

N3

Cuadernos
Lares

GUÍA PARA ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Manual para la participación de las personas mayores en la prevención de riesgos asociados al consumo de drogas.

Segunda edición revisada

 **Lares**
COMPROMISO y SOLIDARIDAD
con la PÉRSONA

 **Asociación
Lares**



Financiado por

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

© Grupo Social Lares

Autoría:

Javier Martín Nieto, coordinación y redacción final

Asociación Lares:

Juan Vela Caudevilla

Maritza Brizuela Fernández

Año 2020

Financiado por :



CUI
DAMOS
COMIENZO
A PASIÓN

PRESENTACIÓN

La edición de este manual es una enorme alegría para Lares. Lo que comenzó siendo una idea que pretendía facilitar el envejecimiento activo, desarrollar programas intergeneracionales, y contribuir a mejorar la prevención en los problemas asociados al consumo de drogas se ha convertido en un programa ya consolidado.

Si en la primera edición hablábamos de un programa piloto sobre el que teníamos puestas muchas ilusiones, hoy sabemos que es un proyecto, modesto, pero con prestigio y gran demanda social. El objetivo de que los abuelos y abuelas pudieran contribuir a reducir los riesgos asociados al consumo de drogas ya se está desarrollando.

El primer impulso se produjo gracias a la aceptación de la idea por parte de Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, que decidió apoyar la propuesta. Nuestro mayor agradecimiento para esta institución que decidió apostar por una idea novedosa presentada por nuestra organización.

Los fundamentos del programa son sencillos: aprovechar la especial relación que tienen los abuelos y abuelas con sus nietos y nietas para

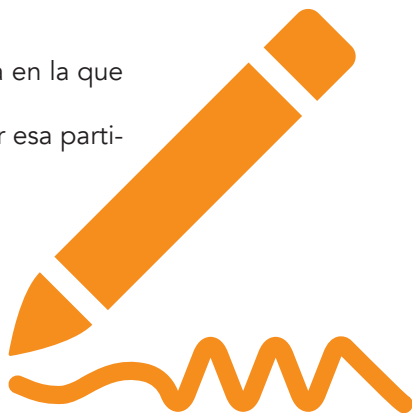
difundir una estrategia basada en la educación para la salud y una actitud preventiva.

El manual es parte de las herramientas para dotar a las personas mayores de conocimientos para que centren esa influencia en el ámbito de los consumos de drogas.

Para ello es imprescindible tener una visión de las personas mayores como ciudadanos y ciudadanas perfectamente activas e integradas en nuestra sociedad. Frente a esa imagen de colectivo que frecuentemente reflejan los medios de comunicación, una imagen ligada a vulnerabilidad, problemas, inactividad, vida sedentaria, gasto y marginalidad, en Lares tenemos una imagen fundamentada en su participación social, su actividad, su aporte a la sociedad, y su ciudadanía activa.

Este programa es sólo un ejemplo una estrategia en la que el papel de Lares se centra en facilitar y favorecer esa participación activa de las personas mayores.

Juan Vela Caudevilla
Presidente de Lares



BREVE HISTORIA DEL PROGRAMA

En el año 2018 el Grupo Social Lares, en el marco de su estrategia de diversificación y ampliación de actividades puso en marcha un proyecto que tenía por objetivo implicar a los abuelos y abuelas en la prevención del consumo de drogas.

Ese mismo año el innovador programa logró financiación por parte del Plan Nacional Sobre Drogas, lo que nos permitió desarrollar plenamente la idea, es decir, editar y difundir el manual Abuelos y abuela preventores, y desarrollar talleres en Madrid, Castilla León, Castilla La Mancha, y Aragón.

Tras el éxito de la primera convocatoria, ajustamos y mejoramos el proyecto volvimos a obtener financiación para elaborar una segunda edición del manual y desarrollar talleres en Andalucía, Comunidad Valenciana y Extremadura.

El Estado de Alarma, decretado para combatir los dramáticos efectos del Covid-19, nos ha obligado a desarrollar los talleres de manera virtual.

El objetivo es ofrecer herramientas sencillas para que las personas mayores puedan implicarse en el proceso preventivo del uso de drogas y los riesgos asociados al mismo.

El programa se enmarca en la estrategia de envejecimiento activo de Lares.

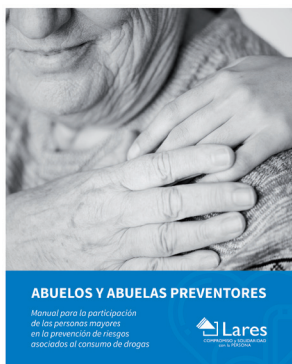


El consumo de drogas sigue siendo uno de los principales problemas de salud pública de nuestro país.

La prevención es la mejor herramienta para afrontar esta situación. En las últimas décadas se han desarrollado diferentes estrategias preventivas basadas en la familia, los aspectos lúdicos, el ámbito escolar, o campañas publicitarias. Todas ellas han sido positivas, pero los porcentajes de consumo apenas han variado.

En Lares creemos que hay que seguir desarrollando esas estrategias, y mejorar su eficacia, pero al mismo tiempo **consideramos que existen otras alternativas complementarias.** Nuestra propuesta se fundamenta en la especial relación existente entre abuelos y nietos, y en los beneficios sociales que han demostrado los programas intergeneracionales.

Frente a la estrategia basada en la información como base preventiva, este programa considera que tan importante como la información es la relación emocional entre las personas la que permitirá transmitir valores de vida saludable.



FAMILIAS PREVENTIVAS



Existe un consenso sobre la importancia de la prevención. Y también hay coincidencia en que cuanto antes empecemos, mejores serán los resultados.

Sabemos que la especial relación que existe entre los abuelos y abuelas con sus nietos y nietas es más intensa en la niñez, lo que es una ventaja preventiva para la propuesta de Lares.

La familia constituye la primera instancia de socialización y la institución que tiene más influencia en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Es en su seno donde, a través del aprendizaje y la observación, se van capacitando para vivir en sociedad. Por tanto **la familia es un agente preventivo de primer orden.**

Padres y madres, pero también abuelos y abuelas, deben escuchar y razonar con los niños y niñas, construir un ambiente en el que todos se sientan cómodos, facilitar la

comunicación sobre aspectos relacionados con las drogas. Ese ambiente favorece la autoestima.

Es fundamental que exista un ambiente abierto que permita, en el seno de la familia, un dialogo sobre todos los temas, y en especial sobre drogas. Nuestra labor como padres y madres, o como abuelos y abuelas, es transmitir una información veraz y argumentada.

A veces, centrarse demasiado en las drogas, en sus potenciales peligros, y darles una importancia desmesurada, puede convertir a esas sustancias en algo interesante para los adolescentes.

El dialogo sobre las motivaciones para el consumo de drogas puede ser un buen ejercicio para hacer en familia, para ello debemos estar dispuesto a aceptar sus emociones, opiniones, informaciones y argumentos, y combatirlos solo con el apoyo de argumentos, no con el poder de la autoridad. También ayuda mostrar las propias incertidumbres y las dudas.



Ser padres y madres, abuelos y abuelas, es un papel diferente al de ser colegas o amigos.

En el seno familiar debe existir una relación de amor, comprensión, cordialidad y sinceridad con los menores. Pero los adolescentes necesitan figuras que les inspiren confianza, que les señalen los límites, que les puedan aconsejar. No buscan lo mismo que ya les ofrecen su grupo de iguales.

La autoridad no se gana gritando, prohibiendo. Se gana con el ejemplo, la coherencia, la argumentación, la sinceridad, la verdad y la comprensión.

No hay que olvidar que la adolescencia es sinónimo de experimentación, curiosidad y riesgo. Por eso mismo es tan difícil que a esas edades acepten los límites y las normas. Pero que cuestionen los límites y las normas no significa que no las acepten, lo que hacen es cuestionar sus motivaciones, y ese es el papel de los adultos. Poner límites y normas razonables, racionales y bien argumentadas.

Padres y abuelos no deben tener comportamientos autoritarios, pero tampoco pueden limitarse a ser espectadores en el crecimiento de los menores.

Es importante recordar que las normas y los límites son para toda la familia, no solo para los hijos e hijas, para los nietos y nietas.

La actitud de los adultos ante las drogas no debe limitarse a un discurso más o menos bien argumentado, debe basarse en el ejemplo constante y permanente.

Los adolescentes detectan con bastante facilidad la hipocresía y doble moral de los adultos.

Lograr ese clima de confianza, tan importante cuando llega la adolescencia, es fruto de un trabajo de años. Los adolescentes no van a confiar en nosotros porque un día les digamos "confía en mí".

Un dialogo nunca debe comenzar con una acusación, con una amenaza o con reproches. Eso genera una actitud defensiva y de rechazo en el otro que impide el dialogo. Podemos reprobamos una acción de nuestros hijos, pero no a la persona.

Los adultos podemos hacer halagos y reconocimientos de los adolescentes, no está prohibido. Hay padres que solo se refieren a sus hijos para criticar. Lo importante es fortalecer y desarrollar la autoestima.



EL PAPEL DE LOS ABUELOS Y ABUELAS

Desde siempre la relación entre los abuelos y abuelas con sus nietos ha sido considerada especial. Suele ser una relación muy intensa que genera buenos recuerdos. La sociedad española ha experimentado importantes cambios en las últimas décadas que han influido en las dinámicas familiares. Una de esas influencias es el cambio en el rol de los abuelos y las abuelas en el seno de la familia.

Señalemos que los nietos, su mismo nacimiento, convierten, subjetivamente, a los abuelos y las abuelas en personas más mayores. El hecho de tener nietos nos convierte, socialmente, en más viejos.

Hoy, los hijos se tienen a más edad que hace algunos años, y en este sentido la relación entre ser abuelo, o abuela, y ser mayor, se ha normalizado.

Abuelos y abuelas tienen un rol completamente diferente al de los padres y las madres. Ambos deben tener claro cuál es su papel y no intentar suplantar el papel de los otros.

Los abuelos y abuelas deben mantener las reglas de los padres, pero pueden ser más flexibles, es una de las razones por las que la relación con los nietos y nietas suele tener un énfasis muy especial en el cariño. Es normal que los niños y niñas perciban que sus abuelos y abuelas les ofrecen tantos mimos y amor como sus padres, pero sin las normas de estos. Y eso crea vínculos muy fuertes. Además, muchos abuelos y abuelas se sienten útiles, rejuvenecen, vuelven a tener actividades gracias a los nietos, de los que reciben un cariño sincero.

Las relaciones entre abuelos y nietos tienen un mayor componente lúdico. Algunos nietos ven a sus abuelos como un amigo mayor, una especie de guía. Consideran que son divertidos, cariñosos, mimosos, que siempre tienen tiempo para ellos, y que les gusta estar y jugar con ellos.

Los abuelos, por lo general, sienten mucho placer con sus nietos. Estar con ellos es también una forma de renovarse personalmente. Es tener más participación en la familia, y sentirse más jóvenes y actualizados.

Tradicionalmente “los abuelos tienen la función de la transmisión del conocimiento



generacional del pasado, de los orígenes y a su vez pueden escuchar, comprender y sostener a sus nietos en ocasiones que sus padres no pueden hacerlo”, según la psicóloga Lilian Gilardi.

Abuelos y abuelas tienen una importante función en el desarrollo de los niños y niñas. Transmiten experiencias, inculcan valores, y sitúan a los menores en una historia familiar. A estas alturas ya está clara la especial relación existente entre los abuelos y abuelas y los nietos y nietas. Una relación que implica una enorme influencia mutua, o de doble sentido. En Lares pensamos que esa influencia puede ser especialmente

beneficiosa en el ámbito de la educación para la salud, y más concretamente en la prevención de riesgos asociados al consumo de drogas.

Frente a una estrategia informativa, de alguna manera coercitiva, que puedan ejercer los padres y madres, en buena parte generada por el miedo, frente al problema de las drogas. Los abuelos y abuelas pueden abordar una estrategia más comunicativa, más dialogante, en la que abordar esta problemática sin dramatismo, de una manera más normalizada y cotidiana.

Los diálogos sobre las drogas legales e ilegales entre abuelos y nietos pueden tener un elevado componente preventivo que influya sobre los menores.

No existe una edad adecuada para abordar con los niños y niñas el tema de las drogas. Todo parece indicar que se trata de un tema que no se debe forzar pero tampoco evitar. La visión de personas en estado de embriaguez, o de consumo activo de sustancias psicoactivas durante un paseo, o mientras se comparte una película, pueden ser momentos en los que iniciar una conversación sobre lo que se está viendo. En general, los adultos nunca creemos estar suficientemente preparados para abordar el tema del consumo de drogas con los menores. Siempre pensamos que ahora no es momento más adecuado. Pero la respuesta acertada es justo la contraria, cualquier momento es bueno para abordar ese asunto. La edad de los menores solo influye en la manera como hay que abordar el tema. Nuestros conocimientos siempre serán insuficientes, por lo que debemos ser sinceros y ante determinadas cuestiones plantear que desconocemos la respuesta pero que vamos a buscarla porque nos parece interesante y así podremos seguir hablando. Los buenos y los malos

hábitos del consumo de drogas saldrán frecuentemente en las conversaciones. Pero no debemos olvidar que el ejemplo influye más que los discursos. Los abuelos y abuelas deben abordar el tema del consumo de drogas antes de que aparezca un problema real y concreto, porque en eso consiste la prevención, y en cada caso deben decidir cuándo hacerlo. A veces ayuda hablar con otros abuelos, madres o con el profesorado.



A la pregunta de cuándo deben los adultos preocuparse o empezar a preocuparse, la respuesta es sencilla: desde el momento del nacimiento, e incluso desde antes. Pero una cosa es preocuparse y otra alarmarse. Un porcentaje de jóvenes no va a consumir drogas, y la inmensa mayoría de los y las adolescentes que las consuman de manera experimental no tendrán ningún problema. Aunque los medios de comunicación transmiten una idea generalizada de una juventud insana y conflictiva, los datos reflejan una adolescencia y una juventud con hábitos saludables salvo una pequeña minoría.

- Si el consumo esporádico se repite o se convierte en algo habitual podemos acudir a los especialistas.

En cualquier caso, para encauzar esa influencia los abuelos y abuelas deben disponer de algunas informaciones de utilidad. En primer lugar conviene conocer que existen una serie de factores de protección y de riesgo que conviene potenciar o soslayar.

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO

Son las condiciones personales, ambientales sociales que pueden aumentar la vulnerabilidad o la probabilidad del uso y abuso de drogas. Los principales factores de riesgos son:

- Existencia y presencia de las drogas en la sociedad, en el entorno.
- La actitud de la sociedad hacia las drogas.
- La búsqueda del placer inmediato como valor.
- El consumo de drogas por parte de la familia.
- Las situaciones de conflictividad familiar.
- La propia adolescencia.
- Otros factores de riesgo son: creencias erróneas y mitos sobre determinadas sustancias psicoactivas y sus efectos; ausencia de normas claras en el entorno más cercano; disponibilidad económica; la baja tolerancia a la frustración; o la amplia, y constantemente variada oferta de nuevas sustancias psicoactivas.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Son las condiciones personales, ambientales o sociales que pueden reducir la probabilidad del consumo y abuso de sustancias psicoactivas.

Los abuelos y abuelas debemos favorecer la aparición y el desarrollo de los factores de protección.

Algunos de estos factores de protección son:

- Relación positiva en la familia.
- Familias fortalecedoras que favorecen la adaptación y la incorporación de los menores.
- Información veraz basada en la evidencia científica.
- La transmisión de valores y actitudes en la familia y en la escuela.
- Las políticas públicas de drogas.
- Las estrategias preventivas.



INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE DROGAS

La mayor parte de las personas cree saber de drogas, pero esta sensación de sabiduría no está basada en datos reales.

En el ámbito de los consumos de drogas, legales e ilegales, la información realista y actualizada es una herramienta de prevención de riesgos y daños. Por eso es imprescindible tener unos conocimientos básicos, pero avalados por la evidencia.

Drogas son las sustancias que reúnen ciertas características:

- Llegan al cerebro a través de la sangre, cuyo ecosistema modifican. El consumo puede ser por vía oral, nasal, a través de la dermis o directamente sobre el sistema circulatorio de la sangre.
- **Su uso regular puede generar:**
 1. Tolerancia (necesitar mayores dosis para lograr iguales efectos)
 2. Dependencia (se necesita consumir para dejar de sentir malestar).
- **Su abuso puede provocar trastornos:**
 1. Físicos.
 2. Psicológicos.
 3. Sociales.



Los **efectos de las drogas** vienen determinados por una serie de circunstancias:

- Su grado de pureza.
- Las dosis y las modalidades de empleo.
- Las condiciones de acceso y las pautas culturales de consumo.
- El estado físico, emocional, mental y espiritual del usuario/a.



Para hablar de drogas y de la percepción que sobre las mismas se tiene en la sociedad, es importante saber que existen diferencias culturales y religiosas, y que han tenido una evolución histórica irregular, es decir, muchas sustancias han sido legales o ilegales en determinados momentos de la historia.

Existen miles de drogas, y cada año aparecen nuevas sustancias. Con el fin de clarificar su estudio se han elaborado múltiples clasificaciones de las mismas, como la que se centra en su situación de legalidad y que las divide en dos grupos: legales e ilegales.

La más utilizada es la que divide las sustancias psicoactivas o drogas por sus efectos en el Sistema Nervioso Central (SNC). Según esta clasificación existen tres tipos de drogas:

Depresoras del SNC: Ralentizan el funcionamiento del cerebro. Pertenecen a este tipo el alcohol, los opiáceos, los tranquilizantes y los hipnóticos.

Activadoras del SNC: Aceleran y excitan el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los anfetamínicos, la cocaína, la nicotina y las xantinas presentes en el café, el cacao o el té.

Perturbadoras del SNC: Modifican el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los alucinógenos (LSD o mescalina), cannabis (hachís, marihuana), drogas de síntesis (éxtasis).



En los tres tipos de drogas existen sustancias muy peligrosas y sustancias con una reducida capacidad de actuación sobre el ser humano.

Otro asunto que conviene aclarar es la distinción entre algunos conceptos que a veces, especialmente en los medios de comunicación, se confunden:

- Uso de drogas.- Se refiere al consumo de sustancias psicoactivas.
- Uso problemático.- Cuando la frecuencia y cantidades consumidas de las drogas exceden lo conveniente poniendo en riesgo la salud física, mental y social del individuo.
- Abuso de drogas o drogodependencia.- Cuando la primera razón de ser de la persona es conseguir la siguiente dosis de una droga y cuando existe una dependencia de su uso.



DIRECCIONES DE INTERÉS

ESPAÑA

Plan Nacional Sobre Drogas	http://www.pnsd.mscbs.gob.es/
Comunidades Autónomas	http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/planesAutonomicos/home.htm
Observatorio Español Sobre Drogas	http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm

INTERNACIONALES

ONUDD (Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito)	https://www.unodc.org/unodc/index.html
CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas)	http://cicad.oas.org/main/default_spa.asp
Observatorio Europeo de la Droga y las Toxicomanías	https://europa.eu/european-union/about-eu/agencies/emcdda_es
OMS (Organización Mundial de la Salud)	https://www.who.int/es/home

LARES AL SERVICIO DE LAS PERSONAS MAYORES

RED LARES



LARES ANDALUCÍA
lares@laresandalucia.com

LARES ARAGÓN
secretariatecnica@laresaragon.es

LARES ASTURIAS
asturias@lares.org.es

LARES ILLES BALEARES
felixtorresribas@hotmail.com

LARES CANARIAS
larescanarias@laresfereacion.org

LARES CANTABRIA
direccion@sancandido.es

LARES CASTILLA Y LEÓN
larescyl@larescyl.org

ACESCAM
acescam@acescam.org

CENTROS SOCIO SANITARIOS
CATOLICOS DE CATALUÑA
csscc@csscc.org

LARES NACIONAL

Sede Social: C/Ríos Rosas 11-4°
28003 · Madrid

Centros de trabajo: C/Emilio Vargas 1
28043 · Madrid · 914 422 225

lares@lares.org.es

LARES EUSKADI
euskadi@lares.org.es

LARES EXTREMADURA
extremadura@lares.org.es

ACOLLE
administracion@acolle.org

LARES MADRID
secretaria@laresmadrid.org

LARES MURCIA
directoraresidenciafatima@gmail.com

LARES NAVARRA
info@laresnavarra.org

LARES LA RIOJA
direccion@residenciasantajusta.org

LARES COMUNIDAD VALENCIANA
lares@larescvalenciana.org

CUIDAMOS CON PASIÓN



@LaresFederacion



@Lares Fundación



@Laresmayores



@Lares Fundación