Enseñanzas de investigaciones sobre la prevención

http://www.nida.nih.gov/InfoFacts/Ensenanzas-Sp.html [17 octubre 2007]
http://www.drugabuse.gov/InfoFacts/Ensenanzas-Sp.html

En más de 20 años de investigaciones sobre el abuso de drogas, el NIDA ha identificado principios de importancia para los programas de prevención en la familia, la escuela y la comunidad. Los investigadores que trabajan bajo los auspicios del NIDA han puesto a prueba estos principios en programas para la prevención del abuso de drogas a largo plazo y los han encontrado eficaces.

- Los programas de prevención deben diseñarse para realzar los "factores de protección" y darle marcha atrás o reducir los "factores de riesgo" conocidos. Los factores de protección son aquellos que reducen la posibilidad de que se usen drogas. Los factores de riesgo son los que aumentan la posibilidad de que se usen drogas.

- Los factores de protección comprenden lazos fuertes y positivos dentro de una familia prosocial; vigilancia por parte de los padres; claras reglas de conducta que se aplican constantemente dentro de la familia; participación de los padres en la vida de sus hijos; éxito en la escuela; lazos fuertes con instituciones prosociales, como organizaciones escolares y religiosas; y adopción de las normas convencionales sobre el abuso de drogas.

- Los factores de riesgo comprenden ambientes caóticos en el hogar, especialmente en los que los padres abusan de sustancias o sufren de enfermedades mentales; crianza ineficaz, en particular con niños de temperamento difícil o trastornos de la conducta; falta de apego y cariño mutuo; conducta tímida o agresiva no apropiada en la clase; fracaso en la escuela**;** insuficientes conocimientos prácticos para hacerle frente a la sociedad; afiliación con compañeros pervertidos o con compañeros que muestran conducta pervertida**;** y percepción de que en el marco de la familia, el trabajo, la escuela, los compañeros y la comunidad se aprueba la conducta relacionada con el uso de drogas.

- Los programas de prevención pueden orientarse hacia una variedad de drogas de abuso, como tabaco, alcohol, inhalantes y marihuana, o puede orientarse hacia un solo aspecto del abuso de drogas, como el mal uso de medicamentos que se venden por receta.

- Los programas de prevención deberían incluir el desarrollo de aptitudes generales para la vida y de técnicas para resistir las drogas cuando sean ofrecidas, reforzar la actitud y los compromisos personales contra el uso

de drogas, y aumentar la habilidad social (o sea, en comunicaciones, relaciones con compañeros, eficacia personal y confianza en sí mismo).

- Los programas de prevención para niños y adolescentes deberían incluir métodos interactivos que se adapten a la edad de la persona, como grupos de discusión entre compañeros y solución de problemas y toma de decisiones en grupo, en vez de ofrecer nada más que técnicas de enseñanza didáctica.

- Los programas de prevención deberían incluir componentes donde los padres o las personas al cuidado de los niños refuercen lo que los niños están aprendiendo sobre las drogas y sus efectos dañinos, y abran oportunidades para tener discusiones familiares sobre el uso de sustancias lícitas e ilícitas y la posición de la familia sobre su uso.

Los programas de prevención deberían ser a largo plazo (a lo largo de la carrera escolar), con repetidas intervenciones para reforzar las metas preventivas originales. Por ejemplo, las actividades escolares orientadas hacia los estudiantes de la escuela media y primaria deberían incluir sesiones de apoyo para ayudar con la crítica transición de la escuela media a la secundaria.

- Las actividades de prevención centradas en la familia tienen mayor repercusión que las estrategias que se centran en los padres solamente o en los hijos solamente.

- Los programas comunitarios que incluyen campañas de medios de comunicación y modificación de políticas, como nuevos reglamentos que restringen el acceso al alcohol, el tabaco y otras drogas, son más eficaces cuando van acompañados de intervenciones escolares y familiares.

- Los programas comunitarios necesitan reforzar las normas contra el uso de drogas en todos los ambientes de prevención del abuso de drogas, como la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad.

- Las escuelas ofrecen oportunidades para llegar a todas las poblaciones y además sirven como ambiente importante para subpoblaciones específicas que corren el riesgo de caer en el abuso de drogas, como los niños con problemas de conducta o con trastornos del aprendizaje y todos los que posiblemente abandonarían los estudios.

- La programación de la prevención debe adaptarse para atender la naturaleza específica del problema del abuso de drogas en la comunidad local.

- Mientras más alto sea el nivel de riesgo de la población meta, más intenso ha de ser el esfuerzo de prevención y más temprano debe empezar.

- Los programas de prevención deben orientarse a grupos de edad específica, y ser apropiados a la etapa del desarrollo y sensibles a las diferencias culturales.

- Los programas de prevención eficaces son rentables. Por cada $1 que se gasta en la prevención del uso de drogas, la comunidad puede ahorrar $4 ó $5 del costo que implicaría la orientación psicológica y el tratamiento contra el abuso de drogas.

A continuación presentamos aspectos críticos que deben tomar en consideración los organizadores al diseñar programas de prevención:

- Relaciones familiares - Los programas de prevención pueden enseñar a los padres de niños pequeños, técnicas que ayuden a la familia a comunicarse mejor, a mantener mejor disciplina y a hacer reglas firmes y constantes. La investigación muestra también que los padres necesitan tomar un papel más activo en la vida de sus hijos, incluso hablar con ellos de drogas, vigilar sus actividades, conocer a sus amigos y comprender sus problemas y preocupaciones personales.

- Relaciones con compañeros - Los programas de prevención se centran sobre la relación de un individuo con sus compañeros. Estos programas desarrollan conocimientos prácticos sociales idóneos, que implican mejor comunicación, realce de las relaciones positivas con sus compañeros, intensificación de comportamientos sociales positivos, y técnicas de resistencia para poder rehusar las ofertas de drogas.

- El ambiente escolar - Los programas de prevención se centran también sobre la mejora de los logros académicos y refuerzo del vínculo entre el estudiante y la escuela, al darles un sentido de identidad y logro y reducir la posibilidad de que dejen de asistir a la escuela. La mayoría de los programas de estudio incluyen el respaldo de las relaciones positivas entre compañeros (descritas anteriormente) y un elemento de educación normativa diseñado para corregir la mala percepción de que la mayoría de los estudiantes usan drogas. La investigación ha encontrado igualmente que los niños tratan de no comenzar a usar drogas cuando comprenden los efectos negativos de las drogas (físicos, psicológicos y sociales) y perciben que sus parientes y amigos no aprueban del uso de drogas.

- El ambiente de la comunidad - Al nivel comunitario, los programas de prevención funcionan con las organizaciones cívicas, religiosas, judiciales, policiales y gubernamentales. Estos programas hacen resaltar las normas antidrogas y la conducta prosocial por medio de modificaciones de políticas o reglamentos, actividades de los medios de divulgación y programas comunitarios de toma de conciencia. Los programas comunitarios podrían incluir nuevas leyes y su aplicación, restricciones publicitarias y zonas escolares libres de drogas - todo lo cual está diseñado para proveer un ambiente más limpio, más seguro y sin drogas. ♦