

Estas son las recomendaciones para padres que enfrentan esta situación:

- Para hablar con un hijo/a sobre el problema, siéntense juntos en un lugar agradable y privado de la casa e inicie una plática sobre el consumo de drogas y alcohol. De forma clara hágale ver cuáles son sus sospechas, pero no lo acuse directamente. Nunca tenga esta plática cuando su hijo/a esté bajo la influencia de alcohol o de otras drogas, y asegúrese de que su voz suene calmada y racional. Esto puede significar que pase hasta un día después de la fiesta o reunión de la que vino en mal estado. Pregunte a su hijo/a qué está pasando en su vida. Hablen de las formas en que puede evitarse el consumo de drogas en el futuro y si cree que no puede enfrentar esta conversación solo/a solicite apoyo de otros familiares o de tipo psicológico.
- Es importante reforzar su posición frente a las drogas durante toda la conversación y trate de ya no dejar pasar por alto ninguna de las violaciones a los límites que se establecieron anteriormente en su relación padres/hijos. Hágale saber que está perdiendo confianza en él/ella y que a partir de ahora tiene que llamar o reportarse con frecuencia, pasar más tiempo en casa y mejorar ya sea calificaciones (si tiene también problemas académicos) o conductas sociales con familiares y amigos.
- Como muchos adultos, muchos jóvenes niegan con vehemencia sus problemas de drogas o de abuso de alcohol. Si tiene evidencia contundente de que su hijo/a miente, es momento de contactar a los expertos en diagnóstico y tratamiento de jóvenes con problemas declarados de drogadicción. Si decide esta vía recuerde que está tratando de ayudar a su hijo o hija por lo que la cita al doctor no debe hacerse como un castigo o haciéndolo sentir incómodo con regaños y reclamaciones durante la consulta.
- Si su hijo/o ha desarrollado patrones de uso de drogas u otra adicción y no sabe a quién contactar, hable a Locatel, al Seguro Social o a cualquier otra institución de salud cercana a su localidad. Las personas que trabajan allí lo orientarán y recomendarán los pasos que deben seguirse para tratar cuanto antes de co-

regir el problema de su adolescente. También existe la posibilidad de entrar a Internet y compartir experiencias con padres que hayan pasado por el mismo tipo de dinámicas en el pasado reciente.

- Hoy se sabe que la drogadicción es una enfermedad crónica y recurrente. Puede que tome varios intentos antes de que su hija/o quede libre de ella. No se desespere si la mejora que esperaba ver no se da en unos cuantos meses, dele la oportunidad nuevamente y no le haga sentir nunca que el suyo es un caso perdido.

### III. Actividades

1. Leer el artículo de referencia y someterlo a una discusión con los alumnos. Solicitarles que escriban un breve ensayo en el que comuniquen de la manera más clara posible cuáles son las ideas que tienen sobre el uso de drogas y cuál es su postura actual y futura frente a ellas.
2. Comentar con ellos situaciones de riesgo que hayan vivido sus compañeros de grupo o de otras generaciones debido al consumo de drogas (expulsión escolar, pelea con los padres y salida de la casa, falta de concentración y aislamiento, suicidio, etc.). Distribúyalos en grupos para que escenifiquen una situación hipotética en la que una parte del grupo apoye la legalización de la droga (con argumentos válidos y plausibles) y otro su total abolición y persecución. Trate de intervenir sólo como moderador/a y manténgase alerta de los argumentos de los alumnos en cada caso. Pida que entre todos elaboren una lista con los pros y los contras de cada situación.

### IV. Bibliografía

Página de Internet [www.drugfreeamerica.org](http://www.drugfreeamerica.org)

Esperamos sus comentarios y sugerencias, que pueden hacer con atención a: Rosa María Catalá, al teléfono 56 22 72 97, fax 54 24 01 38, correo electrónico [comoves@universum.unam.mx](mailto:comoves@universum.unam.mx)

Los profesores pueden copiar esta guía para su uso en clase. Para cualquier otro uso es necesaria la autorización por escrito del editor de la revista.



# Drogas de diseño

Benjamín Ruiz Loyola

(No. 46, p. 10)

### Maestros:

Esta guía se ha diseñado para que un artículo de cada número de *¿Cómo ves?* pueda trabajarse en clase con los alumnos, de modo que se adapte a los programas de ciencias naturales y a los objetivos generales de estas disciplinas a nivel bachillerato. Esperamos que la información y las actividades propuestas sean un atractivo punto de partida o un novedoso “broche de oro” para dar un ingrediente de motivación adicional a sus cursos.

### I. Relación con los temarios del Bachillerato UNAM

Esta guía puede utilizarse por maestros de psicología, química, biología o anatomía interesados en que tanto los alumnos como los padres de familia conozcan mejor los efectos de los distintos tipos de drogas que existen. Con ello se intenta que la relación escuela/hogar se haga más estrecha para ofrecer argumentos científicos y éticos que hagan imperativo el mensaje de vivir sin drogas para los estudiantes.

### II. Más información

Debido a que el artículo se enfoca en los aspectos químico-fisiológicos de las drogas de diseño, dedicamos esta guía a la presentación de una serie de recomendaciones útiles para maestros, orientadores y padres de familia.

### Hablar sobre drogas con los adolescentes de bachillerato

Tanto para los padres como para los profesores, iniciar una conversación sobre adicciones con los jóvenes no es fácil, pero es indispensable abordar el tema. Hay que aprovechar aquellas situaciones en donde los chicos se muestran particularmente receptivos y abiertos a la participación en clase, y a lo largo de todo el curso se puede lograr mantener un diálogo abierto sobre estos temas. Por ejemplo, un maestro de química puede aprovechar el tema de fermentación para hablar sobre el alcohol y sus efectos en el organismo, o cuando se habla de síntesis farmacéutica, el enfoque puede desviarse de forma natural hacia las drogas de diseño, sus estructuras, funciones en el organismo, etc. Es importante tomar en cuenta lo que quieren saber los alumnos y evitar darles sermones o recetas que los hagan sentirse incómodos. A continuación se presentan algunas sugerencias para los padres.

Hablar sobre situaciones del vecindario, familia o escuela en las que haya evidencia innegable de presencia de drogas. Si durante un paseo o en una reunión se tiene oportunidad de ver amigos o conocidos bebiendo o fumando (situaciones mucho más probables que el consumo público de drogas como marihuana o *éxtasis*), aprovechar el momento para hablarles sobre el efecto negativo de estas sustancias.

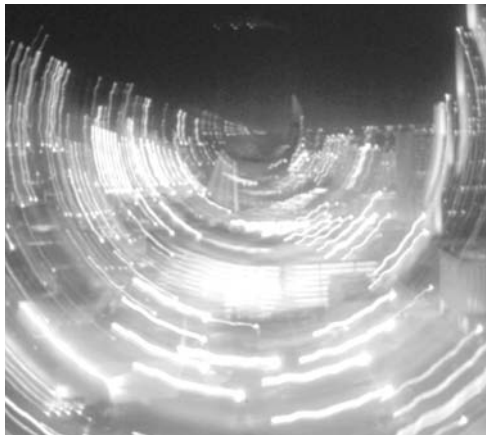
Utilizar los encabezados de los periódicos o historias de televisión como temas para iniciar la

conversación. Es común que en televisión, ya sea como parte de programas documentales o en los noticieros, aparezcan noticias relacionadas con el narcotráfico y sus consecuencias a niveles económicos, políticos y de salud pública. Hablar con los hijos sobre los arrestos de muchachos como ellos al estar involucrados en fiestas con drogas o en su distribución, y de las consecuencias en sus familias y en su futuro como estudiantes o ciudadanos.

Aprovechar artículos como el de referencia en revistas de divulgación serias (nunca en las sensacionalistas) para preguntarles qué opinan. Preguntar además: ¿el hecho de que esta información se presente en ese tipo de medios hace que las drogas se consideren como algo aceptable?; ¿se está realmente tratando de alertar sobre su consumo con la información que se presenta?; ¿qué efecto real tienen sobre su forma de pensar campañas como la de “Vive sin drogas”?; ¿tienen los medios que las promueven la autoridad moral para respaldarlas?

Hablar sobre la conexión entre el consumo de drogas y los problemas durante el embarazo y malformaciones en los recién nacidos, las muertes potenciales causadas por las combinaciones de drogas, y que cualquiera puede volverse un consumidor crónico aunque su intención original haya sido la de tomarlas sólo de vez en cuando.

A los estudiantes de bachillerato, el tema de sus futuros estudios universitarios y la posibilidad de obtener buenos empleos es algo que les interesa y preocupa. Aprovechar este hecho para reflexionar juntos sobre las puertas que podrían cerrarse a un joven que inicia el deterioro de su vida académica por el eventual consumo de drogas. Aun en caso que se tratara de un alumno o



alumna brillante, también se tienen consecuencias a nivel social y de relaciones, mismas que podrían evitar su entrada a buenos trabajos y una vida familiar satisfactoria.

Animar a los jóvenes a participar en programas de detección temprana y colaboración contra las drogas en su comunidad. Los adolescentes son personas altamente motivadas e idealistas y muchos de ellos encontrarán gran satisfacción en poder ayudar a que sus compañeros o amigos de la comunidad no se involucren en el consumo de drogas. Inclusive pueden desempeñar un papel clave para ayudarles a salir de este problema. A nivel escolar pueden promoverse campañas para visitar y ayudar como voluntarios en centros especializados, mismas que pueden combinarse con otros aspectos educativos como la alfabetización y ayuda para los estudiantes de bajo rendimiento.

Siempre felicitar y animar a los estudiantes por las cosas que hacen bien y por las decisiones positivas que tomen en la escuela o el hogar. Hacerles saber que son apreciados por ello y el buen modelo que están siendo para sus hermanos y compañeros. Aunque no lo parezca, a los jóvenes les importa lo que sus padres y maestros piensen. Hacerles saber lo decepcionados que se sentirían como adultos responsables al enterarse que sus hijos se han involucrado en el consumo de alcohol y estupefacientes.

Conocer bien las drogas que existen actualmente en el mundo de los jóvenes. En orden de posibilidad de consumo se encuentran: tabaco, alcohol, Ritalin, inhalantes, marihuana, éxtasis,

cocaína/crack, GHB, heroína, Rohypnol, Ketamina, LSD y hongos alucinógenos.

### El papel de los padres: 10 consejos que deben tomarse en cuenta

Abordar el tema de las drogas es imperativo en la formación de los hijos. Para empezar, muchas organizaciones del mundo recomiendan seguir estos 10 consejos para lograr que los hijos y los amigos de los hijos lleven una vida sana y libre de drogas:

1. Sea el/la más grande admirador/a de sus hijos. Felicítelo/a por sus esfuerzos, su determinación al actuar y su individualidad.
2. Procure en lo posible que sus hijos no se queden solos toda la tarde y noche en la casa. Desde la secundaria conviene involucrarlos en actividades supervisadas por adultos, ya sea de tipo deportivo, recreativo o de colaboración comunitaria. En ocasiones cuesta un poco que los hijos se decidan por una u otra, pero vale la pena seguir buscando, ya que el sentirse competentes en algo los hace mucho menos vulnerables a las drogas.
3. Cuando asistan a fiestas y reuniones con sus amigos, ayúdeles a desarrollar herramientas para protegerse de las tentaciones. Deje que la/los usen de excusa: “Mis papás me matan si se enteran que ando metido/a en alcohol o en drogas”.
4. Conozca a los amigos de sus hijos y también a sus padres. Aunque a veces no nos queda mucho tiempo para iniciar más relaciones, es un esfuerzo que debe realizarse. Organice reuniones informales para hablar con ellos sobre sus formas de ser y de pensar. Hablen sobre lo que opinan de las adicciones y esté muy alerta con aquellos padres y amigos que no vean mal el que los chicos prueben drogas (incluyendo el tabaco, el alcohol o drogas de inicio) y experimenten para que sepan lo que es y decidan por sí mismos.
5. Llame a la casa de los padres del amigo o conocido en donde se vaya a organizar una fiesta. Asegúrese de que no permitirán el consumo de drogas y que las bebidas se ofrecerán embotelladas de forma individual, además de que habrá la prudente supervisión de algún adulto para evitar situaciones de riesgo.

6. Establezca límites bien claros de horario y de lugar para mantenerse en contacto y/o que los hijos sean recogidos después de una fiesta o reunión. Hágalos saber (y cúmplalo sin excepción) de las consecuencias de romper con esos límites.

7. Establezca la regla: No consumas drogas bajo ninguna circunstancia.

8. Coma o cene con sus hijos por lo menos una vez a la semana. Use ese tiempo para hablar con ellos y no coman frente al televisor.

9. Entre y manténgase fuertemente involucrado en la vida de sus hijos.

10. Contrariamente a lo que muchos padres creen y temen, las reglas estrictas no son alienantes para los hijos y pueden manejarlas perfectamente bien. Aunque primero se quejen y actúen duramente cuando se establezca una regla, en el fondo ellos saben que eso demuestra lo importantes que son para sus padres. Las reglas como el pedir que se reporten por teléfono con frecuencia los hacen sentir queridos y seguros.

Establecer esas reglas puede resultar una verdadera afrenta para muchos padres, ya que temen la confrontación y el trato despectivo de sus hijos. Pero ambas situaciones no son necesariamente un reflejo de su relación con ellos; se trata sólo de la naturaleza de los adolescentes, obligados por su fuero interno a romper con las reglas y empujar los límites durante su proceso de crecimiento.

### Ayudar a un hijo involucrado en drogas

Si existen signos de alarma suficientes para que los padres puedan asegurar que sus hijos están en problemas de consumo de drogas, no deben perder tiempo escondiéndose del problema y mejor dedicarlo a resolver la situación cuanto antes.

