

Prevención del consumo
de **tabaco y alcohol** en
Tercer Ciclo de Primaria

CD ROM

cuaderno **1**

**Aspectos
Generales**

CUADERNO 1: **Aspectos generales**

1. Marco legislativo

2. Marco teórico

Educación para la salud y prevención de drogodependencias
Factores que influyen en el inicio del consumo de drogas

3. Utilidad de esta guía:

Objetivos de la Guía
Contenidos de la Guía

4. Recomendaciones de aplicación

5. Recomendaciones al hablar sobre drogas al alumnado

6. La prevención de las drogodependencias desde el proyecto educativo de centro

1. Marco legislativo

Son unánimes las decisiones de los diferentes organismos nacionales e internacionales en considerar la Educación para la Salud (en adelante EpS) como "la herramienta básica con la que prevenir o reducir el consumo de sustancias tóxicas, perjudiciales para nuestra salud".

Todos los que abogan por la EpS, están de acuerdo en situar la prevención en un lugar central y prioritario, como medida principal para atajar el problema de las drogodependencias.

Uno de los textos fundamentales que han marcado el punto de partida para el desarrollo de la Educación para la Salud, ha sido la Carta de Ottawa, aprobada en la 1ª Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, celebrada en la Ciudad de Ottawa. Esta Carta constituyó el eje central para la puesta en marcha y desarrollo de las políticas de EpS en los diferentes países participantes en la Conferencia. En ella, los países se comprometen a promocionar la salud en todo su contexto y, además, hacen un llamamiento a la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), para que ésta apoye a los países en el establecimiento de programas y estrategias dirigidas a la promoción de la salud en la población.

Este hilo conductor que establece la Carta de Ottawa, se ha ido consolidando poco a poco en las diferentes conferencias internacionales.

La última Conferencia celebrada en Yakarta, además de potenciar lo promovido por la Carta de Ottawa, señala como una de sus prioridades, "promover la responsabilidad social en temas de salud, tanto en el sector público como en el privado e incrementar la inversión política, social y económica en el desarrollo de la salud".

Las políticas de prevención¹ de los gobiernos, enmarcadas y propuestas para desarrollarse dentro del sistema educativo, varían de un país a otro, observando que en un mismo país conviven diferentes culturas, subculturas, comunidades, necesidades etc., por lo que hay que aplicar diferentes y diversos enfoques preventivos.

No podemos hablar de un modelo preventivo universal y aplicable a todos los países, sino que se deben adaptar a las necesidades específicas de EpS existentes, teniendo en cuenta varios aspectos como son: el tipo de educación (formal y extraescolar) existente en el país, el modelo de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla, los métodos utilizados, los medios materiales y humanos, el nivel de formación del profesorado en la materia, etc. No existe, por tanto, un modelo preventivo universal y generalizable para todos aquellos gobiernos partícipes de la EpS.

En nuestro país, la Ley Orgánica de Educación (Ley 2/2006, 3 de mayo, LOE), propone, entre las medidas para promover la calidad del sistema educativo, el desarrollo de valores, de cuya transmisión el Centro Escolar tiene su parte de responsabilidad ineludible.

La Ley Orgánica de Educación (Ley 2/2006, 3 de mayo, LOE) insiste en que la enseñanza no debe limitarse a la adquisición de conocimientos; ha de promover también una educación que contribuya al desarrollo integral de todas las capacidades, por lo que se han de incluir en las áreas curriculares contenidos de diferentes caracteres, incluyendo los valores, que deberán servir de referencia para la formación integral del alumnado.

La escuela debe ser el lugar en que se desarrollen tanto las habilidades sociales y hábitos de trabajo responsable, como la autonomía, la capacidad de afrontar nuevas situaciones, etc., fundamentales para la prevención de las drogodependencias.

El Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005-2010 tiene como finalidad desarrollar una educación en conocimientos, destrezas y valores del alumnado en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional que facilite su desarrollo integral y la adquisición de estilos de vida saludables. Para su consecución se tienen previstas estrategias que impulsen y potencien todos los contenidos de la educación para la salud, entre los que se encuentran los relacionados con la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogodependencias.

La Ley de medidas sanitarias frente al tabaquismo (Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladoras de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco) ofrece el soporte y la cobertura normativa a las intervenciones educativas, preventivas y asistenciales relacionadas con el consumo de tabaco.

En concreto, el Artículo 11 establece que las Administraciones Públicas promoverán acciones y programas de educación para la salud, entre otros, en colaboración con diferentes agentes sociales. El Artículo 7 prohíbe totalmente fumar en "centros docentes y formativos, independientemente de la edad del alumnado y del tipo de enseñanza", porque el establecimiento de espacios sin humo es una actuación prioritaria de protección de la salud para la población en general y especialmente en el caso de los menores y, porque se resalta "la importancia del papel modélico de los profesionales docentes y sanitarios, en su labor educativa, de sensibilización, concienciación y prevención, fomentando modos de vida sin tabaco".

La Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016, documento publicado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, del Ministerio de Sanidad y Consumo, reconoce que la comunidad educativa constituye junto a la familia la instancia más importante para la socialización de las personas. "Para optimizar los resultados de la educación sobre drogas es imprescindible la implicación ... de la comunidad educativa: alumnado, familia y profesorado"

En el ámbito de nuestra Comunidad Autónoma, son varios los textos publicados donde se aboga por la EpS como herramienta preventiva de distintos aspectos de la salud. En el Plan Regional sobre Drogas (2007-2010) se señala como actuaciones de prevención de drogodependencias, las que se desarrollen en el ámbito escolar, a través de la formación del profesorado y apoyo en la implantación de programas, con la dotación de materiales didácticos adecuados y unificados, así como la inclusión de la prevención de drogodependencias en el Proyecto Curricular y en el Proyecto Educativo de Centro.

La Ley Regional sobre Drogas², describe en su Art. 6.4, como uno de los objetivos generales, "aumentar las alternativas y oportunidades para adoptar modos de vida más saludables" y da relevante importancia a la educación para la salud en su Art. 9.1, donde dice "La Administración de las CC.AA., en colaboración con otras Administraciones Públicas, promoverá la incorporación de programas de educación para la salud en los niveles educativos correspondientes...".

La Ley de Salud³ de la Región de Murcia, establece en su Art. 2, apartado j, como uno de sus principios básicos, "la promoción del interés individual y social por la salud y el sistema sanitario". Además, en su Art. 7, apartado d, se establece como "competencia de los Ayuntamientos el control sanitario de la distribución y suministro de bebidas alcohólicas...".

El Plan de Salud 2003-2007 de la Región de Murcia incluye en el Área de Estilos de Vida, entre otros objetivos: "Definir un marco conjunto, estructurado, sistemático y continuado para la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito escolar...".

En las Áreas de Salud Mental y del Niño-joven: "Fomentar la promoción de la salud y hábitos que favorezcan la prevención primaria de las drogadicciones", "Promover que la elección de estilos de vida saludables constituya la opción más fácil de elegir desde la infancia...".

² Ley 6/97, de 22 de Octubre, sobre " Drogas para la prevención, asistencia e integración social"

³ Ley 4/94, de 26 de julio, de Salud de la Región de Murcia.

Por todo esto, la Administración Regional, y más concretamente la Consejería de Sanidad y Consumo, a través de Dirección General de Salud Pública, tomando como directrices de trabajo lo señalado en las normativas regionales, nacionales e internacionales, desarrolla y promueve actividades que fomenten la salud de los ciudadanos.

Entre las actividades que se desarrollan se encuentran, la elaboración de materiales didácticos de EpS, realización de programas de sensibilización y concienciación a toda la población y a grupos específicos (niños y jóvenes en situaciones de riesgo, etc.), formación del profesorado, de mediadores sociales, de madres y padres, etc.

Aunque las actividades educativas ocupan un lugar imprescindible, no constituyen una estrategia preventiva exclusiva, por lo que también se desarrollan otras medidas que controlan la producción, el tráfico y la distribución de drogas, cuyo desarrollo compete a otros estamentos.

2. Marco teórico

Educación para la salud y prevención de drogodependencias

Desde una óptica retrospectiva, sabemos que las drogodependencias constituyen un problema social y sanitario con bastante alcance social.

Este fenómeno de las drogodependencias varía constantemente; a menudo aparecen diferentes aspectos nuevos alrededor del concepto, como son: elaboración de nuevas sustancias tóxicas, consumo alarmante de determinadas drogas, inicios de los consumos a edades más tempranas concentrados en fines de semana o momentos festivos o de celebración, etc. Todo esto, es un problema que está afectando a un grupo de población juvenil cuyos consumos provocan serios problemas personales y sociales.

Prevenir significa actuar antes de que se produzca el problema o al menos disminuir la incidencia y la gravedad de los problemas colaterales que aparecen con el uso de estas sustancias tóxicas.

Las soluciones al problema de las drogodependencias, se buscan desde las más variadas perspectivas, siendo "la educación" la que puede desempeñar un papel fundamental en este terreno, mediante actuaciones convenientemente planificadas y dirigidas a prevenir el consumo de determinadas sustancias perjudiciales para la salud.

La OMS, define la EpS, como "una metodología educativa que tiende a incitar al individuo a una toma de responsabilidades para su propia salud, así como a desarrollar sus aptitudes para participar de manera constructiva en la vida de la comunidad".

Así pues, la prevención se orienta hacia la promoción de valores personales y sociales, vinculados a estilos de vida que permitan un desarrollo equilibrado, antes de llegar a la adolescencia.

Todo esto hace que se dé gran importancia a la educación para la salud, como herramienta preventiva para evitar el consumo o retrasar la edad de inicio en el uso de las drogas.

La educación para la salud, se plantea como un proceso que va desde el interior al exterior, a través del cual, el individuo asume de manera normalizada pautas de comportamiento saludables y responsables que inciden positivamente en el desarrollo pleno de su persona. Es en la escuela, entre otras instituciones, donde el individuo es capaz de aprender de manera sistematizada y colectiva conductas dirigidas a mejorar su desarrollo personal y comunitario; y es en ella donde se fomenta la adquisición de hábitos, actitudes y valores orientados hacia una vida sana.

Uno de los agentes más importantes de la socialización, es la escuela. En ella el individuo pasa bastantes años de su vida, en los cuales es más susceptible de adquirir valores, actitudes y hábitos saludables para su desarrollo personal y social. Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que marcarán posteriormente su vida; de ahí que el periodo de enseñanza obligatoria, resulte el más adecuado para tratar de potenciar, desde el sistema educativo, los estilos de vida saludables.

En España la prevención de drogodependencias en el medio escolar se suele llevar a cabo a través de la EpS, como materia transversal en distintas materias y en el espacio de tutorías.

La finalidad de la prevención escolar es que los jóvenes no consuman drogas o retrasen su edad inicio. La prevención se realizará por el profesorado, preparado para tal fin, y éste desarrollará en las materias que imparte, elementos o componentes de programas preventivos.

Los programas preventivos escolares son diferentes según la intensidad de la aplicación, pueden ser:

Universales: aquellos que van dirigidos a todo el grupo diana, sin distinción, por ejemplo menores entre 10 y 12 años.

Otro tipo de programas son los selectivos: son aquellos que van dirigidos a un subgrupo con un riesgo mayor de consumir drogas que el promedio de esa edad, por ejemplo niñas o niños con fracaso escolar dentro de un grupo de edad.

Programas indicados: dirigidos a grupos iniciados en consumos.

La prevención en la escuela es importante y no menos el papel desempeñado por el profesorado. Éstos deben tener el suficiente apoyo técnico y profesional especializado para la práctica educativa de la prevención de drogodependencias, para ayudarles a resolver aquellos problemas que puedan encontrar durante su tarea educativa.

Son muchas las ventajas que tiene la prevención de las drogodependencias en la escuela⁴:

La escuela es uno de los principales agentes de socialización, junto con la familia y el grupo de iguales, y es en ella donde se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, reforzando las actitudes en ella generadas o modificándolas en aquellos casos en que sea preciso.

Actúa sobre las personas en una fase del proceso de maduración en el que la intervención del adulto tiene una gran incidencia.

A lo largo de la edad escolar los alumnos están sometidos a cambios y momentos de crisis que les exponen a múltiples riesgos (entre ellos, el consumo de drogas).

La obligatoriedad de la escolarización hasta los dieciséis años implica que por ella deben pasar todas las personas durante el periodo más importante de la formación de la personalidad.

Es un espacio ideal para detectar precozmente posibles factores de riesgo.

El profesorado, así como otros componentes de la comunidad educativa, son agentes preventivos naturales debido a su cercanía con los alumnos, su papel como modelos y su función educadora.

La Legislación crea un marco, La Educación para la Salud, en el que trabajar la prevención del consumo de drogas.

⁴ Fuente: Alonso, Freijo y Freijo (1996)

Factores que influyen en el inicio del consumo de drogas

Desde un enfoque educacional, la prevención de las drogodependencias, consiste en educar y formar personas con capacidad de enfrentarse a la oferta de drogas con una actitud crítica, una personalidad autónoma y una capacidad de decisión frente a ellas⁵.

Según los estudios estadísticos, la iniciación en el consumo de drogas tiene su comienzo en la preadolescencia, estableciéndose definitivamente tal consumo en la adolescencia en sí. En las primeras fases de inicio, el consumo es poco frecuente, se suele realizar con una sola sustancia y en ocasiones determinadas. A medida que aumenta la implicación en el consumo de drogas, también aumenta la frecuencia, la cantidad y el consumo de varias sustancias, por lo que conocer los factores de riesgo y de protección es un elemento de gran importancia para la prevención de las drogodependencias.

En la prevención se pretende aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo. Se trataría de facilitar el desarrollo de unos factores cognitivos, afectivos y individuales, sociales y culturales que en un momento determinado pueden hacer más vulnerable a una persona ante el consumo de drogas. Comportamentales que van a dar al joven la posibilidad de tener una relación no problemática con las drogas; son los llamados factores de protección. Dichos factores contrarrestan (aunque no son opuestos) a los factores de riesgo, que son aquellas características individuales, sociales y culturales que en un momento determinado pueden hacer más vulnerable a una persona ante el consumo de drogas.

La suma de varios factores de riesgo incrementaría la posibilidad de consumo.

El modelo teórico general subyacente que fundamenta los programas preventivos de drogas, señala tres ejes básicos en el origen del consumo de drogas:

- 1) Existen factores que facilitan el inicio y mantenimiento del consumo de las distintas sustancias en unas personas, respecto a otras.
- 2) Hay una progresión en el consumo de las drogas legales hacia las ilegales, en una parte significativa de los que consumen las primeras respecto a los que no las consumen. Es lo que denominamos "hipótesis de la escalada".
- 3) Existen variables socio-culturales, biológicas y psicológicas que modulan los factores de inicio, favorecen su mantenimiento o la progresión o no en el consumo de unas a otras sustancias.

Por tanto la EpS debe capacitar al alumnado, para resolver problemas en el terreno interpersonal y social y dotarles de unas habilidades básicas para enfrentarse a la vida, como la capacidad de una comunicación asertiva, una buena autoestima, capacidad de tomar decisiones y resolver problemas, etc. El desarrollo de estas capacidades favorece la resistencia a presiones sociales (tanto del grupo de amigos, como de la publicidad a través de los medios de comunicación, etc.), enseña a los individuos a fomentar su capacidad de autocontrol y de resistencia a la frustración y a las presiones hacia el consumo.

3. Utilidad de esta Guía

Por qué esta guía

El alcohol y el tabaco son las sustancias más consumidas en nuestra sociedad y constituyen uno de los mayores problemas sociales y de salud.

Existe un escalonamiento en el consumo hacia las drogas ilegales que comienza por el consumo de las drogas legales (tabaco, alcohol, etc.), es lo que anteriormente mencionamos como "hipótesis de la escalada".

Desde el punto de vista educativo y preventivo sería un error trabajar las drogas ilegales, descuidando el papel introductorio que realizan las legales (alcohol y tabaco), además de que éstas ya por sí mismas son suficientemente problemáticas para los jóvenes y adultos que las consumen. El periodo de inicio del consumo de estas sustancias está entre los 10 y 13 años.

Todo lo expuesto justifica la necesidad de trabajar la prevención de drogodependencias en las alumnas y los alumnos de 3er Ciclo de Primaria, porque⁶:

- Esta edad posibilita una actuación temprana en el inicio del consumo de tabaco y alcohol.
- Estos alumnos permiten una intervención específica, adaptada a sus características y a sus recursos intelectuales. Las características psicológicas y emocionales de estos alumnos permiten ir afianzando la incorporación de la salud al sistema de valores y facilitar el establecimiento de hábitos incompatibles con el consumo de drogas
- Prevenir ahora facilitará la creación y modificación de actitudes saludables en años posteriores.

El tipo de drogas que trataremos serán fundamentalmente el alcohol y el tabaco. Estas drogas son consideradas legales, y han sido asumidas por nuestra cultura. Actualmente hay cierta permisibilidad social con ellas, se permite la publicidad sobre las bebidas alcohólicas y hay facilidad para adquirirlas; motivos por los cuales son las sustancias de inicio en el consumo de drogas de los menores y el primer eslabón hacia el consumo de otras drogas posteriores. La finalidad de los esfuerzos preventivos dirigidos a los niños/as ha de ser el de minimizar el consumo de estas sustancias y sus consecuencias, así como retrasar la edad de inicio de los consumos.

Por tanto esta guía tiene por objeto la prevención conjunta del tabaco y del alcohol, a través del entrenamiento de habilidades personales para manejar las influencias sociales del beber, fumar o consumir otras drogas. Pretende ser un instrumento útil y didáctico, que facilite la tarea al profesorado, de desarrollar la prevención de las drogodependencias. Por una parte se trabajarán los conocimientos, actitudes, creencias y estereotipos sobre el consumo de alcohol y tabaco y por otra parte, el entrenamiento de habilidades que reduzcan la posibilidad de inicio de su consumo.

Objetivos de la Guía

Generales

- Dotar al profesorado de instrumentos eficaces y prácticos que faciliten la tarea educativa en la prevención de las drogodependencias.
- Dotar al alumnado de unas habilidades básicas, para enfrentarse de manera responsable al consumo de drogas.
- Facilitar la participación de las madres y los padres en la prevención escolar de las drogodependencias.

Específicos

- Ofrecer una herramienta de apoyo al profesorado de 3er Ciclo de Primaria, para la práctica educativa en prevención de drogodependencias.
- Ofrecer una información útil, precisa y adaptada a las estudiantes y los estudiantes, sobre aspectos relacionados con el consumo de alcohol y tabaco.
- Dotar al alumnado de hábitos y actitudes saludables a través del entrenamiento en habilidades y recursos, suficientes para resolver positivamente las situaciones usuales de incitación al consumo.
- Ofrecer a las madres y padres del alumnado a los que se dirigen las actividades, información para apoyar la intervención escolar de prevención de drogodependencias.

Destinatarios

Los destinatarios serán las alumnas y los alumnos de Tercer Ciclo de Primaria en el intervalo de edad de 10 a 12 años, así como sus progenitores.

Contenidos de la Guía:

Para facilitar su manejo, esta Guía didáctica se ha dividido en siete cuadernos:

LIBRO I: INFORMACIÓN

- Cuaderno 1: ASPECTOS GENERALES: Donde se expone el marco legislativo, político y teórico de la Educación para la salud y las características generales de la guía.
- Cuaderno 2: ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN: Se exponen los datos obtenidos del último Estudio de las conductas y factores relacionados con la salud de los escolares de la Región de Murcia 2006 y el Informe sobre la Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2008
- Cuaderno 3: TRATAMIENTO CURRICULAR DE LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL TERCER CICLO DE PRIMARIA: Recoge los objetivos generales de etapa; objetivos y contenidos por áreas relacionados con la educación para la salud y la prevención de drogodependencias.
- Cuaderno 4: RECURSOS: Incluye recursos didácticos, institucionales, legislativos y bibliográficos, así como bibliografía recomendada, direcciones y paginas web de interés, etc.

LIBRO II: ACTIVIDADES

- Cuaderno 5: HABILIDADES PARA LA VIDA: Caracterización de factores de riesgo y factores de protección; cómo puede el profesorado fomentar algunos factores de protección y minimizar los de riesgo; las habilidades para la vida.
- Cuaderno 6: ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO: Propuestas para trabajar cada una de las habilidades incluidas en la guía.
- Cuaderno 7: INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE DROGAS: Se explican los aspectos sociales y culturales de las drogas. Definición y clasificación de ellas, así como sus características generales. Incidiendo especialmente en las bebidas alcohólicas y el tabaco.

4. Recomendaciones de aplicación

Basándonos en diferentes estudios realizados para evaluar los programas de prevención de drogodependencias en el ámbito escolar, se propone tener en cuenta las siguientes conclusiones:

- Los programas de prevención de drogodependencias interactivos consiguen resultados significativamente superiores a los no interactivos. La diferencia entre interactivo y no interactivo está en el método utilizado para llevar a cabo el programa, es decir, lo que se denomina "proceso de grupo", en donde es más importante el proceso o metodología de desarrollo que el contenido del programa en sí.
- La técnica didáctica "proceso de grupo interactivo", se define como "aquella que se utiliza para estimular la participación activa de todos los estudiantes mediante la discusión, tormenta de ideas o la práctica de nuevos conocimientos".

Los programas dirigidos a preadolescentes deberían utilizar métodos interactivos, tales como grupos de discusión entre iguales, que complementen y enriquezcan la didáctica tradicional.

En el informe realizado por la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (en adelante IUHPE), sobre la "Evidencia de la eficacia de la promoción de la salud", se propone:

- Se creía que informar a la población sobre el tabaco, alcohol y demás drogas, contribuiría a un cambio de actitud y conducta, pero esto no es realmente así. La influencia que tiene la experiencia personal es mucho mayor que cualquier información suministrada. Dicha información compite con una barrera de experiencias de la vida real que promueven un mensaje diferente. De esta manera los efectos de la información son escasos, salvo que vayan acompañados de cambios personales y del entorno que por sí mismos influyan en las experiencias de las personas.
- La evidencia de la eficacia de las intervenciones de promoción de la salud en la familia seguirá siendo limitada, sin el apoyo de políticas públicas relativas a cuestiones como hogares libres de humo u otras iniciativas similares.
- La educación que se imparte en los centros de enseñanza sobre el tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas debería estar integrada en el concepto de la "escuela promotora de salud". Este concepto brinda oportunidades e impone requisitos de compromiso con el suministro de un entorno social y físico seguro que potencie la salud de aquellos que trabajan y aprenden en el centro de enseñanza, junto con relaciones eficaces con la familia y la comunidad.
- Los centros de enseñanza tienen como tarea impartir conocimientos básicos sobre lectura, escritura, matemáticas, lengua etc., y enseñarles y prepararles para una vida autónoma y responsable. Además la escuela, enseña habilidades, valores y normas sociales necesarias para convivir en sociedad. Entre estos valores se encuentra "la importancia de la salud"; pero en torno a este tema de la educación para la salud en la escuela, influyen de manera considerable factores externos como la familia, medios de comunicación, presiones del grupo de amigos, etc.
- Las intervenciones escolares en la promoción de la salud, suelen ser eficaces porque transmiten conocimientos, desarrollo de habilidades y toma de decisiones. Esta evidencia, dice que las intervenciones son más eficaces si:
 - Prioritariamente se orientan a resultados cognitivos y sociales sumados a un cambio de conducta.
 - Los programas son de gran alcance y globales (holístico).
 - La intervención es duradera, abarca varios años y guarda relación con cambios en el desarrollo social y cognitivo de los estudiantes.
 - Capacitación del profesorado (formación y recursos) para desarrollar los programas preventivos.

Orientaciones metodológicas

La escuela debería proporcionar aquellos conocimientos y habilidades que permita a las niñas y los niños o adolescentes enfrentarse adecuadamente ante cualquier problema de salud. Las orientaciones metodológicas fundamentales serían:

- Ofrecer información sobre los efectos nocivos de cualquier droga, especialmente el tabaco y el alcohol.
- Estimular y favorecer una actitud crítica frente a las presiones del grupo de amigos y de la publicidad.
- Ayudar a descubrir las capacidades personales, es decir aumentar la autoestima, etc., para evitar las actitudes autoagresivas que pueden aparecer en las y los adolescentes.
- Educar para el respeto a un medio ambiente limpio, a través de nuestra propia actitud y comportamiento en el centro, (por ejemplo respetando la normativa sobre el consumo de tabaco en centros escolares).

5. Recomendaciones al hablar sobre drogas al alumnado

Cuando se trabaja con un grupo de alumnos y se quiere incidir en la prevención de drogodependencias, se suele recurrir a dar información sin más, lo cual no es muy eficaz; por lo que antes de dar este paso, queremos facilitarle alguna información para lograr una intervención más productiva.

Qué no hacer

- Dar sesiones informativas, dirigidas solamente a aprender los riesgos de las drogas (recomendamos proporcionarles habilidades sociales para afrontarlas).
- Informar atemorizando sobre las drogas, transmitiendo miedo o exagerando los efectos, (recordemos que a los jóvenes les gusta explorar lo prohibido y su concepto de riesgo es diferente al del adulto).
- Intervenciones puntuales o aisladas, sin continuidad en otras áreas y/o en otros cursos, (por ser más breves no perdura su influencia).
- Programas centrados en trabajar solamente algún elemento parcial del funcionamiento psicosocial del alumnado, (los que tratan a los chicos y las chicas globalmente son más efectivos).

Qué hacer

- Dar información sobre las drogas, siempre que:
 - Esté adaptada a la edad y a las necesidades del alumnado, lo cual implica conocer lo que saben los escolares sobre las drogas, las actitudes hacia ellas y el inicio en consumos.
 - Sea objetiva y realista, orientada a desactivar los mitos y creencias erróneas.
 - Se centre en aquellas consecuencias inmediatas, cercanas a los alumnos.
- Fomentar y entrenar en habilidades sociales, para mejorar sus relaciones entre iguales, facilitando respuestas asertivas a la presión de grupo.
- Proponer actividades agradables para realizar en el tiempo libre. Enseñar a disfrutar de las múltiples ofertas de ocio.
- Fomentar el compromiso de las madres y los padres en la educación de sus hijas e hijos.

6. La prevención de las drogodependencias desde el proyecto educativo de centro

La prevención escolar debe desarrollarse a través de acciones conjuntas y planificadas por todos los componentes de la comunidad educativa, como son el profesorado, padres y madres, personal no docente, mediadores sociales, etc. Cuantos más elementos de la comunidad educativa estén implicados, más incidencia tendrá la prevención de drogodependencias sobre el alumnado.

La mejor manera de planificar una intervención de este tipo, es elaborando un proyecto preventivo, enmarcado dentro de la planificación educativa del mismo Centro Escolar, es decir dentro Proyecto Educativo de Centro. (de ahora en adelante PEC).

El PEC es un conjunto coherente de declaraciones destinadas a dirigir un proceso de intervención educativa. En él se reflejan el contexto social que rodea al Centro, los Principios de identidad, los Objetivos a conseguir y la organización para llevar a cabo lo anteriormente expuesto. El PEC es un documento que ayuda a establecer prioridades, que se han de operativizar en la Programación General Anual y en las programaciones de la actividad docente, y es en esas prioridades donde debería incluirse un proyecto educativo de prevención de drogodependencias.

Las razones que garantizan el éxito de un Proyecto Educativo de Prevención de Drogodependencias, supeditado al PEC, son:

- La acción llega a todos el alumnado. También a los que presentan el problema o aquellos susceptibles de tenerlo.
- La acción es participativa; no recae en unos pocos, sino en toda la comunidad escolar; en ella cada miembro conoce su tarea a realizar.
- La acción programada y ordenada produce mejores resultados que si la intervención es esporádica y externa.
- La acción integrada en el PEC garantiza la continuidad respecto a la movilidad del profesorado y una actuación coherente con los mismos objetivos a cumplir por todos.