



EN OTRAS PALABRAS



DESEM
Junior
Achievement

AGRADECIMIENTOS

Al Psicólogo Juan Pablo Cibils y al Doctor en Psicología Paul Ruiz por su participación y dedicación en el proyecto En Otras Palabras. A todas las instituciones y centros educativos que nos han abierto las puertas para llevar adelante el proyecto. A los docentes, educadores y referentes juveniles que se han sumado a la propuesta y trabajan con nosotros para promover el consumo cero en menores de edad.

APOYOS



PARTICIPAN

GOCEROCIEN

**RESEARCH
URUGUAY**

PROGRAMA EDUCATIVO EN OTRAS PALABRAS

DESEM Junior Achievement es una fundación educativa que prepara a los niños, niñas y adolescentes para el futuro a través de programas y proyectos educativos apoyados en tres pilares: educación emprendedora, educación financiera y preparación para el futuro; bajo la metodología de aprender haciendo. Desde 1991 es representante local de Junior Achievement Worldwide, organización presente en más de 115 países.

EN OTRAS PALABRAS es un proyecto lanzado a principios del 2021 y llevado adelante por DESEM Junior Achievement con el apoyo de Fábricas Nacionales de Cerveza (FNC) teniendo como objetivos:

- Trabajar con los jóvenes sobre el consumo de bebidas alcohólicas, con el fin de desestimular la ingesta en menores de edad.
- Contribuir en la prevención, concientización y educación sobre los riesgos asociados al mismo y promover que los jóvenes sean agentes positivos en su entorno.
- Promover que las bebidas alcohólicas dejen cero huellas en menores de edad, es decir, que los y las adolescentes alcancen la madurez sin secuelas del consumo.
- Conocer las opiniones y conductas de los jóvenes para desarrollar mejores abordajes para este segmento de la población.

Para cumplir con los objetivos planteados, se han llevado adelante diferentes acciones:

- Realización de talleres temáticos en centros educativos de todo el país, por DESEM Junior Achievement.
- Actividades de difusión de información en redes sociales y medios de comunicación, con apoyo de la agencia de comunicación GO CERO CIEN.
- Investigación en profundidad para conocer el comportamiento de los jóvenes, a cargo de Research Uruguay.

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO

LOS TALLERES

Los talleres de En Otras Palabras están orientados a reflexionar acerca del consumo de bebidas alcohólicas con adolescentes de todo el país. A través de dinámicas interactivas se busca acercar la problemática del consumo de bebidas alcohólicas a los jóvenes, estimulando el **diálogo**, la **reflexión** e incitando a que los participantes pongan en palabras su opinión y experiencias.

IMPACTO 2021



1.152
PARTICIPANTES



42
TALLERES



23
INSTITUCIONES



12
DEPARTAMENTOS

En el primer semestre de 2022 se alcanzó a realizar 20 talleres, involucrando más de 600 participantes. Culminado el año, se espera haber impactado en 1.200 nuevos jóvenes de todo el país.

Los adolescentes que han participado en el taller se mostraron satisfechos e interesados en el tema, reflejando la importancia y necesidad de contar con espacios para hablar sobre el tema.

ALGUNOS TESTIMONIOS SOBRE LOS TALLERES FUERON:

"Me gustó que habláramos de temas importantes y que la charla fue súper dinámica. Nos ayudan a nosotros, los adolescentes, a conocer el tema del alcohol para ser más responsables"

Agustina, 15 años, Flores.

"Me sirvió y me gustó mucho este taller. Siento que es importante saber cuidarse y controlarse con este tema"

Guillermina, 14 años, Flores.

"Me parece perfecto que hagan este tipo de talleres porque muchas veces los adolescentes no tienen con quién hablar o ya sea por vergüenza, es decir no hablan con alguien y gracias a ustedes pueden tener un poco de ayuda y apoyo"

Martina, 16 años, Durazno.

"Me gustó mucho la charla, me pareció muy informativa y habla de un tema sumamente importante para todos y todas"

Laura, 15 años, Lavalleja.

"Me dejó muchas enseñanzas que me puede ayudar en un futuro, con algún problema que pueda tener yo misma o alguien de mi entorno"

Tatiana, 15 años, Montevideo.

"Muy informativo, espacio seguro para poder hablar con tranquilidad y sinceridad"

Elias, 14 años, Montevideo.

"Me gustó mucho el espacio del taller ya que se puede hablar sobre el tema del alcohol de forma transparente y nos deja una enseñanza, no solamente para un futuro sino también para el presente."

Ignacio, 15 años, Montevideo.

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO

INVESTIGACIÓN DE RESEARCH URUGUAY

En el 2021 se realizó una investigación en profundidad a cargo de la consultora de investigación de mercado RESEARCH Uruguay, para conocer más sobre el comportamiento, las opiniones y la visión de los jóvenes y sus padres acerca del tema consumo de alcohol, que incluyó:

- Cinco grupos focales: dos de padres y madres, y tres de adolescentes -segmentados por edad-, con el fin de **profundizar sobre las causas y ocasiones de consumo tanto desde la visión de los adultos como de los jóvenes.**
- Una encuesta online autoadministrada con el fin de **relevar y cuantificar los comportamientos de los adolescentes en este tema.** Se alcanzaron 337 casos de adolescentes varones y mujeres de entre 13 y 17 años de todo el país.

ALGUNOS DE LOS HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN SON:

La visión de los adultos

El planteo adulto acerca del consumo de bebidas alcohólicas de los hijos adolescentes incluye el diálogo como principal instrumento que sienta las bases para un vínculo de confianza. No se educa tanto desde la norma, sino desde la guía y el acompañamiento.

Los padres y madres eligen acercar al hogar con el fin de construir un espacio experimental, controlado y cuidado. Con riesgos predecibles y dosificados, generando un marco confiable, seguro sobre el cual crecer, desarrollarse. Educar no para prohibir sino para que reconozcan opciones aprendiendo a elegir.

La visión de los padres está enfocada principalmente en el cuidado de la experiencia del consumo y no tanto en los riesgos del consumo a corto, mediano y largo plazo. Esto implica que los adultos referentes actúan como habilitadores del consumo de alcohol en los menores; muchas veces por desconocimiento sobre los efectos del consumo desde edades tempranas y las consecuencias en el desarrollo de los jóvenes.

La visión de los adolescentes

El primer consumo de bebidas alcohólicas se percibe con un hito natural y se vincula con la motivación de experimentar y estar en sintonía con los pares. Los adolescentes sienten que el consumo de bebidas alcohólicas entre menores está naturalizado y se considera algo esperable de vivir a sus edades, más allá de los riesgos potenciales que supone. Perciben a los adultos como modelos a identificarse y visualizan que el consumo social está permitido (se consume en reuniones, momentos de descanso, instancias de celebración, etc.).

El consumo adolescente evoluciona desde un espacio cerrado y referente, generalmente los hogares, hacia un espacio semiabierto con figuras significativas acompañantes -como los amigos-, hasta un espacio abierto y menos seguro. El posible hábito se va consolidando y siendo menos dependiente de los espacios vinculares significativos como el hogar y cada vez más conectado a la búsqueda de sensaciones y experiencias propias.

A nivel individual, el consumo se ve influido por los valores y motivaciones personales, así como los criterios personales, el acompañamiento familiar, y el desarrollo del autocuidado y la autoconciencia. Los adolescentes en general no perciben un valor problemático o de alerta en el consumo, ni propio ni de su grupo de referencia. Por el contrario, **el consumo se muestra como un símbolo social de encuentro y un eslabón en el proceso de crecimiento y desarrollo**. Visualizan que el consumo no es problemático si no es diario, es limitado, asociado a eventos esporádicos y existe un entorno familiar o grupal que brinda contención.

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO

LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Las bebidas alcohólicas son sustancias que tienen múltiples efectos en el sistema nervioso central, por lo tanto, **modifican la conducta, el funcionamiento del cuerpo y generan alteraciones de la conciencia**. Las bebidas alcohólicas son “drogas legales”, es decir que su venta y consumo está habilitado para personas mayores de edad. Además, son drogas que están socialmente aceptadas y que forman parte de nuestra cultura o vida cotidiana: son la droga que más se consume en nuestro entorno sociocultural.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

El consumo de bebidas alcohólicas es parte de nuestra cultura. En Uruguay, la media de consumo por persona es más alta que en el resto del mundo, por encima de la región y de algunos países europeos y la edad promedio de inicio del consumo entre los 13 y 14 años.

Según datos de la Junta Nacional de Drogas (2019) las bebidas alcohólicas son las drogas con mayor nivel de consumo en nuestro país: el 70% de las personas entre 15 y 65 años consumieron bebidas alcohólicas en el último año, y el 90% lo hizo alguna vez en su vida. La mitad de la población tiene un consumo habitual, y 20% de los y las consumidoras presenta signos de uso problemático.

Entre los y las estudiantes de educación media, el 83% ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en su vida, el 69% alguna vez en el último año y el 47% lo hizo en el último mes, lo cual aumenta conforme aumenta la edad. De acuerdo con los datos de la IX Encuesta Nacional sobre consumo de drogas en estudiantes de enseñanza media, en el año 2021, el 30% de los estudiantes de educación media tuvo algún abuso por ingesta de bebidas alcohólicas en el mes previo al que fue encuestado, lo que aumenta a 58% entre los consumidores de ese mes.

Sumado al alto nivel de consumo desde edades tempranas, existe una baja percepción y bajo conocimiento acerca de las consecuencias negativas siendo que las bebidas alcohólicas son uno de los principales factores de muerte, enfermedades y discapacidad. Contrariamente a algunas creencias, los problemas más graves asociados a las drogas, no tienen que ver con las sustancias ilegales, sino con aquellas legales y cuyo consumo más naturalizamos, por ejemplo, las bebidas alcohólicas. Como indica la Junta Nacional de Drogas (2019), el consumo de bebidas alcohólicas puede causar hasta más de sesenta enfermedades o accidentes, y en Uruguay es la droga que genera más costos económicos, sociales y humanos.

Cuando una persona elige consumir bebidas alcohólicas, los efectos del consumo no le afectan únicamente a ella, sino que tienen efectos y consecuencias en su entorno, por lo que el consumo de bebidas alcohólicas representa un problema colectivo.

Por estos motivos es importante hablar del tema con familias y adolescentes, dar a conocer los efectos, los riesgos y contar con información certera. Esto nos permitirá poder evaluar correctamente el consumo de los adolescentes y adultos de nuestro entorno, así como prevenir conductas problemáticas y atender los factores de riesgo que pueden empeorar o problematizar el vínculo de consumo con las bebidas alcohólicas.

¿QUÉ TIPOS DE CONSUMO EXISTEN?

Cada consumo será diferente y dependerá de diferentes aspectos asociados a la persona y su entorno. Los tipos de consumo que existen, suelen separarse en los siguientes:

- **Consumo experimental:** se realiza a modo de prueba y para conocer la sustancia y sus efectos.
- **Consumo ocasional:** es aquel consumo ya conocido, que se repite a veces, pero no de manera regular, y se da en determinadas condiciones (como eventos sociales).
- **Consumo habitual:** el consumo se convierte en un hábito y se da con regularidad, pudiendo afectar la vida de la persona que consume y/o su entorno.

- **Consumo dependiente:** la vida de la persona se estructura en torno al consumo y existe una adicción o dependencia física y/o psíquica que no permite a la persona actuar con libertad. No necesariamente significa que el consumo sea constante o cotidiano, pero sí que la vida de la persona se ordena por la necesidad de consumir: el consumo es necesario. La dependencia psíquica y física son igual de importantes, no logrando separarse o distinguirse con claridad. La dependencia psíquica tiene que ver con la necesidad de consumir para obtener determinado estado emocional o afectivo, y la dependencia física tiene que ver con la necesidad del organismo de contar con la sustancia para poder funcionar de forma habitual.

Más allá de cuál sea la modalidad de consumo, existe un tipo de consumo que engloba todas las posibilidades: el **consumo problemático**. Este será cualquier consumo que implique algún efecto negativo para la persona y/o su entorno, ya sea por la cantidad, frecuencia, o por los efectos o consecuencias que genere. Eso significa que más allá de la presencia de consumo como hábito o de la existencia de una dependencia, **el consumo de bebidas alcohólicas siempre puede resultar problemático independientemente de la cantidad o regularidad con la que se consume.**

¿CÓMO NOS AFECTAN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Al igual que otras drogas, las bebidas alcohólicas provocan **alteraciones** sobre la conducta, la conciencia, las emociones, el entendimiento del ambiente y el funcionamiento del cuerpo

Las bebidas alcohólicas son **depressoras del sistema nervioso central**, es decir que entorpecen el funcionamiento del cuerpo. Cuando existen dosis bajas de consumo, las bebidas alcohólicas provocan una desinhibición conductual y emocional que genera euforia, y a medida que la cantidad aumenta aparecen los efectos sedantes o depresores y se ven afectadas las funciones corporales y mentales. El correcto funcionamiento del cerebro permite a las personas realizar todas las funciones vitales, habilidades físicas y cognitivas. Al consumir bebidas el cerebro se ve afectado al igual que sus capacidades.

Los efectos de las bebidas alcohólicas aparecen muy rápidamente: una vez iniciado el consumo, el alcohol demora aproximadamente diez minutos en llegar a la sangre y a partir de allí empiezan a aparecer los primeros efectos del consumo.


Los efectos que se presentan y la medida en la que aparecen tienen que ver con diferentes factores:

- Cantidad de alcohol en sangre
- Velocidad de ingesta y otras medidas de cuidado como la alimentación y la hidratación, que condicionan la velocidad de absorción del alcohol a la sangre
- Tipo de bebida alcohólica que se esté consumiendo y su graduación alcohólica
- Combinación con otras bebidas con o sin alcohol (como refrescos o energizantes), aumentando los riesgos cuando se combinan con otras bebidas alcohólicas
- Combinación con otras sustancias
- Características físicas o biológicas: edad, peso, sexo biológico
- Estado emocional de la persona que consume
- Características de personalidad de la persona que consume
- Entorno en donde se consume (lugar, acompañantes, motivo)

Por esto es importante tener en cuenta que los efectos de las bebidas alcohólicas varían de una persona a otra y además varían entre las diferentes experiencias de consumo que una misma persona pueda tener.

Algunos de los **efectos inmediatos** que pueden aparecer al consumir y que empeoran al aumentar la ingesta son:





Una intoxicación aguda o sobredosis de alcohol puede causar consecuencias graves para la salud. Puede ocurrir por diferentes motivos, pero está principalmente vinculada al consumo rápido y/o excesivo que implica un mayor nivel de alcohol en sangre de lo que el cuerpo puede tolerar. Se caracteriza por una fuerte confusión, dificultad para vincularse y comprender el entorno, presencia de vómitos, dificultad para respirar y moverse, temperatura corporal baja, desmayos y pérdida de conciencia. Esto puede producir la parálisis de actividades vitales como la respiración, la regulación de la temperatura y el ritmo cardíaco que pueden derivar en daños permanentes a nivel cerebral o en la muerte.

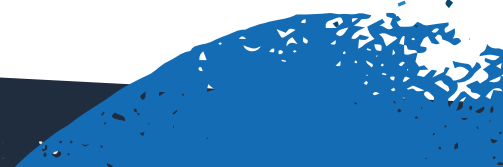
Al existir una intoxicación aguda es importante interrumpir completamente el consumo para evitar que sigan empeorando los efectos agravándose el cuadro de intoxicación, y de no mejorar, es necesario poner a la persona en posición de seguridad (acostada de lado), abrirla, y solicitar de manera inmediata ayuda médica.

Dado esto, **la ingesta de bebidas alcohólicas siempre debe ser una conducta cuidada y debe prestarse especial atención a los efectos, decisiones que se toman en torno al consumo, así como la hidratación y el consumo moderado.** También es imprescindible evitar la mezcla de diferentes bebidas alcohólicas o la combinación con otras drogas o sustancias, porque pueden aumentar sus efectos generando imprevistos o potencialmente graves.

A raíz de los diferentes efectos que provoca, el consumo de bebidas alcohólicas aumenta la posibilidad de **exposición a conductas de riesgo**, por lo que se vincula con diferentes situaciones potencialmente peligrosas como peleas, accidentes de tránsito, prácticas sexuales riesgosas, conductas agresivas, consumo de otras sustancias, o exposición a situaciones poco seguras o entornos desconocidos.

Además de los efectos inmediatos mencionados, el consumo puede traer otras **consecuencias graves a largo plazo** y generar daños que afecten el desarrollo vital de las personas:

En primer lugar, el consumo prolongado puede resultar en la ya mencionada adicción o **dependencia** que llevan a que la persona tenga la necesidad incontrolable de consumir.



En segundo lugar, se encuentra el **síndrome de abstinencia**, que se vincula a la dependencia y se compone de aquellos síntomas que aparecen cuando la persona que está acostumbrada a consumir, deja de hacerlo.

También existen **consecuencias sociales** del consumo, como aquellas afectaciones que ocurren entre la persona y su entorno, su familia, su trabajo, su rendimiento y el cumplimiento de sus responsabilidades.

Por último, existe un conjunto importante de consecuencias de salud vinculadas con el consumo, que incluye **problemas físicos y psíquicos**.

Entre los problemas físicos se encuentran la cirrosis, problemas en los diferentes órganos del aparato digestivo, deterioro del sistema nervioso central y del funcionamiento general del cuerpo, problemas cardiovasculares, hipertensión diabetes y cáncer.

Las consecuencias psíquicas tienen que ver con problemas cognitivos, desórdenes psiquiátricos como la depresión, los trastornos de ansiedad, trastornos de sueño, enfermedad bipolar, entre otros.

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO

LA ADOLESCENCIA

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia es un asunto importante. **Las consecuencias negativas del consumo a temprana edad pueden ser mucho más graves, peligrosas e irreversibles que para las personas adultas.**

En nuestro contexto socio-cultural el acceso a las drogas legales e ilegales, especialmente las bebidas alcohólicas, es una posibilidad real y cotidiana y es inevitable que durante la adolescencia los adolescentes interactúen con ellas.

En nuestro país, el inicio de la ingesta está muy asociado al consumo recreativo y excesivo. Es decir, que el consumo se vincula a la diversión a través de los efectos placenteros generados. Independientemente del contexto recreativo en donde se consuma, **las bebidas alcohólicas representan siempre un riesgo cuando son consumidas por adolescentes, incluso cuando son en cantidades bajas o moderadas tienen un impacto negativo para el organismo, interfiriendo en distintos procesos vitales como el crecimiento, la nutrición, el desarrollo físico-psíquico y la construcción de la identidad.**

Cuando el consumo inicia en la adolescencia, además, aumenta en gran medida la posibilidad de desarrollar problemas de dependencia en torno a las bebidas alcohólicas, así como enfermedades u otras consecuencias graves en la adultez.

Cuanto más baja es la edad de inicio del consumo, más aumenta la posibilidad de que se generen problemas a lo largo de la vida de la persona. **Hasta aproximadamente los 21 años el organismo se encuentra transitando la fase de crecimiento, maduración y desarrollo.**

El consumo de bebidas alcohólicas es especialmente nocivo en por lo menos tres aspectos:

Por un lado, puede tener un impacto negativo en el **desarrollo biológico**, afectando los órganos y el funcionamiento del cuerpo, así como dejar daños o secuelas irreversibles.

En segundo lugar, también continúa madurando el cerebro, la capacidad de tomar y evaluar decisiones y de gestionar las emociones, por lo que el consumo puede tener un impacto negativo en el **desarrollo psíquico-emocional** de los adolescentes. Además, el consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia tiene efectos negativos en las funciones neuronales y por lo tanto en el desarrollo intelectual, la capacidad de aprendizaje y atención, la memoria y la capacidad de razonamiento.

Por último, el consumo en la adolescencia trae consigo una importante **vulnerabilidad social y vincular**, asociada a la etapa vital atravesada de construcción de identidad, fortalecimiento de vínculos, habilidades sociales y la incapacidad de gestionar riesgos o peligros individuales o colectivos.

LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE RIESGOS

La adolescencia es una etapa de la vida que expone a las personas a diferentes factores de riesgos biológicos, psíquicos-emocionales y sociales. A su vez, es una etapa en donde aumenta la exposición y la posibilidad de acceso a las drogas en general, por lo que **representa una de las etapas o períodos con mayor riesgo en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas**. Sumado a esto, los adolescentes tienen mayor resistencia a los efectos sedativos de las bebidas alcohólicas y a la resaca, pero son más sensibles a los efectos placenteros, por lo que el consumo resulta más atractivo.


Atravesar la adolescencia es una condición que en sí misma puede impulsar el inicio o acercamiento al consumo de drogas por las características de la etapa atravesada y los atributos que caracterizan a los y las adolescentes en este momento de la vida, como la omnipotencia, la necesidad de desafiar límites y tomar riesgos, la autoafirmación, la búsqueda de identidad y el vínculo con el entorno familiar y los pares. **El pasaje de la adolescencia a la adultez viene inevitablemente acompañado de aprendizajes, cambios y decisiones.**

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO



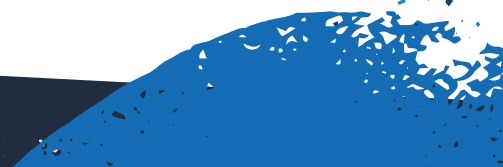
El consumo en la adolescencia puede tener diversas razones, pero principalmente está asociado a la experimentación, sensación de adultez, pertenencia a un grupo y la percepción de diversión asociada a los efectos del consumo. Aunque no hay elementos que puedan determinar con certeza que un o una adolescente desarrolle o no problemas de consumo –lo que variará de persona a persona–, la combinación de diferentes características del entorno familiar, educativo, social y las características individuales, pueden representar una mayor o menor posibilidad de desarrollar problemas.

Los factores de riesgo son aquellos atributos que aumentan la posibilidad de desarrollar problemas de consumo, mientras los factores de protección son aquellos que disminuyen la posibilidad de desarrollarlos.

Los **principales factores de riesgo** durante la adolescencia son las carencias socioeconómicas, oferta de drogas y facilidad de acceso al consumo en el entorno, falta de involucramiento y acompañamiento de las familias, permisividad por parte de los padres, carencia de espacios de pertenencia o vínculos con pares, no participación o no permanencia en el sistema educativo, historial familiar de consumo, exposición a la violencia y baja autoestima. En la adolescencia el vínculo con pares y la sensación de pertenencia al entorno es clave, por lo que el vínculo con las bebidas alcohólicas tendrá mucho que ver con el ámbito social en el que se desenvuelvan.

Los **factores de protección** tienen que ver con la pertenencia y el acompañamiento familiar, vínculos familiares fuertes, redes de confianza, relaciones sanas con pares, permanencia y rendimiento en el sistema educativo y posibilidad de desarrollar alternativas de uso del tiempo libre.

Cuidar a los y las adolescentes, prestar atención a sus emociones, sus estados de ánimo, los cambios o conflictos que puedan estar atravesando, resulta clave para poder ayudarles y acompañarles a atravesar la adolescencia con los menores riesgos posibles.



EL SISTEMA EDUCATIVO

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS CENTROS EDUCATIVOS?

Abordar el tema del consumo de bebidas alcohólicas con los y las adolescentes es necesario e importante, debiendo hacerse desde espacios seguros y de confianza.

Desde los centros educativos podemos tomar un **rol activo** para construir estrategias de abordaje al tema, teniendo en cuenta las características de los alumnos con los que trabajemos e incluyendo, en la mayor medida posible, el compromiso de todos quienes integran el centro. De este modo, **trabajar con adolescentes puede servir como estrategia de prevención y retraso del inicio del consumo, además de reducir las posibilidades que desarrollen problemas en el futuro.**

Por el rol que cumple el centro educativo en la vida cotidiana, siendo un lugar de aprendizaje y de socialización que puede representar un **fuerte factor de protección**, especialmente en la edad liceal, quienes formamos parte del mismo podemos ser parte de la transmisión del mensaje e incluir en la labor pedagógica la promoción de estilos de vida saludables para los adolescentes con quienes trabajamos.

¿CÓMO PREVENIMOS EL CONSUMO Y FOMENTAMOS LA HUELLA CERO EN MENORES DE EDAD?

Promover la huella cero en menores de edad implica fomentar que no exista consumo en la adolescencia y que los jóvenes lleguen a la adultez sin secuelas negativas asociadas a las bebidas alcohólicas.

El objetivo de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad debe ser siempre prevenir el consumo y las posibles consecuencias negativas, lo que implica:


- Retrasar la edad de inicio del consumo
- Reducir los daños del consumo
- Impedir el consumo problemático

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO



Para esto es necesario **disminuir lo máximo posible la presencia de factores de riesgo, aumentar y fortalecer los factores de protección** en las distintas dimensiones de la vida de los adolescentes (familiar, educativa, individual y social).

¿DE QUÉ FORMA PODEMOS INVOLUCRARNOS?

Trabajar acerca del consumo con los adolescentes trasciende abordar el consumo per sé. Desde los centros educativos podemos contribuir al **fortalecimiento de los factores de protección y la reducción de los factores de riesgo** a través de diferentes acciones y abordajes.

Algunos elementos claves para involucrarnos desde los centros educativos son:

La escucha: es necesario escuchar la voz de los adolescentes y lo que tienen para decir, promoviendo el intercambio, pero respetando los tiempos que cada joven necesite para poder expresarse.

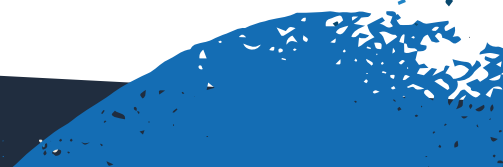
El diálogo: es una herramienta imprescindible para abordar temas delicados y debe partir de la base del entendimiento, la sinceridad, el respeto y la información certera, evitando siempre la estigmatización.

La atención y acompañamiento: acompañarlos en sus vivencias, valorar sus preocupaciones y contenerlos ante los miedos e incertidumbres.

Estos elementos deben ser integrados a los programas académicos y a las dinámicas cotidianas de los centros. Con el fin de reducir los diferentes factores de riesgo y fortalecer los de protección, pueden llevarse adelante acciones concretas para cada una de las distintas dimensiones que tienen relación con el tema:

Acciones de fortalecimiento individual

-Desde los centros educativos debemos desarrollar estrategias para trabajar las diferentes habilidades emocionales como la comunicación, el control de conductas agresivas, la resolución de conflictos, el auto control, la reafirmación personal, la autoestima, la perseverancia y constancia en los hábitos de estudio.



Acciones de fortalecimiento social

-Es importante fomentar la socialización, las relaciones saludables entre pares, promover la creación de vínculos, el intercambio y trabajar acerca de los vínculos respetuosos, la inclusión e integración y reducir el bullying.

-Pueden llevarse adelante actividades de trabajo colectivo, abordar las diferentes temáticas, concientizar acerca de las consecuencias del bullying, generar actividades de integración, trabajos en equipo o cualquier actividad que incentive los vínculos y el intercambio.

Acciones de fortalecimiento familiar

-Por la importancia que tiene el rol de la familia en la prevención del consumo, es necesario involucrar a las familias en la educación y el contexto educativo de los y las adolescentes.

-Esto puede hacerse a través de la inclusión de las familias al centro educativo: generar actividades de intercambio con padres y madres, trabajar de forma integral con las familias transmitiendo la importancia de establecer reglas, fomentar la comunicación y aplicar disciplina respetuosa, facilitar el intercambio entre familias y el vínculo con los adolescentes, sus amigos y las familias de sus amigos.

Acciones de fortalecimiento educativo

-El centro educativo cumple un lugar central como factor de protección, por lo que, lograr que los adolescentes se mantengan escolarizadas, pasen tiempo en el centro educativo y lo visualicen como un lugar de referencia debe ser un objetivo central.

-Es necesario acompañar a los y las estudiantes en los procesos educativos con el fin de reducir el fracaso y abandono. Pueden organizarse y promoverse actividades en el centro educativo, incluso fuera de horario, con el fin que se genere un entorno participativo, reforzar el lazo y vínculo afectivo con el centro, fomentar la participación académica e implementar estrategias para fortalecer el aprendizaje, ya sea a través de proyectos, actividades o con otros mecanismos.

EN OTRAS PALABRAS

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

LA ADOLESCENCIA

SISTEMA EDUCATIVO

Acciones para desincentivar el consumo

-Desde los centros educativos podemos trabajar acerca de la temática incluyendo contenido e información de forma regular, generando espacios de intercambio, trabajando y reforzando actitudes de consumo cero y consumo responsable.

-Para esto pueden llevarse adelante acciones concretas como la generación de talleres, inclusión de profesionales sobre el tema, jornadas de intercambio, colocación de carteleras de información (que incluso pueden ser de creación propia de los estudiantes), pero especialmente a través del diálogo, el acercamiento de información y la generación de espacios seguros en donde puedan conocer más sobre la temática.

RECURSOS CITADOS

Junta Nacional de Drogas Uruguay (2022). IX Encuesta nacional sobre consumo de drogas en estudiantes de enseñanza media en Uruguay 2021.

Junta Nacional de Drogas Uruguay (2019). Consumo de alcohol en Uruguay. Informe especial.

RECURSOS CONSULTADOS PARA ARMAR EL MATERIAL

Material de la Junta Nacional de Drogas Uruguay, disponible en:
<https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/comunicacion/publicaciones>

- Infodrogas. Más información, menos riesgos (2022)
- De qué hablamos cuando hablamos de drogas (2022)
- Las drogas de mayor uso: alcohol o etanol (2022)
- Informe Mundial sobre las Drogas 2021 (2022)
- Vos podés (2019)
- Material de apoyo para familias (2016)
- Si consumís alcohol y/o cannabis, tené en cuenta... (2016)
- Cómo abordamos el consumo de drogas en el sistema educativo (2009)
- Los usos de drogas y su abordaje en la Educación (2007)

Organización Panamericana de la Salud (2021). Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la región de las Américas 2020. Washington, D.C.

Organización Panamericana de la Salud (2019). Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018. Resumen. Washington, D.C.: (OPS/NMH/19-012).

Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, Estados Unidos) (2022). El consumo de alcohol entre menores. Disponible en: <https://www.niaaa.nih.gov/publications>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, Estados Unidos) (2020). Los principios de la prevención. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, Estados Unidos) (2020).
¿Cuáles son los factores de riesgo y cuáles son los factores de protección?
Disponibile en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones>

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP) (s/f).
Los Adolescentes: el Alcohol y Otras Drogas. Washington, D.C. No. 3
(Revisado 7/04).

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción FAD (Madrid) (s/f).
Adolescentes, Jóvenes y consumo de alcohol.
Disponibile en: <https://www.fad.es/siof/pildora-informativa>

PROYECTOS Y ESTRATEGIAS PARA ABORDAR LA PROBLEMÁTICA

Proyecto Mantente REAL (keepin' it REAL).

Pautassi, R. y Bonino, M. (2020). Del "decí que no" al "sabías que...?": ciencia y políticas públicas para la prevención del consumo de alcohol en jóvenes. Córdoba, Argentina.

Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Organización Mundial de la Salud. (2010).

Estrategias para reducir el consumo de alcohol (2007). Departamento de Salud y Servicios Humanos. Institutos Nacionales de la Salud. Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Estados Unidos.

Estrategias Para Reducir El Consumo De Alcohol En Los Menores (2011). Departamento de Justicia de Estados Unidos.



Este guía fue elaborada en 2022 por la Fundación DESEM Junior Achievement en el marco del programa educativo "En otras palabras".



DESEM
Junior
Achievement



www.desem.org.uy