



Prevención para todos



El Alcohol

Guía para padres y educadores



Prevención para todos

El Alcohol

Guía para padres y educadores

PRÓLOGO

La guía que presentamos a continuación está elaborada con el objetivo primordial de informar y orientar a los padres, educadores y, en general, al adulto de referencia de adolescentes con discapacidad cognitiva, sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol y de cómo prevenir el inicio en su consumo.

Para lograr este objetivo se ha elaborado un material didáctico complementario dirigido a los alumnos que reúne una información preventiva rigurosa y sencilla, ilustrada con imágenes atractivas, que favorecerá la interiorización de los contenidos y la posterior opción por un estilo de vida saludable, libre de condicionantes externos.

Con este conjunto didáctico, adaptado a su momento evolutivo real, pretendemos dar una respuesta preventiva a una población especialmente vulnerable frente al uso probable o futuro de drogas, por confluir en ellos algunos factores de riesgo que, sin ser diferentes de los que presentan los adolescentes, se manifiestan en ellos de forma acentuada.

La alta oferta y disponibilidad de las drogas en general, y la cotidianidad y aceptación social en el caso del alcohol, aumentan el riesgo de inicio en su consumo.

Para todos los que trabajan con adolescentes que presentan necesidades educativas especiales y para sus padres y educadores, es fundamental el que consigan una vida lo más independiente y autónoma posible. Esto no puede separarse de la dotación de estrategias que les permitan enfrentarse de manera eficaz a los riesgos que se están dando en la sociedad actual, entre los que se encuentra el consumo de drogas. Y el primer paso hacia la prevención se inicia en el acceso a una información adaptada a sus capacidades cognitivas.

Proyecto desarrollado por la Asociación de Padres, Madres y Profesionales



Idea y proyecto:

Araceli Mínguez Raposo, Secretaria de la Asociación de Padres, Madres y Profesionales "¡Sí, puedo!"

Coordinación y realización:

Bárbara de Lorenzo Casares, Psicóloga y Orientadora del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Enrique Fernández Martínez, Director Técnico del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Ilustraciones:

Enrique Fernández Martínez.

Textos:

Cristina Cano Ramos, Profesora del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Elena Mateo Sánchez, Logopeda del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Bárbara de Lorenzo Casares.

Supervisa, edita y distribuye:

Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

ÍNDICE

1. PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA Y LAS DROGAS	7
Personas con discapacidad cognitiva y alcohol:	8
• Factores de riesgo	8
• Motivos de consumo	9
• Falsas creencias	9
2. LA FAMILIA	11
¿Qué puede hacer la familia para prevenir el consumo de alcohol?	12
3. LA ESCUELA	13
4. EL ALCOHOL COMO DROGA	15
¿Qué se entiende por droga?	15
El alcohol	15
• Introducción	15
• Principales características	16
5. DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN Y AYUDA	19
ANEXO: OBJETIVOS TRABAJADOS EN EL MATERIAL ADAPTADO	21

1. PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA Y LAS DROGAS

Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a vivir y a participar en igualdad de condiciones en todos los aspectos, incluido el social y cultural.

Por ello, es una prioridad para los padres y educadores conseguir que gocen de una vida lo más independiente y autónoma, dentro de sus posibilidades; esto conlleva la necesidad de proporcionarles un conocimiento previo que les permita enfrentarse a los riesgos existentes en la sociedad actual. La vulnerabilidad y fragilidad que presenta esta población son factores de riesgo para el inicio de un consumo de las diferentes drogas y, por tanto, relevantes para el método preventivo.

La adolescencia es una etapa en la que el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto son claves para la configuración de una imagen positiva de sí mismos. Es sabido que una baja autoestima y la falta de habilidades sociales son factores de riesgo que favorecen el uso y abuso de alcohol. La probabilidad de que estos factores aparezcan es mayor en esta población, ya que en muchos casos hay una conciencia de las propias limitaciones. Esta conciencia acentúa en ellos estas características; de ahí que la necesidad de aceptación de los iguales sea mayor y, por tanto, también sea mayor la vulnerabilidad a la presión grupal.

Por todo ello, es de vital importancia:

- Facilitar una información adecuada y puntual a las personas con discapacidad intelectual sobre los diferentes tipos de drogas, formas de presentarse, características y consecuencias del uso y abuso de éstas, con un lenguaje adaptado a sus necesidades y capacidades cognitivas.
- Favorecer hábitos y costumbres saludables frente a las actitudes que incitan al consumo de drogas, acordes con las capacidades cognitivas de las personas con discapacidad intelectual. De esta forma, surge la necesidad de aplicar factores de protección en los ámbitos social, cultural, individual y personal que, en conjunto, amortiguarán las condiciones de vulnerabilidad de las personas discapacitadas ante el consumo de drogas.

Personas con discapacidad cognitiva y alcohol

- **Factores de riesgo:**

Los factores de riesgo presentes en esta población que pueden conducir al consumo del alcohol son, en realidad, los mismos que se dan en el resto de adolescentes. La diferencia está en que esos mismos factores se ven acentuados en ellos puesto que las limitaciones cognitivas y la vulnerabilidad emocional son características descriptivas de esta población.

Por tanto, la probabilidad de consumo de alcohol y del abuso del mismo como vía fácil de huida o escape, es mayor para ellos.

Estos factores de riesgo pueden dividirse en dos bloques: emocionales y cognitivos.

- 1. Emocionales:**

- La **baja autoestima** que favorece el consumo de alcohol como método de imitación y relación con iguales.
- La **inseguridad personal** que nace de una baja confianza en sí mismos.
- La **necesidad de pertenencia grupal**, del refuerzo de los iguales, de integración y de aceptación. En esta población hay, en muchos casos, una conciencia de las limitaciones que presentan por lo que se sienten diferentes; de ahí que la necesidad de aceptación de los iguales sea mayor y, por tanto, también sea mayor la vulnerabilidad a la presión grupal.
- Un **alto índice de frustración** y excesiva dependencia dentro del grupo.

- 2. Cognitivos:**

- La **falta de habilidades sociales** que conlleva ciertos problemas o dificultades de relación con otras personas.
- La **falta de estrategias** para la resolución de problemas.
- La **impulsividad y falta de autocontrol** pueden conducir al consumo de alcohol. En muchos casos, estos adolescentes llevan asociado un trastorno de conducta o un trastorno por déficit de atención con hiperactividad que les hace actuar precipitadamente, sin pensar en las consecuencias de sus actos; no usan estrategias reflexivas, y sus limitaciones cognitivas agravan más este factor.

- **En consecuencia, algunos de los motivos por los que estos adolescentes beben alcohol son, entre otros:**

- Porque les agradan los efectos inmediatos que les ayudan a relacionarse con otros y, aparentemente, superar así la timidez (desinhibición).
- Porque sus amigos consumen (necesidad de pertenencia grupal).
- Porque sienten curiosidad por sus efectos (asociación del alcohol con diversión).
- Porque son fáciles de conseguir (socialización del consumo de alcohol y facilidad para obtenerlo).
- Porque les da seguridad imitar lo que hacen sus iguales.

- **Falsas creencias sobre el alcohol que pueden derivar en un consumo irresponsable:**

- El alcohol hace olvidar los problemas (lo usan como mecanismo de huida o escape para no enfrentarse a los problemas).
- El alcohol facilita relacionarse con los demás.
- El alcohol hace sentirse más importante, adulto, libre y desinhibido.
- El alcohol es sinónimo de diversión.
- Todo el mundo bebe alcohol.

2. LA FAMILIA

La familia juega un papel determinante en el desarrollo emocional y social del niño y del adolescente. En el núcleo familiar se producen diversos aprendizajes, no solo afectivos, sino culturales y sociales.

La familia es siempre muy importante, pero especialmente cuando hay un déficit intelectual. Esta población necesita límites concisos y claros, teniendo en cuenta que tanto el exceso como el defecto de los mismos, dificultan el aprendizaje de los valores y del control de sí mismos. Esto origina un crecimiento de la inestabilidad y vulnerabilidad, que aumenta el riesgo de iniciar un consumo de drogas.

También hay que tener en cuenta que para los hijos con discapacidad intelectual son muy importantes las buenas relaciones familiares; tanto es así que, la falta de comunicación y afecto entre los miembros de la familia, les puede ocasionar un desequilibrio psicológico y emocional, que les hace quedar más desprotegidos socialmente.

Debido a esto, se hace imprescindible recabar toda la información real sobre las drogas y los efectos asociados a su consumo. Cuanto más objetiva y adaptada esté a su momento vital, lograremos una mejor concienciación sobre los riesgos para su salud.

¿Qué puede hacer la familia para prevenir el consumo de alcohol?

- Es importante que los padres estén informados sobre los perjuicios y problemas derivados del consumo de alcohol, para poder transmitir esa información a sus hijos.
- Se hace necesario compartir los momentos de ocio con la familia para conocer los intereses, dudas, preocupaciones y cambios que están viviendo los hijos en cada etapa, creando un ambiente acogedor y distendido.
- Facilitar la comunicación de opiniones, creencias, sentimientos y deseos sin ningún tipo de prejuicio, mostrándoles cercanía, compartiendo experiencias y estableciendo vías de comunicación directas.
- El autocontrol es vital a la hora de afrontar decisiones responsables en todos los ámbitos de la vida cotidiana y, por otro lado, es una forma de evitar conductas inapropiadas en relación al consumo de alcohol. Por ello, debemos ayudarles en la adquisición paulatina de autocontrol, mediante la reflexión y anticipación de consecuencias de sus comportamientos y decisiones futuros.
- Una buena autoestima permite a los adolescentes actuar de manera autónoma y asertiva, sintiéndose bien consigo mismos. Por esto, es importante que los padres valoren el esfuerzo que realizan, refuercen los pequeños cambios en su comportamiento y les ayuden a formular nuevos retos y metas, reales y alcanzables, acordes con sus propios recursos y capacidades.
- El apoyo, motivación y estrategias que proporcionan los padres a los hijos permiten el desarrollo de un mejor autoconcepto, que les ayudará a controlar su propia conducta y las presiones que puedan ejercer otras personas sobre ellos. Esto les permitirá superar la frustración ante las dificultades que encuentren en la obtención de metas.
- Desde el núcleo familiar se debe dar a los hijos cierta responsabilidad en la toma de decisiones, considerando sus capacidades y nivel de autonomía. Es importante guiar su pensamiento para ayudarles a tomar decisiones apropiadas e ir concediendo, de manera progresiva, una mayor responsabilidad que les permita actuar de manera más autónoma.
- Promover sus aficiones y fomentar la participación e integración en el grupo de iguales que desarrolle un ocio saludable, ya que la pertenencia a un grupo de amigos es necesaria y positiva en cualquier niño o adolescente.
- La educación en valores es esencial, ya que éstos son decisivos en la educación de los hijos; por ello, debemos educarles en la libertad y el respeto a sí mismos y a los demás.

3. LA ESCUELA

La escuela es una institución por la que, en mayor o menor medida, pasa toda la población: niños, adolescentes y jóvenes. En ella permanecen la mayor parte del tiempo relacionándose con sus iguales. De ahí la importancia de facilitar desde este ámbito toda clase de información relevante sobre el alcohol y los efectos asociados al consumo.

En la escuela, los niños viven y experimentan continuos procesos de cambio, algunos muy críticos en su proceso de desarrollo madurativo. La escuela, junto con la familia, son las estructuras sociales que aportan una gran influencia en la adquisición de hábitos sanos, no perjudiciales.

Por tanto, la escuela tiene una labor muy importante en el desarrollo de actuaciones y proyectos en la prevención del consumo del alcohol. El personal educativo puede y debe influir adecuadamente.

Para que la prevención desde los centros educativos sea eficaz, primero es el propio personal educativo el que debe contar con una serie de recursos:

- Conocer la información sobre modos de actuar, en caso de detectar el consumo de alcohol por parte de algún alumno.
- El personal docente que trabaja dentro de la Educación Especial, debe estar bien formado en materia de prevención del consumo de drogas en personas con discapacidad intelectual media, leve y con capacidad cognitiva límite. Para lograrlo, es útil que estos profesionales puedan contar con un material específico y adaptado que apoye la metodología que desarrollan con esta población que presenta discapacidad cognitiva y que se encuentra en situación de riesgo.
- Los distintos profesionales (tutores, profesores de apoyo, logopedas, psicólogos...) que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje deben actuar de manera coordinada para reforzar los contenidos y conseguir que los alumnos interioricen la información y que la prevención sea eficaz.

Algunas de las acciones preventivas que pueden llevarse a cabo desde el centro educativo dirigidas a los adolescentes y a sus familias, son:

- Explicar a los alumnos cuáles son las situaciones de mayor riesgo de consumo, como pueden ser las fiestas, celebraciones... Facilitarles estrategias de actuación alternativas al consumo.
- Informarles sobre las diferentes drogas que se pueden encontrar en su entorno más próximo y darles pautas para enfrentarse a ellas.
- Enseñarles a valorar los beneficios que tienen para la salud el no consumo de sustancias nocivas, como el alcohol.
- Fomentar alternativas saludables de ocio frente al consumo de bebidas con alcohol y a las situaciones que fomentan su uso y abuso.
- Desarrollar programas de habilidades sociales con los alumnos que mejoren su autoestima, les ayuden a comportarse de forma asertiva y a establecer relaciones adecuadas.
- Informar y concienciar a las familias sobre los riesgos derivados del consumo de alcohol en los hijos.
- Orientar a los padres sobre los recursos existentes, en caso de detectar el consumo indiscriminado de alcohol en sus hijos.

4. EL ALCOHOL COMO DROGA

¿Qué se entiende por droga?

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define el concepto de droga como "toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas".

El alcohol

- **Introducción:**

El consumo de alcohol está muy extendido entre los adolescentes. Dicho consumo está asociado a los momentos lúdicos y de ocio.

El trabajo preventivo eficaz es el que informa objetiva y responsablemente sobre la apariencia y lugares de consumo del alcohol, así como sobre los efectos y riesgos para la salud que produce el uso del mismo.

- **Principales características:**

1. **Forma y apariencia física:**

Se presenta en forma de líquido y es de ingestión oral.

2. **Forma de consumo juvenil del alcohol:**

El consumo tiene unas características peculiares, entre las que destacan las siguientes:

- Suele producirse los fines de semana y principalmente durante la noche.
- Se da en grupo y en lugares públicos (calles, parques, pubs, discotecas y bares).

3. **Efectos que produce:**

A corto plazo:

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, por ello adormece progresivamente su funcionamiento. Un uso continuado del mismo puede llegar a provocar: somnolencia, mareos, vómitos, torpeza motriz e incluso derivar en un estado de inconsciencia.

A largo plazo:

El alcohol, como ocurre con todas las sustancias de abuso, tiene la capacidad de provocar **dependencia psíquica** (situación emocional de unión a la sustancia, que produce un sentimiento de satisfacción) y **dependencia física** (necesidad de tomar una cantidad de alcohol, que se hace necesario para un adecuado funcionamiento del organismo y para evitar el malestar).

De la interrupción o disminución de la administración de alcohol se deriva el ya conocido **síndrome de abstinencia**, caracterizado por náuseas, temblores, insomnio, hipertensión y taquicardia.

Cuando nos encontramos ante esta situación de abuso y dependencia, es frecuente encontrar los siguientes signos:

- Necesidad de consumir alcohol: las ganas de consumirlo es tan urgente que se produce un estado de ansiedad y malestar si no se ingiere.

- Uso de modo continuado, a pesar de los efectos negativos y perjudiciales para la salud.
- Deterioro de las relaciones familiares y sociales, violencia doméstica, desatención de las obligaciones respecto a los hijos, etc.
- Problemas laborales: absentismo y accidentes laborales, incumplimiento de las responsabilidades en el trabajo, disminución del rendimiento, relaciones problemáticas con compañeros y superiores.
- En el caso de los escolares, se produce: fracaso escolar, absentismo, baja motivación hacia el aprendizaje, deterioro de funciones cognitivas, dificultades de relación con compañeros y profesores.

4. **Riesgos para la salud:**

El consumo excesivo de alcohol tiene como consecuencia diversos trastornos orgánicos y psicológicos, entre los que cabe señalar los siguientes:

- Trastornos digestivos, como gastritis, úlcera gastroduodenal, cáncer de estómago, colon y recto.
- A nivel cardiovascular: hipertensión, arritmias y cardiopatías.
- Daños en el páncreas e hígado (cirrosis hepática, cáncer de hígado, hepatitis).
- Pérdida de memoria, dificultades de atención y concentración.
- Trastornos psicológicos, neurológicos y psiquiátricos: ansiedad, depresión, psicosis, demencias, alucinaciones, etc.

5. **Limitaciones de venta y consumo de bebidas alcohólicas:**

Según preceptúa el artículo 30 de la Ley 5/2002 de 27 de junio, sobre Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos:

Capítulo II. De las limitaciones a la venta y consumo de bebidas alcohólicas.

Artículo 30. Prohibiciones.

1. No se permitirá en el territorio de la Comunidad de Madrid la venta, despacho y suministro, gratuitos o no, por cualquier medio, de cualquier tipo de bebidas alcohólicas a menores de dieciocho años.
3. No se permitirá la venta ni el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública, salvo terrazas, veladores, o en días de feria o fiestas patronales o similares regulados por la correspondiente ordenanza municipal.

5. DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN Y AYUDA

Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid

TELÉFONO DE INFORMACIÓN

901 350 350

Servicio de Prevención

C/ Julián Camarillo, 4-B – 4ª planta • 28037 Madrid

Metro: Ciudad Lineal (Líneas 5 y 7)

Tel: 91 426 9545

Fax: 91 426 9538

HORARIO: DE 9:00 A 14:00 HORAS

Centro de Documentación de Drogas y otros Trastornos Adictivos

C/ Castelló, 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia) • 28006 Madrid

Metro: Avda. de América (Líneas 4, 6, 7 y 9)

Tel: 91 590 0046

Fax: 91 590 0048

E-mail: docudrogas@docudrogas.e.telefonica.net

HORARIO ININTERRUMPIDO: DE 10:00 A 19:00 HORAS

ANEXO:

OBJETIVOS TRABAJADOS EN EL MATERIAL ADAPTADO

El material complementario de prevención adaptado para adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual media, leve y con capacidad cognitiva límite, pretende informar sobre los riesgos derivados del consumo de alcohol.

El objetivo perseguido con la elaboración de este material es que estos adolescentes puedan acceder a la misma información que otros sectores de la población y puedan comprenderla y asimilarla, de forma que éste sea el primer paso dentro de la prevención de las drogodependencias.

El **estilo de aprendizaje** de esta población es diferente al del resto de adolescentes de su edad. Esto hace necesario la elaboración de un material específico, que reúna las siguientes características para una correcta asimilación de los contenidos:

- Uso de un lenguaje claro y sencillo.
- Mensajes breves y directos.
- Apoyo con imágenes atractivas que afiancen esos mensajes y los hagan comprensibles.

Además, es importante que este material se trabaje con la dirección de un adulto que guíe su pensamiento, aclare sus dudas y refuerce los objetivos programados en los tres bloques en los que se estructura el material y que se detallan a continuación:

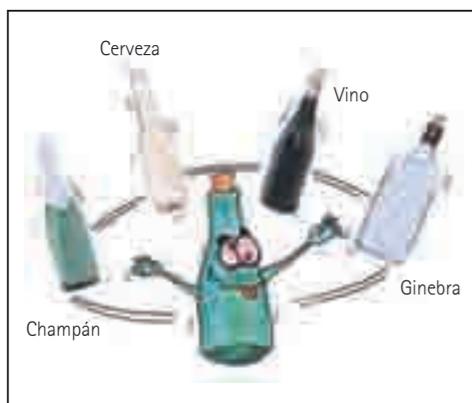
BLOQUE I

¿Sabías que el alcohol es una droga?

Identificar las diversas bebidas con alcohol.



- Tomar conciencia del alcohol como droga.
- Discriminar situaciones puntuales en las que el uso de alcohol tiene una aceptación social.
- Identificar esas situaciones especiales.
- Conocer la prohibición legal de consumo de alcohol en menores de dieciocho años.



- Identificar las bebidas alcohólicas más conocidas.



- Diferenciar las bebidas con alcohol de aquellas que no lo tienen.
- Proporcionar una estrategia que permita reconocer la presencia de alcohol en cualquier bebida.

- Conocer las múltiples bebidas alternativas que no contienen alcohol.



BLOQUE II

¿Por qué es mejor pasar del alcohol?

II. A. Conocer los efectos a corto plazo y las consecuencias indeseables del consumo de las bebidas con alcohol, en relación a cuatro niveles:



- A nivel de relación.
- A nivel físico.
- A nivel familiar.
- A nivel de funcionamiento psíquico.

Reflexionar sobre las falsas creencias que asocian el consumo de alcohol con diversión.



- A nivel físico: mareos.
- A nivel de relación: no participación en el grupo.
- A nivel de relación: risas de los compañeros.



- A nivel físico: dolor de estómago, vómitos.
- A nivel de relación: tienes que abandonar la fiesta.
- A nivel físico: resaca.
- A nivel familiar: bronca.
- A nivel de funcionamiento psíquico: bajo rendimiento escolar.



- A nivel físico: resaca.

- A nivel familiar: bronca.

- A nivel de funcionamiento psíquico: bajo rendimiento escolar.



II. B. Reflexionar sobre las razones para no tomar bebidas con alcohol.

Proporcionar argumentos atractivos y convincentes referentes a:



IMAGEN: Importancia de la imagen personal-física a esta edad.



DEPORTE: Relación deporte-salud-éxito.



MEDICACIÓN: Conciencia de los riesgos de interacción del alcohol con los fármacos.



CONCLUSIÓN:

- Analizar el fenómeno del "botellón" como situación de riesgo.
- Reforzar las consecuencias de los efectos indeseables.
- Proporcionar estrategias para afrontar con éxito la presión del grupo de iguales.
- Fomentar la asertividad.



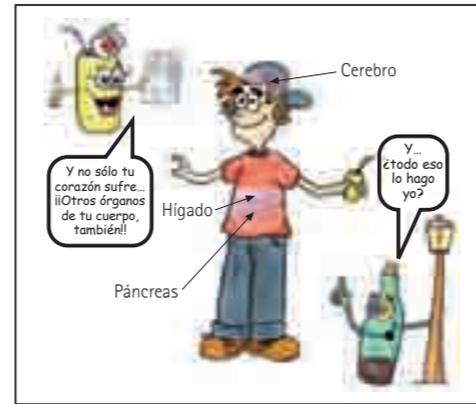
BLOQUE III

¿Qué puede pasar si tomamos bebidas con alcohol durante mucho tiempo seguido?

Conocer los riesgos y consecuencias del abuso a largo plazo de las bebidas con alcohol en:



- El organismo y otros órganos.



- El rendimiento escolar:
 - Atención.
 - Concentración.
 - Etc.

BLOQUE IV

Alternativas de ocio que favorecen el no consumo.

Fomentar actividades saludables de tiempo libre, frente a aquellas relacionadas con el uso de alcohol:

