

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ESPACIOS DE OCIO

Guía para padres y madres con hijos e hijas adolescentes



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ESPACIOS DE OCIO

Guía para padres y madres con hijos e hijas adolescentes



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

IGUALDAD Y JUVENTUD

© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L.

Edita:

Diputación de Alicante. Área de Igualdad y Juventud.

Autor del texto:

Lorenzo Sánchez Pardo

Diseño y Maquetación:

Tábula Comunicación

Imprime:

Quinta Impresión, S.L.

Depósito Legal:

A 815-2012

ÍNDICE

1. OBJETIVOS DE LA GUÍA	05
2. CAMBIOS EN LOS PROCESOS EDUCATIVOS	07
3. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL OCIO PARA LOS ADOLESCENTES?	11
4. FORMAS DE OCUPACIÓN DEL OCIO DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE	13
4.1. Actividades practicadas en el tiempo de ocio	13
4.2. Salidas nocturnas en los fines de semana	14
4.3. Significado de las salidas nocturnas para los adolescentes	15
4.4. Actividades realizadas en las salidas nocturnas del fin de semana	16
5. CONSUMO DE DROGAS EN LOS ESPACIOS DE OCIO NOCTURNO	17
6. FACTORES QUE FAVORECEN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LOS ESPACIOS DE OCIO	18
6.1. La importante presencia social y cultural de las drogas	18
6.2. Consolidación de un modelo de ocio centrado en el consumo de drogas	19
6.3. La influencia ejercida por el grupo de iguales a favor del consumo	19
6.4. Las presiones de la industria alcoholera y del ocio y de la publicidad	21
6.5. Las actitudes paternas hacia los consumos de drogas realizados por los hijos	22
7. CONDUCTAS DE RIESGO VINCULADAS A LOS ESPACIOS DE OCIO	25
7.1. Consumo de drogas por menores de edad	26
7.2. Policonsumo o uso simultáneo de diversas drogas	27
7.3. Consumo abusivo de alcohol	28
7.4. Conducción de vehículos bajo la influencia del alcohol u otras drogas	29
7.5. Prácticas sexuales de riesgo	30
7.6. Violencia	31
7.7. Otros riesgos	31
8. CÓMO ABORDAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO DE OCIO: LA PERSPECTIVA DE LOS PADRES Y DE LOS ADOLESCENTES	32
9. HAY MUCHAS ACTIVIDADES SALUDABLES QUE SUS HIJOS PUEDEN REALIZAR EN SU TIEMPO LIBRE	35

10. PAUTAS PARA FAVORECER UNA OCUPACIÓN SALUDABLE DEL TIEMPO DE OCIO EN NUESTROS HIJOS	37
11. PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO	40

1

OBJETIVOS DE LA GUÍA

El ocio es una actividad esencial para los seres humanos. Además de facilitar el descanso y la realización de actividades gratificantes, constituye un espacio muy importante para nuestro desarrollo personal y social. Para los adolescentes el ocio es, junto con la vida familiar y los estudios, una de las actividades más valoradas y a la que dedican gran parte de su tiempo.

Salir con los amigos y amigas es la actividad preferida por los adolescentes de ambos sexos en el fin de semana. Una forma de ocio de tipo social que tiene una enorme importancia en los procesos de aprendizaje y socialización. Mientras se relacionan con otros chicos y chicas, adquieren de una manera informal habilidades y destrezas, fortalecen valores, desarrollan ciertas actitudes y aprenden comportamientos que contribuyen a formar su carácter y personalidad.

Pero el tiempo de ocio es también un espacio de riesgo, donde se concentran la mayor parte de los consumos de alcohol y otras drogas que realizan los adolescentes y jóvenes, además de otros comportamientos que comprometen su salud y seguridad (accidentes de circulación, actos violentos, comportamientos sexuales de riesgo, etc.).

Los padres y las madres deben implicarse en la organización del tiempo de ocio de sus hijos, supervisando las actividades que realizan durante el mismo.

Del mismo modo que los padres se interesan por seguir los progresos de sus hijos en la escuela o el instituto y por ayudarles a organizar los tiempos de estudio, deberían mostrar interés por conocer con quien se relacionan y qué hacen en el fin de semana o durante las vacaciones, ayudándoles a programar actividades para que ocupen su tiempo libre de manera saludable.

Los padres y madres no pueden mantener una actitud pasiva frente a un espacio de aprendizaje y socialización tan importante como es el ocio. Por ello esta guía persigue potenciar su papel en la gestión del tiempo de ocio que realizan sus hijos, facilitando pautas que contribuyan a instaurar en ellos hábitos de ocio saludables.

OBJETIVOS DE LA GUÍA

- Sensibilizar a los padres y madres para que se impliquen en la supervisión y gestión del tiempo de ocio de sus hijos.
- Facilitar una actitud crítica frente a ciertas formas de ocio dominantes entre los adolescentes.
- Promover espacios alternativos al consumo de alcohol que hagan posible a los adolescentes relacionarse con sus iguales

- ▶ Facilitar pautas a los padres que les permitan ayudar a sus hijos adolescentes a planificar, organizar y desarrollar, de forma autónoma, actividades artísticas, deportivas, culturales o grupales que contribuyan a su adecuado desarrollo físico, intelectual, afectivo y social.
- ▶ Contribuir a adquirir y afianzar entre los adolescentes hábitos de ocio saludables.

Esta guía pretende ayudar a los padres y madres con hijos adolescentes a promover en ellos actividades de ocio que favorezcan su disfrute y las relaciones con otros adolescentes, evitando conductas que pongan en riesgo su salud y bienestar y que comprometan su adecuado desarrollo físico, psicológico y afectivo.

Educar para ocupar saludablemente el tiempo de ocio no es una tarea sencilla, porque el ocio es también una industria que mueve enormes cantidades de dinero. Frente al interés legítimo de los padres de propiciar que sus hijos e hijas se diviertan, aprendan y relacionen sin riesgos, hay sectores interesados en promover prácticas como el consumo de alcohol u otras sustancias. Ello explica porqué muchos adolescentes consideran que el ocio del fin de semana pasa necesariamente por el consumo de alcohol.

Existen muchas maneras de divertirse, que contribuyen al enriquecimiento personal y al fortalecimiento de las relaciones sociales de sus hijos, sin necesidad de consumir alcohol u otras drogas.

USTED PUEDE CONTRIBUIR DE FORMA ACTIVA A QUE LO CONSIGAN.

2

CAMBIOS EN LOS PROCESOS EDUCATIVOS

Las transformaciones económicas, sociales y culturales registradas en las últimas décadas en nuestro país han supuesto cambios importantes en los procesos de socialización (educación) de los adolescentes, entre los que destacan el protagonismo creciente de los medios de comunicación y del grupo de iguales (amigos, compañeros de clase) y la pérdida de influencia de la escuela y, en menor medida, de la familia.

Estos cambios en las formas de educar y ser educados se caracterizan por la delegación por parte de los padres y madres del rol socializador que han venido desempeñando tradicionalmente hacia otras instancias sociales, una dinámica que provoca que muchos padres se sientan menos responsables e implicados en la educación de sus hijos.

a) La influencia de la familia

Algunos de los cambios sociales que acompañan a los procesos de modernización (como la aparición de nuevas formas de organización familiar, la incorporación de la mujer al mercado laboral o el debilitamiento de los contactos entre los miembros de la familia), afectan a la estructura y las relaciones familiares, incidiendo de forma importante en los procesos educativos que tienen lugar en el seno de la familia.

Estos cambios explican la pérdida de capacidad socializadora de la familia, a pesar de lo cual sigue siendo la instancia clave en la educación de los adolescentes, tal y como reconocen ellos mismos, quienes mayoritariamente afirman que es en la familia donde se dicen las cosas más importantes y útiles para manejarse en la vida.

La capacidad socializadora de la familia depende en gran medida de su estructura interna, de su cohesión. Cuando en una familia hay consistencia ideológica y emocional, no hay ninguna otra instancia que rivalice con ella en la socialización de sus miembros, siendo la institución más influyente en la adquisición de hábitos, formas de pensar, actitudes y valores sociales. La armonía entre los integrantes de la familia, la existencia de un proyecto de vida familiar común, el tiempo que los padres dedican a sus hijos y comparten con ellos son aspectos que potencian el rol socializador de la familia: cuanto mayor es la cohesión interna de la familia mayor es la influencia que esta ejerce en la socialización de los hijos.

Sin embargo, las familias deben hacer frente a un problema fundamental que limita su papel como agente socializador o educativo: a diferencia de lo que ocurría en generaciones anteriores, muchos padres encuentran dificultades para construir un discurso y una visión propia de la vida que transmitir a sus hijos.

Numerosos padres no desean reproducir con sus hijos los estilos educativos autoritarios en los que ellos fueron educados, puesto que asumen la libertad como valor central de referencia. Pero encuentran dificultades para identificar un modelo educativo adecuado y una determinada visión del mundo y unas pautas de comportamiento que trasladar a sus hijos, transitando desde modelos autoritarios, hasta otros basados en el “dejar hacer” o los de apoyo. O mejor dicho, incorporando todos y cada uno de estos modelos, según los distintos momentos del desarrollo evolutivo de los hijos y las circunstancias personales de los padres.

Educar a los hijos supone decidir qué valores de referencia se desea transmitirles, en especial aquellos valores de carácter “finalista” que sirven para establecer los objetivos y las metas a perseguir en la vida.

b) La influencia de la escuela

La escuela es una de las instancias socializadoras que más influencia ha perdido en las sociedades modernas, lo que no significa que no siga teniendo un papel trascendental en los procesos educativos.

La clave de la crisis de la escuela como agente socializador radica en la descompensación que se ha producido entre las funciones que tradicionalmente ha venido desempeñando esta institución: 1) la formación o transmisión de conocimientos (necesaria para obtener las habilidades precisas para facilitar la inserción laboral) y 2) la educación o el esfuerzo por hacer de los alumnos ciudadanos responsables. El equilibrio que durante mucho tiempo mantuvieron ambas funciones se ha roto en los últimos años a favor de la formación. Actualmente se da más importancia a la transmisión de conocimientos que faciliten el acceso a un puesto de trabajo, en detrimento de la educación, de ahí la pérdida de importancia de la escuela como agente socializador.

La lógica que durante años ha sustentado el sistema educativo, el esfuerzo y la superación y progreso personal y social (“esforzarse hoy para ser mejores personas el día de mañana”) no es compartida por un número creciente de alumnos, más identificados con valores de tipo presentista o hedonista (vivir el momento, divertirse, preocuparse por estar guapos/as, etc.) e inmersos en una nueva cultura de la facilidad y la inmediatez (todo lo que desean debe conseguirse sin grandes esfuerzos y de forma más o menos inmediata).

Además, la escuela debe hacer frente a un nuevo problema, como es la pretensión de muchas familias de delegar en ella funciones y tareas que hasta ahora venían siendo asumidas por los padres. Con frecuencia se le pide a la escuela que imponga a los alumnos valores y comportamientos o que resuelva problemas que los padres no pueden o quieren resolver en casa. Todo ello en un momento en el cual los profesores carecen de autoridad personal sobre los alumnos.

c) La influencia del grupo de iguales

Frente al declive de las instituciones socializadoras clásicas (la escuela y la familia), el grupo de iguales adquiere un protagonismo creciente en los procesos de socialización. En ausencia de adoctrinamiento familiar, de visiones del mundo que sirvan de guía para caminar por la vida y completar satisfactoriamente su tránsito hacia la vida adulta, muchos adolescentes y jóvenes optan por el autoaprendizaje o la autoexperimentación.

En la construcción de la identidad como adolescentes, la que les es útil para vivir el presente, los amigos y compañeros tienen una mayor influencia que la familia. Por ello la mayoría de los adolescentes y jóvenes construyen su imagen recurriendo a las señas de identidad que les proporcionan sus iguales.

Cada vez más jóvenes se socializan a través de las propias experiencias compartidas con sus amigos/as, de la autoexperimentación, del ensayo y error. Este modelo de socialización que implica grandes riesgos, puesto que hace a los adolescentes y jóvenes vulnerables a ciertas conductas de riesgo, que necesitan ser experimentadas antes de ser aceptadas o rechazadas por ellos.

d) La influencia de los medios de comunicación

Vivimos en la llamada sociedad de la información en la que los medios de comunicación ejercen una enorme influencia en la socialización de los adolescentes, grandes consumidores de estos medios.

La importancia de los medios de comunicación en la socialización juvenil no depende fundamentalmente en los contenidos de tipo ideológico o los valores sociales que transmiten y refuerzan, que también, sino en su papel en la construcción de los estereotipos de lo que supone ser joven. La imagen dominante de lo que hoy supone ser joven ha sido en gran medida recreada por los medios de comunicación, con la ayuda de la publicidad.

En ausencia de grandes referentes sociales y vitales, los medios de comunicación ofrecen a los jóvenes un modelo al que imitar, en el que sentirse representados e identificados. Por más que la visión que ofrecen los medios de comunicación de los jóvenes y de sus verdaderos problemas esté muy distorsionada, su influencia no es por ello menor.

Los medios de comunicación ofrecen una determinada imagen o modelo de lo que significa ser joven (vividores del presente, amigos de sus amigos, amantes de la libertad, el riesgo y la vida nocturna, preocupados por la imagen corporal, seductores, independientes, sin demasiada implicación social, etc.), a la que tratan de ajustarse los adolescentes. Esta es la clave de la influencia que ejercen los medios de comunicación: ofrecen algo que no hace la familia o la escuela, un modelo de lo que significa ser joven que los adolescentes tratan de imitar.

PUNTOS CLAVE

- ▶ La familia y la escuela están perdiendo relevancia en los procesos de socialización a favor de otras instancias, como el grupo de iguales o los medios de comunicación.
- ▶ Una responsabilidad básica de las madres y los padres es la de facilitar protección y una adecuada educación a los hijos, que no puede delegarse en otras instituciones o agentes sociales.

3

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL OCIO PARA LOS ADOLESCENTES?

El ocio es el espacio de la vida cotidiana que no está dedicado a realizar tareas de carácter obligatorio (satisfacer necesidades básicas, estudiar, trabajar o realizar tareas domésticas), el que dedicamos voluntariamente a nuestras aficiones, a descansar, divertirnos, informarnos o participar en actividades de carácter social. Por ello el ocio es un aspecto fundamental en la vida de las personas y de cómo lo utilizemos dependerá en parte nuestra salud y bienestar personal.

En el tiempo de ocio los adolescentes realizan actividades esenciales para su desarrollo personal y social. Se relacionan con otras personas, intercambian experiencias y sentimientos, desarrollan su creatividad, ensayan su autonomía frente a los adultos, participan en actividades culturales o deportivas, etc. Por ello el ocio es uno de los aspectos de la vida a la que le dan más importancia.

Existen entre los adolescentes y jóvenes dos grandes modos de ocupación del ocio:

- ➔ Un ocio de tipo personal, centrado en el uso de medios de comunicación y de las nuevas tecnologías de la información, relacionado con la adquisición y la transmisión de informaciones y que se desarrolla en el propio hogar.
- ➔ Un ocio de tipo social, relacionado con los procesos de socialización, que se desarrolla en espacios y lugares públicos.

Ambas formas de ocupación del ocio resultan compatibles entre sí. Mientras que las actividades relacionadas con los medios de comunicación e información se realizan mayoritariamente los días laborales, en los fines de semana el protagonismo lo tienen las actividades de ocio de carácter social (salir con los amigos y amigas).

Son las actividades de tipo social las que los jóvenes identifican como tales actividades de ocio, puesto que es en ellas donde mejor se refleja la contraposición entre los tiempos de ocio y estudio/trabajo. Mientras que las actividades que se realizan los días laborables discurren en el entorno familiar, o en grupos más o menos formales (compañeros de estudios), las actividades del fin de semana se realizan en el grupo de iguales, y se relacionan, casi en exclusiva con la sociabilidad.

Estas actividades de ocio de carácter social tienen una importancia fundamental para adolescentes por un doble motivo:

- a) En estos espacios tiene lugar su socialización, realizando aquí gran parte de los aprendizajes sociales. En el tiempo de ocio del fin de semana los adolescentes experimentan, comparten y aprenden de y con sus iguales.

b) A través de estas actividades compartidas, los adolescentes consiguen reforzar su identidad como tales y fortalecer su integración y aceptación social.

Las relaciones con sus iguales son claves en la construcción de la identidad de los adolescentes y su diferenciación de otros adolescentes pertenecientes a otras “tribus” y de los adultos. Unas relaciones que adquieren todo su sentido en los espacios de ocio, donde se producen las interacciones entre los miembros del grupo y se escenifican los elementos que contribuyen a reforzar su identidad grupal.

4

FORMAS DE OCUPACIÓN DEL OCIO DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE

4.1. ACTIVIDADES PRACTICADAS EN EL TIEMPO DE OCIO

Entre las actividades practicadas habitualmente por los adolescentes en el tiempo de ocio destacan: salir con los amigos/as, escuchar música, ver la televisión y usar el ordenador.

Estar con los amigos/as es sin duda la actividad preferida de los adolescentes en su tiempo libre. Mediante el contacto con sus iguales construyen su identidad social e individual, creando ámbitos propios de relación al margen de los adultos. Buscan para ello espacios informales, lo que permite la elaboración de normas propias, y donde lo fundamental es escenificar el alejamiento del resto de la sociedad. Ello explica la preferencia de la noche como el ámbito específico para su ocio (donde la presencia de adultos es muy reducida) y por espacios públicos abiertos, como la calle o los parques.

Actividades que practican los adolescentes de 15 a 19 años en su tiempo libre

Actividades	%
Salir a reunirse con amigos/as	95,8
Escuchar música, CD	93,2
Ver la televisión	91,7
Usar el ordenador	82,9
Descansar, no hacer nada	69,1
Ir de compras	68,3
Ir a discotecas, bailar	58,4
Ir al cine	59,5
Oír la radio	59,0
Hacer deporte	57,7
Leer periódicos, revistas	57,4
Estar con mi novio/a, pareja	51,7
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	51,4
Leer libros	47,8
Ir a conciertos	42,6
Ir de excursión	41,8
Viajar	40,3
Beber, ir de copas	37,9
Asistir a competiciones deportivas	31,2
Ir a museos, exposiciones	15,8
Actividades asociativas o voluntariado	12,7
Asistir a conferencias, coloquios	6,5
Ir al teatro	5,5

FUENTE: Uso de Tecnologías, Ocio y Tiempo Libre e Información. Instituto de la Juventud, 2007.

4.2. SALIDAS NOCTURNAS EN LOS FINES DE SEMANA

Aproximadamente la mitad (49%) de los adolescentes de 14 a 18 años salen de noche para divertirse una vez a la semana o con más frecuencia.

Frecuencia con la que han salido por las noches para divertirte en los últimos 12 meses. Estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años

Frecuencia de las salidas	Sexo		Edad					Total
	Chicos	Chicas	14	15	16	17	18	
Nunca	10,9	12,7	23,1	13,8	8,3	5,9	6,0	11,8
Menos de 1 noche al mes	11,6	13,9	16,4	14,2	12,4	9,6	8,4	12,7
De 1 a 3 noches al mes	25,5	27,1	23,1	25,9	27,8	27,8	26,8	26,3
1 noche a la semana	18,8	18,2	15,3	16,6	20,3	21,5	18,3	18,5
2 noches a la semana	24,3	20,3	15,4	21,8	22,3	26,4	29,8	22,2
3-4 noches a la semana	5,1	4,4	3,7	4,5	5,3	5,0	5,4	4,7
4 o más noches a la semana	3,8	3,4	3,1	3,3	3,7	3,9	5,3	3,6

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010.

Además, cuando salen regresan a casa a altas horas de la madrugada: cuatro de cada diez adolescentes (40,3%) vuelve a casa más tarde de las 3 de la madrugada.

Hora de regreso a casa en la última salida nocturna del fin de semana. Estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años

Hora de regreso a casa	Sexo		Edad					Total
	Chicos	Chicas	14	15	16	17	18	
Antes de las 12 de la noche	15,6	17,4	36,3	22,4	11,8	5,8	3,0	16,5
Entre las 12 y la 1	16,2	16,6	26,4	21,3	14,9	9,0	6,0	16,4
Entre la 1 y las 2	14,2	13,4	14,7	16,3	15,3	10,9	6,1	13,8
Entre las 2 y las 3	13,4	12,7	9,8	12,8	15,6	13,5	9,8	13,0
Entre las 3 y las 4	15,5	15,7	6,5	14,6	18,2	19,3	18,2	15,6
Entre las 4 y las 8	18,9	20,2	4,4	9,0	19,4	34,2	45,4	19,6
Después de las 8	6,1	4,1	1,9	3,6	4,7	7,3	11,5	5,1

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010.

Tanto la frecuencia de las salidas nocturnas, como la hora de regreso a casa en las salidas del fin de semana aumentan a medida que lo hace la edad. Sin embargo, al menos uno de cada tres adolescentes de 14 años sale de noche una vez o más a la semana para divertirse y un 12,8% regresó a casa después de las tres de la madrugada en su última salida nocturna. Estas conductas deben hacer reflexionar a los padres acerca de la conveniencia de fijar horarios de salida de casa acordes con la edad y madurez de sus hijos, máxime teniendo en cuenta que la frecuencia de salidas nocturnas y la hora de regreso a casa en estas salidas están estrechamente relacionadas con el número y tipo de drogas consumidas, así como con la intensidad de su consumo.

PUNTOS CLAVE

A medida que aumenta la frecuencia de las salidas nocturnas y se retrasa la hora de vuelta a casa, se incrementa el número de adolescentes que consumen alcohol y otras drogas ilícitas (los adolescentes que salen con más frecuencia por las noches y/o que regresan más tarde a casa consumen más drogas.

4.3. SIGNIFICADO DE LAS SALIDAS NOCTURNAS PARA LOS ADOLESCENTES

Los significados que para los adolescentes tiene el salir de noche se relacionan básicamente con romper con la rutina, el desarrollo de la identidad juvenil y la vivencia de la sensación de libertad o ausencia de control. La noche se vincula también con la desinhibición, la reducción del control social, la relajación de las normas. El ocio nocturno comienza siendo un tiempo y espacio para reforzar la identidad juvenil y eludir el control social, para convertirse, a medida que avanza la edad, en un espacio de diversión.

Fuera de casa y de la tutela paterna, los adolescentes ensayan niveles crecientes de autonomía y libertad personal, se relacionan con otros jóvenes, realizan determinados aprendizajes sociales, consiguen la integración y aceptación social y van adquiriendo su propia identidad personal y social.

Significados que tiene salir de noche para los adolescentes de 15 a 19 años que salen las noches de los fines de semana.

Significado de salir de noche	%
Sensación de hacer algo diferente, no rutinario	41,8
La noche es el momento de la gente joven, es para la gente joven	38,9
Sensación de libertad, no control	26,4
Por la noche te liberas más, te desinhibes	23,6
La noche añade encanto a lo que haces	15,4
Es lo mismo salir de noche que de día	15,0
Ns/Nc	0,7

FUENTE: Uso de Tecnologías, Ocio y Tiempo Libre e Información. Instituto de la Juventud, 2007.

La actual generación de adolescentes está formada en su mayoría por chicos y chicas plenamente integrados, que comparten los mismos valores y objetivos vitales que los adultos y que muestra un actitud, generalmente, conformista y sumisa, para la que salir de fiesta las noches de los fines de semana o practicar botellón constituye una forma de transgresión. El ocio nocturno es un ritual que permite a chicos y chicas sentirse libres, dueños de su destino, aunque sea durante unas pocas horas, con el consentimiento y la tolerancia de los adultos.

4.4. ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SALIDAS NOCTURNAS DE LOS FINES DE SEMANA

Las actividades que los adolescentes realizan habitualmente cuando salen las noches de los fines de semana son: ir a bailar a discotecas, ir a bares, cafeterías o pubs, ir a casa de algún amigo/a o ir de botellón. Unas actividades que, en su mayor parte, suponen un contacto directo con la oferta de bebidas alcohólicas.

Actividades practicadas habitualmente las noches de los fines de semana por los adolescentes de 15 a 19 años que salen las noches del fin de semana.

Actividades	%
Ir a bailar, a discotecas	63,9
Ir a bares, cafeterías, pubs	61,8
Ir a casa de algún amigo/a	53,6
Ir de botellón	37,9
Ir al cine	32,9
Pasear	29,6
Ir a restaurantes	21,8
Ir a conciertos	20,0
Practicar algún deporte	11,4
Ir al teatro	1,4
Ns/Nc	1,1

FUENTE: Uso de Tecnologías, Ocio y Tiempo Libre e Información. INJUVE, 2007.

La intensidad de las salidas nocturnas, la permanencia en bares o pubs y discotecas (espacios dedicados a la venta de bebidas alcohólicas y donde se reúnen un buen número de consumidores de otras drogas) junto con lo dilatado de la hora de regreso a casa, ponen de relieve dos procesos que tienen una gran relevancia en la prevención de las drogodependencias:

- La generalización entre los adolescentes de hábitos de ocio en el fin de semana que comportan múltiples riesgos, entre otros los de uso y/o abuso del alcohol y otras drogas.
- La ausencia de una adecuada supervisión paterna de las actividades que realizan los adolescentes, menores de edad, fuera de su hogar.

PUNTOS CLAVE

La existencia de unos elevados niveles de supervisión o control por parte de los padres de las actividades realizadas por sus hijos fuera de casa es un importante factor de protección frente a los riesgos de consumir alcohol u otras drogas.

5

CONSUMO DE DROGAS EN LOS ESPACIOS DE OCIO NOCTURNO

Los espacios de ocio nocturno del fin de semana se han convertido en el principal escenario para el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas por parte de los adolescentes y jóvenes, siendo habitual que las personas que consumen estas sustancias concentren su ingesta en este período.

Esto se debe, fundamentalmente, a los significados que la población adolescente y joven atribuye al alcohol y otras drogas como desinhibidoras, facilitadoras de la comunicación interpersonal y las relaciones sociales o potenciadoras de la actividad sexual. Las expectativas que los adolescentes depositan en el consumo de estas sustancias se relacionan básicamente con la diversión y el fortalecimiento de la integración social y grupal (estar con los amigos y las amigas, conocer y relacionarse con la gente, bailar, escuchar música, etc.). Estos significados tienen como efecto asociado el propiciar que el riesgo asociado al consumo de estas sustancias sea en general bajo entre estos colectivos sociales.

Las investigaciones disponibles señalan que aquellos adolescentes y jóvenes que hacen de la fiesta o la marcha la actividad central de su tiempo de ocio, consumen alcohol y drogas con más frecuencia. Pero la asociación que existe entre el ocio nocturno y el consumo de drogas no debe hacernos olvidar algunos datos relevantes:

- Que no todos los y las adolescentes y jóvenes que salen de fiesta en las noches del fin de semana consumen alcohol u otras drogas.
- Que el ocio nocturno no es la única opción que eligen los y las adolescentes y jóvenes para cubrir el tiempo de ocio del fin de semana.

PUNTOS CLAVE

El tiempo de ocio del fin de semana, y en particular sus noches, concentra la mayor parte de los consumos de drogas que realizan adolescentes y jóvenes, por ello es necesario adoptar medidas para su prevención.

Los padres y madres son claves para lograr que los adolescentes disfruten de un tiempo de ocio gratificante, enriquecedor y saludable, alternativo al que trata de imponerles la industria del ocio y alcoholera.

6

FACTORES QUE FAVORECEN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LOS ESPACIOS DE OCIO

¿Se ha preguntado alguna vez por qué razón el consumo de bebidas alcohólicas u otras drogas se ha convertido en una actividad habitual en los espacios de ocio?

Estos son algunos de los elementos presentes en nuestro entorno social y cultural que nos ayudan a entender cómo se relacionan los adolescentes y jóvenes con el alcohol y otras drogas.

6.1 LA IMPORTANTE PRESENCIA SOCIAL Y CULTURAL DE LAS DROGAS

El consumo de ciertas drogas (fundamentalmente alcohol y cannabis) entre la población adolescente y joven ha pasado a percibirse como una conducta “normal”, incluso por parte de los adultos. Una actitud que facilita la aceptación social de estos comportamientos, lo que indirectamente incrementa la probabilidad de que se produzca esa conducta. Ello a pesar de tratarse de una conducta prohibida, que puede afectar gravemente al adecuado desarrollo físico y emocional de los adolescentes.

Esta percepción “normalizada” de las drogas influye en los hábitos de consumo de los adolescentes, provocando la reducción del riesgo asociado a su uso y favoreciendo su consumo. En cierto modo es lógico que los adolescentes piensen que “no será tan malo beber alcohol o fumarse un canuto de hachís o marihuana cuando lo hace tanta gente”. Sobre todo cuando no perciben en su entorno social próximo (padres, profesores, etc.) una excesiva alarma ante estas conductas.

Numerosos padres muestran una actitud que oscila entre la indiferencia y la resignación ante los consumos de drogas por parte de los adolescentes, aceptándolos como algo inevitable. Esto es así, en parte, porque aunque tiende a vincularse las drogas con los jóvenes, lo cierto es que ni los consumos son exclusivos de los sectores juveniles, ni sus pautas de uso sustancialmente diferentes a las de los adultos, puesto que con frecuencia éstas les han sido transmitidas por los adultos a los jóvenes de forma consciente o inconsciente, a través de sus estilos de vida, valores sociales de referencia o modos de ocupación del ocio. ¿Acaso no consumen los adultos bebidas alcohólicas los fines de semana y no ocupa el alcohol un lugar destacado en sus relaciones sociales?

La contradicción existente entre la norma social, que impide el consumo de drogas a los menores, y la norma tácita, que acepta, tolera y, en ocasiones, promueve los consumos, tiene un efecto potenciador del consumo: convierte el consumo de drogas en un modelo cultural de referencia y lanza el mensaje de que las normas sociales pueden ser fácilmente contravenidas. El consumo

de alcohol entre los menores ejemplifica este proceso, pese a estar legalmente prohibido es una conducta que han mantenido en alguna ocasión la mayoría de los adolescentes, ante la connivencia tácita de una sociedad incapaz de poner en marcha medidas que garanticen el cumplimiento de esta norma.

La normalización social del consumo de drogas entre los jóvenes ha logrado que estas sustancias superen la barrera de lo marginal, para convertirse en una conducta cotidiana, identificada básicamente con los espacios de ocio juvenil.

6.2. CONSOLIDACIÓN DE UN MODELO DE OCIO CENTRADO EN EL CONSUMO DE DROGAS

Ciertas conductas de riesgo, como el consumo de drogas en los fines de semana con fines recreativos, están social y culturalmente aceptadas, no sólo por los jóvenes que las practican, sino por el conjunto de la sociedad.

La asociación del consumo de ciertas drogas (alcohol, cannabis y psicoestimulantes) con el ocio juvenil ha adquirido tal arraigo entre los jóvenes que ha pasado a ser un elemento de referencia de su cultura. Ser joven implica ocupar el tiempo de ocio del fin de semana en consumir drogas con los amigos/as para divertirse. Tal es la fuerza de esta asociación que incluso se ha rebautizado a estas sustancias como “drogas recreativas”.

Se trata de un fenómeno doblemente paradójico, no sólo porque ha convertido un comportamiento minoritario, como es el consumo de drogas, en un elemento determinante de la identidad juvenil, sino porque ha hecho del ocio un espacio donde se concentran los mayores riesgos para los jóvenes (accidentes, agresiones, conductas sexuales de riesgo, etc.).

6.3. LA INFLUENCIA EJERCIDA POR EL GRUPO DE IGUALES A FAVOR DEL CONSUMO

Las relaciones con los amigos/as están presentes en prácticamente todos los escenarios vitales de los adolescentes, en especial en aquellos relacionados con el ocio. El grupo de iguales constituye un importante apoyo en el proceso de construcción de la identidad de los adolescentes, aportando a sus integrantes un sentimiento de pertenencia y adhesión, un entorno seguro y un espacio de reconocimiento, aceptación y apoyo. Por ello los adolescentes son tan vulnerables o influenciables por las opiniones y comportamientos que mantienen sus otros miembros del grupo.

Por este motivo, el grupo de iguales puede actuar como un elemento de riesgo, en la medida en que inhiba la responsabilidad individual y la libertad para tomar decisiones, favorezca la excesiva dependencia y conformismo o facilite la instauración de conductas inadecuadas e insanas como el consumo de drogas.

Como confirman múltiples investigaciones, las actitudes y los comportamientos dominantes en el grupo de iguales en relación con las drogas actúan como predictores de los consumos de drogas de sus integrantes. Así, cuando en un grupo hay consumidores de alcohol u otras drogas o cuando en el grupo son mayoritarias las actitudes positivas hacia estas sustancias, se incrementa drásticamente la probabilidad de que los miembros del grupo que aun no han consumido drogas acaben haciéndolo en el futuro.

Esta realidad explica porqué las relaciones grupales son claves en el inicio y la continuidad del consumo de drogas. Una influencia que se relaciona con los aprendizajes sociales que se realizan en el grupo de iguales y con los procesos de reforzamiento que se producen en su seno.

El inicio del consumo de drogas en el grupo de iguales propicia la sensación de acceder a algo prohibido que escapa a la tutela de los padres o de otras figuras de autoridad, y que proporciona la posibilidad de compartir nuevas experiencias con sus pares, en lugares y horarios que hacen propios, por contraposición a los del mundo adulto. El consumo de drogas en el grupo de iguales actúa como una forma más de cohesión y de identidad grupal.

El consumo de ciertas drogas ha pasado a convertirse en un elemento clave en la identidad e integración social de los adolescentes. De este modo, y a pesar de ser una minoría los adolescentes consumidores, no consumir drogas es percibido como un potencial elemento de exclusión social. Los adolescentes que no consumen, que no se ajustan al estereotipo que les presenta como transgresores y en disposición de asumir riesgos, comienzan a ser percibidos como personas raras, que no se ajustan al modelo dominante entre los adolescentes. Dada la enorme relevancia que para los adolescentes tiene pertenecer a un grupo de amigos y sentirse aceptado en él, la opción de no consumir alcohol u otras drogas, cuando estas conductas están generalizadas en el grupo, les sitúa ante el mayor de sus temores: sentirse socialmente excluidos, rechazados por los iguales.

Por esta razón no resulta sencillo para muchos adolescentes y jóvenes, con frecuencia conscientes de los riesgos derivados de consumir alcohol u otras drogas, no consumir estas sustancias. En la medida en que optan por mantenerse alejados de las drogas ven amenazada su integración en el grupo de iguales, puesto que un adolescente no estará plenamente integrado en un grupo en la medida que no comparte con los demás ciertos comportamientos.

PUNTOS CLAVE

Es fundamental que los padres ayuden a los hijos a resistir la presión que otros miembros del grupo de amigos/as puedan ejercer para que consuman alcohol u otras drogas.

6.4. LAS PRESIONES DE LA INDUSTRIA ALCOHOLERA Y DEL OCIO Y DE LA PUBLICIDAD

Ciertas actividades que realizan los adolescentes y jóvenes en los fines de semana no son tan espontáneas como podría parecer a simple vista, sino que son promovidas por la industria alcoholera y del ocio. El actual modelo de ocio nocturno juvenil es una moda impuesta por esta industria del ocio.

Una industria que trata de presentar la participación en la fiesta/marcha nocturna como un itinerario obligado por el que deben transitar los adolescentes y jóvenes para reafirmar su autonomía y madurez personal y liberarse del control social ejercido por los padres y otros adultos. Lo que en principio debería ser una opción más para ocupar el tiempo de ocio, ha acabado convirtiéndose en una actividad rutinaria para numerosos adolescentes y jóvenes, en una especie de “obligación” que les lleva a ignorar otras posibles alternativas de ocio.

Los sectores dedicados a la producción, distribución y promoción de bebidas alcohólicas y, en general, aquellos vinculados a la industria del ocio nocturno, ven en los adolescentes y jóvenes un segmento estratégico para sus intereses económicos, entre quienes promocionar el consumo de bebidas alcohólicas.

La lista de los grupos económicos interesadas en promover la venta de bebidas alcohólicas es muy amplia e incluye: agricultores, propietarios de bodegas, destilerías y fábricas de cervezas, dueños de bares, discotecas, establecimientos de alimentación y dedicados a la venta de bebidas alcohólicas, creativos publicitarios, agencias de publicidad y medios de comunicación que tienen en la publicidad de estos productos una fuente importante de ingresos.

La necesidad que los adolescentes y jóvenes tienen de contar con espacios propios para relacionarse fue captada por la publicidad de las bebidas alcohólicas y la industria del ocio nocturno, que acabaron imponiendo un modelo de ocio social juvenil que pasa necesariamente por el consumo de alcohol. La publicidad atribuye a las bebidas alcohólicas nuevos significados, como sustancias que:

- Permiten liberarse de las tensiones del día a día.
- Cuando son consumidas en espacios públicos (parques, calles, plazas) otorgan a los adolescentes y jóvenes un momentáneo protagonismo y una visibilidad social que en el día a día son monopolizados por los adultos.
- Facilitan la desinhibición, las relaciones sociales, el contacto y la comunicación con otros jóvenes.
- Mejoran la imagen personal, facilitando la seducción y el éxito social.

La industria alcoholera promociona sus productos a través de diferentes vías: publicidad, patrocinio de eventos deportivos, musicales o culturales, emplazamiento de productos en series de televisión y películas o con campañas promocionales. De los cerca de 10 millones de anuncios insertados

cada año en los medios convencionales (televisión, cine, radio, diarios, suplementos dominicales, revistas y publicidad exterior) el 5% tiene por objeto la promoción de bebidas alcohólicas.

Los productores de bebidas alcohólicas invierten enormes cantidades de dinero en publicidad. Gran parte de esta inversión se dirige a captar nuevos consumidores, fomentando el consumo entre adolescentes y jóvenes. Para ello la publicidad asocia el consumo de alcohol con los espacios de ocio, la noche, la aventura, la integración grupal, los amigos y el éxito social y sexual.

PUNTOS CLAVE

La publicidad presenta el consumo de alcohol como una conducta normalizada, como un rasgo característico de la identidad juvenil para incrementar las ventas.

Los mensajes implícitos que trasmite la publicidad son que “todos los jóvenes beben” y que “para ser un joven actual, moderno hay que beber”.

La publicidad ha conseguido establecer una asociación entre:

“Jóvenes → amigos → alcohol → noche → diversión”, que ha terminado convertida en el referente del ocio juvenil. Alejarse de este patrón de ocupación del ocio supone para muchos adolescentes y jóvenes asumir el riesgo de ser excluidos socialmente, de ser estigmatizados como personas raras que no están al día (que no hacen lo que se supone que es propio de los jóvenes).

6.5. LAS ACTITUDES PATERNAS HACIA LOS CONSUMOS DE DROGAS REALIZADOS POR SUS HIJOS

Los datos sobre la frecuencia de las salidas nocturnas de los y las adolescentes y los horarios de regreso a casa sugieren algunas preguntas:

- ¿Cómo es posible que muchos chicos y chicas menores de edad salgan habitualmente de noche para divertirse y regresen a casa a altas horas de la madrugada?
- ¿Permiten sus madres y padres estos comportamientos?
- ¿Alguna vez se ha preguntado qué puede hacer su hijo o hija cuando sale de madrugada los fines de semana?

Las investigaciones realizadas ponen de manifiesto que algunos factores relacionados con las actitudes de los padres hacia los consumos incrementan el riesgo de que sus hijos adolescentes usen y abusen de las drogas:

1. La ausencia de normas paternas claras impidiendo el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
2. Las actitudes paternas tolerantes frente al consumo de estas sustancias por parte de los hijos.
3. La falta de supervisión de las actividades que los hijos realizan fuera de casa.

A) Ausencia de normas paternas claras sobre lo que los hijos e hijas pueden hacer fuera de casa

Muchos padres renuncian a ejercer funciones propias de este rol, como lo confirma el hecho de que el 41,4% de los adolescentes señalen que sus padres casi nunca o rara vez les fijan normas claras acerca de lo que pueden hacer fuera de casa.

Frecuencia con la que los padres fijan normas claras sobre lo que sus hijos adolescentes pueden hacer fuera de casa. Estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años

Frecuencia con que los padres fijan normas	Sexo		Edad					
	Chicos	Chicas	14	15	16	17	18	Total
Casi nunca	21,8	22,8	16,9	19,5	21,8	26,4	34,5	22,3
Raramente	19,6	18,6	17,3	18,0	19,3	21,5	20,0	19,1
Algunas veces	23,2	22,9	23,0	23,6	23,7	22,6	21,3	23,1
A menudo	19,5	18,6	21,5	20,1	19,8	17,1	13,1	19,1
Casi siempre	15,8	17,0	21,4	18,9	15,4	12,4	11,1	16,4

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2008.

B) Actitudes paternas tolerantes hacia el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los hijos e hijas

Las percepciones que los adolescentes tienen sobre las actitudes de sus padres respecto a la posibilidad de que consuman bebidas alcohólicas confirman la presencia de una importante tolerancia paterna hacia su consumo. De hecho, al menos uno de cada tres adolescentes señala que sus padres le permiten (o le permitirían si quisiera hacerlo) consumir bebidas alcohólicas.

Actitudes percibidas por los y las adolescentes en sus padres ante la posibilidad de que consuman bebidas alcohólicas (%). Estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años

Actitudes paternas	Madre			Padre		
	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas	Total
No me lo permitiría (o no me lo permite) en absoluto	43,4	49,4	46,5	39,8	48,0	44,0
Sí, me lo permitiría (o me lo permite) en cualquier sitio	18,9	16,0	17,2	19,8	14,9	17,3
Sí me lo permitiría (o me lo permite), pero no en casa	18,9	16,2	17,5	19,0	14,9	17,0
No saben	19,2	18,4	18,8	21,4	22,2	21,8

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2008.

C) Deficiente control paterno sobre las salidas nocturnas de los adolescentes

El control de los padres sobre las salidas que sus hijos e hijas adolescentes realizan las noches de los fines de semana es en muchos casos reducido. Al menos y de cada tres adolescentes (37,9%) de entre 15 y 19 años consideran que sus padres ejercen un escaso o nulo control, frente al 57,2% que entienden que ejercen bastante o demasiado control.

Control paterno sobre las salidas nocturnas de sus hijos e hijas adolescentes de 15 a 19 años en los fines de semana

Grado de control ejercido	%
Ningún control	7,1
Poco control	30,8
Bastante control	47,9
Demasiado control	9,3
No contesta	5,7

FUENTE: Uso de Tecnologías, Ocio y Tiempo Libre e Información. Instituto de la Juventud 2007.

Ante el protagonismo del alcohol en los espacios de ocio juvenil del fin de semana, las administraciones públicas, las organizaciones sociales y los padres deben propiciar la creación de espacios en los que los adolescentes y jóvenes puedan relacionarse entre sí, sentirse integrados y divertirse, sin necesidad de tener que hacer botellón o de salir a tomar copas las noches del fin de semana

7

CONDUCTAS DE RIESGO VINCULADAS A LOS ESPACIOS DE OCIO

Aunque el ocio es un espacio esencial para el desarrollo personal y social de los adolescentes, es también un ámbito en el que se mantienen conductas de riesgo que pueden provocar situaciones no deseadas o incrementar la probabilidad de sufrir accidentes o consecuencias negativas para la salud física y mental.

La percepción que los adolescentes tienen de los riesgos asociados a determinadas conductas que tienen lugar en los contextos de ocio es relativamente baja, debido a dos factores fundamentales:

- El consumo de alcohol u otras drogas en estos espacios contribuye precisamente a distorsionar la evaluación de los riesgos.
- La compañía de los amigos proporciona una seguridad subjetiva, la sensación de contar con su protección frente a eventuales riesgos e imprevistos.

La Organización Mundial de la Salud considera que cualquier consumo de alcohol o de otras drogas realizado por un menor de edad constituye una conducta de riesgo, con independencia de la cantidad consumida o de la frecuencia de los consumos.

Pero además del riesgo genérico que implica consumir cualquier droga siendo menor de edad, los adolescentes que consumen estas sustancias están expuestos a otros riesgos:

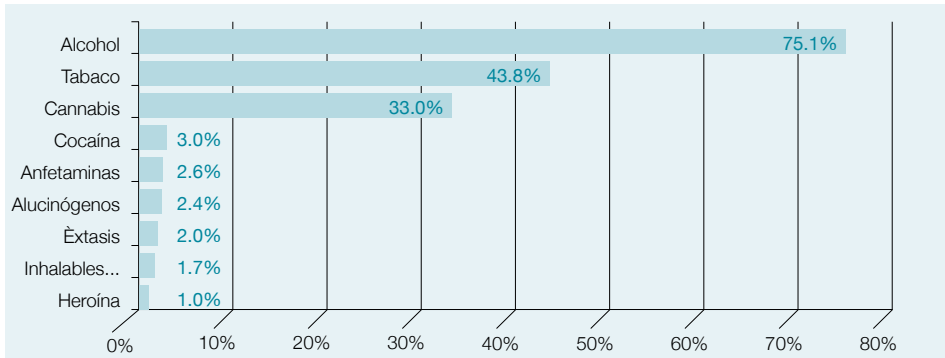
Principales riesgos a los que están expuestos los adolescentes que consumen alcohol u otras drogas en los contextos de ocio

- Exposición a episodios de intoxicación aguda por ingesta desmedida de alcohol o consumo de otras drogas, que pueden derivar en comas etílicos o reacciones adversas (sobredosis).
- Mayor probabilidad de sufrir accidentes de tráfico (que pueden tener graves consecuencias en forma de lesiones, discapacidad y muertes prematuras).
- Incremento de la probabilidad de embarazos no deseados y de contagio de enfermedades infecciosas debido a prácticas sexuales sin protección.
- Implicación en episodios de violencia no buscados.
- Incremento de la probabilidad de desarrollar problemas de adicción a estas sustancias a medio o largo plazo.
- Incremento de la probabilidad de sufrir problemas de salud y dificultades en el desarrollo físico, intelectual y afectivo.

7.1. CONSUMO DE DROGAS POR PARTE DE MENORES DE EDAD

A pesar de su reducida edad, un elevado porcentaje de adolescentes ha consumido alguna vez a lo largo de su vida distintas drogas, principalmente bebidas alcohólicas (75,1%), tabaco (43,8%) y derivados del cannabis (33,0%).

Estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años que han consumido alguna vez en su vida distintas drogas



FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010.

Los consumos recientes son sensiblemente más reducidos, si bien los porcentajes de adolescentes que consumieron en los últimos 30 días bebidas alcohólicas (63,0%), tabaco (29,3%) y cannabis (17,2%) registran niveles muy elevados.

Consumo de diferentes drogas en los últimos 30 días entre los estudiantes de Secundaria de 14-18 años, según sexo (%)

Consumieron últimos 30 días	Total	Chicos	Chicas
Alcohol	63,0	62,7	63,2
Tabaco	29,3	30,0	33,8
Cannabis	17,2	19,7	15,3
Cocaína	1,5	1,8	0,7
Éxtasis	1,0	1,4	0,6
Alucinógenos	1,0	1,5	0,6
Anfetaminas	0,9	1,4	0,5
Inhalables volátiles	0,8	1,2	0,5
Heroína	0,5	0,7	0,3

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010.

PUNTOS CLAVES

El consumo de cualquier droga en la adolescencia comporta riesgos para sus consumidores, puesto que los adolescentes son especialmente sensibles a los efectos del alcohol y de otras drogas.

El consumo de estas sustancias dificulta los procesos de desarrollo y maduración física, intelectual y afectiva de los adolescentes.

Numerosos estudios científicos coinciden en señalar la aparición de los siguientes afectos derivados del consumo de alcohol u otras drogas durante la adolescencia:

- Producen el deterioro de la memoria.
- Dificultan la capacidad de concentración.
- Alteran la percepción y los reflejos (la capacidad de reacción).
- Impiden la realización de tareas complejas o que requieran cierta coordinación (conducir vehículos, manejar máquinas, etc.).
- Deterioran la capacidad de juicio y de razonar.
- Dificultan el estudio y el aprendizaje.
- Afectan a las habilidades de tipo motor, dificultando la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Reducen el rendimiento escolar y pueden abocar al fracaso escolar.

Aunque el consumo de alcohol se asocia a la diversión, la mitad de los estudiantes de Secundaria indican haber sufrido algún problema como consecuencia de su consumo, principalmente riñas y discusiones, problemas económicos, conflictos o discusiones con padres o hermanos, problemas de salud y peleas o agresiones físicas.

7.2. POLICONSUMO O USO SIMULTÁNEO DE DIVERSAS DROGAS

El consumo de cualquier droga incrementa la probabilidad de consumir otras sustancias. Por ello, es habitual que los adolescentes consumidores de drogas consuman simultáneamente varias sustancias.

La asociación más habitual se produce entre el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Los resultados de la Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010 confirman que:

- Entre quienes consumieron tabaco en los últimos 12 meses el 97,5% había consumido también alcohol y el 63,3% cannabis en ese mismo periodo.
- Entre los que consumieron alcohol en los últimos 12 meses 30 días el 46,1% había consumido también tabaco y el 38,5% cannabis en ese periodo.

- ➔ Entre quienes consumieron cannabis en los últimos 30 días el 77,7% había consumido también tabaco y el 98,7% alcohol en ese periodo.

El policonsumo o consumo simultáneo de diferentes drogas potencia los efectos de las sustancias, pudiendo provocar reacciones imprevisibles.

7.3. CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL

Más allá de los riesgos que supone el mero hecho de consumir bebidas alcohólicas, resulta especialmente preocupante el patrón de consumo de alcohol que mantienen numerosos adolescentes, consistente en concentrar la ingesta de bebidas alcohólicas en unas pocas horas del fin de semana. Esta forma de consumo agrava los daños a nivel físico provocados por el alcohol, incrementando los riesgos.

Sin duda el alcohol es la sustancia que mayores riesgos implica para los adolescentes, no sólo por la extensión de su uso, sino porque los episodios de consumo intensivo o especialmente problemáticos están muy extendidos, como lo confirma que entre los estudiantes de Secundaria de 14 a 18 años:

- ➔ El 56,2% se haya emborrachado alguna vez en la vida.
- ➔ El 29,1% se haya emborrachado en el último mes, dato que supone que la mitad (49,6%) de los adolescentes que consumieron bebidas alcohólicas en los últimos 30 días se emborracharon alguna vez en ese periodo.
- ➔ El 36,7% ha participado en los últimos 30 días en sesiones de consumo intensivo o “atracones” (tomaron 5 ó más vasos/cañas o copas de bebidas alcohólicas en la misma ocasión o en un intervalo aproximado de 2 horas).

Prevalencia de las borracheras entre los estudiantes de Secundaria de 14-18 años (% de quienes se emborracharon). España, 2010.

		Alguna vez en la vida	Últimos 12 meses	Últimos 30 días
Total		58,8	52,9	35,6
Sexo	Chicos	58,0	52,2	36,4
	Chicas	59,5	53,5	34,8
Edad	14 años	27,8	24,6	16,0
	15 años	52,2	47,3	32,0
	16 años	62,2	59,8	38,8
	17 años	76,8	69,1	46,6
	18 años	77,8	69,8	52,8

FUENTE: Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias 2010

7.4. CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL U OTRAS DROGAS

El consumo de alcohol, incluso en pequeñas cantidades, afecta gravemente las aptitudes para la conducción, alterando las habilidades necesarias para realizar una conducción segura. La ingesta de alcohol merma el rendimiento psicomotor, deteriorando la atención, la coordinación, los reflejos, la estimación de las distancias y produce trastornos visuales (visión distorsionada, deslumbramientos, etc.), provoca el aumento de los tiempos de reacción ante cualquier contratiempo y somnolencia y reduce la percepción del riesgo. Este deterioro de las capacidades físicas y psicológicas de los conductores se observan también entre quienes consumen derivados del cannabis.

Estos efectos del alcohol y otras drogas como el cannabis sobre la conducción incrementan de forma muy importante el riesgo de sufrir accidentes, unos riesgos que en el caso de los adolescentes se ven agravados por ciertos elementos de su personalidad (impulsividad, desprecio al riesgo, etc.) o por su propia inexperiencia.

PUNTOS CLAVES

El riesgo de accidente aumenta a medida que lo hacen los niveles de alcoholemia.

Una concentración de alcohol ligeramente por encima del límite legal establecido para poder conducir multiplica por 20 el riesgo de sufrir un accidente de circulación

Los accidentes de circulación son la principal causa de muerte entre las personas de 15 a 19 años. En el año 2010 el 26,5% de las muertes registradas en España entre este grupo de edad se debieron a este tipo de accidentes.

Los datos aportados por el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses reflejan la presencia de alcohol en tasas superiores al límite legal permitido para conducir y otras drogas en casi la mitad (45%) de los conductores fallecidos en accidentes de circulación. Además, el alcohol y otras drogas son responsables de un número muy importante de los accidentes de circulación no mortales, que dejan numerosos heridos y lesionados.

A pesar de estos riesgos, uno de cada diez estudiantes de Secundaria declara haber conducido en los últimos 12 meses un vehículo (coche, moto) bajo los efectos del alcohol. Asimismo, uno de cada cuatro reconocía haber sido pasajero en los últimos 12 meses en vehículos conducidos bajo los efectos del alcohol.

7.5. PRÁCTICAS SEXUALES DE RIESGO

En los últimos años ha crecido de forma notable el número de adolescentes que han mantenido relaciones sexuales sin protección. Este incremento de la actividad sexual de los adolescentes está provocando el aumento de las enfermedades de transmisión sexual y de los embarazos no deseados entre los menores de 19 años (en los últimos diez años se han duplicado las tasas de embarazos en chicas menores de 18 años). Por su parte, aproximadamente el 5% del alumnado de entre 15 y 18 años ha tenido que afrontar un embarazo no deseado (en el caso de las chicas en ellas mismas y en el caso de los chicos en su pareja).

En la adolescencia, la iniciación sexual corre con frecuencia en paralelo con el inicio al consumo de alcohol y otras drogas y a las primeras experiencias en el ámbito del ocio nocturno. De hecho, ligar o encontrar pareja son algunas de las principales motivaciones de los jóvenes para salir de fiesta los fines de semana.

Numerosos adolescentes y jóvenes consumen estas sustancias buscando facilitar así los encuentros sexuales, aumentar la excitación y prolongar la relación sexual. Entre los jóvenes está bastante extendido el mito de que el alcohol u otras drogas actúan como facilitadores de las relaciones sexuales y potenciadores del placer sexual, por más que esta creencia carezca en general de una base científica que la justifique.

Sin embargo, el consumo de alcohol y otras drogas incrementa la probabilidad de mantener relaciones sexuales de riesgo, que pueden llevar al contagio de diversas enfermedades de transmisión sexual o a embarazos no deseados. En ocasiones propician relaciones sexuales que no son plenamente consentidas o de las que se arrepienten una vez pasados los efectos de estas sustancias.

El impacto de las drogas sobre las conductas sexuales de riesgo se produce por un doble mecanismo:

- ▶ Los efectos desinhibitorios de las sustancias facilitan los encuentros sexuales.
- ▶ La alteración de la capacidad de juicio para tomar decisiones razonadas en el terreno de la sexualidad. El consumo de estas sustancias reduce la percepción del riesgo e incrementa la sensación de invulnerabilidad, aumentando las posibilidades de mantener relaciones sexuales no seguras (los adolescentes que mantienen relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol u otras drogas utilizan menos el preservativo).

PUNTOS CLAVES

- ▶ **Los estudios realizados confirman la relación existente entre el consumo de alcohol y otras drogas y las conductas sexuales de riesgo entre los adolescentes y jóvenes que participan del ocio nocturno.**
- ▶ **Existen evidencias que confirman la relación entre el hecho de haber ingerido alcohol y no adoptar medidas de protección en la primera relación sexual.**

7.6. VIOLENCIA

La asociación entre consumo de alcohol y otras drogas con los actos de violencia es ampliamente conocida, tanto en el ámbito familiar (maltrato a menores, violencia de género, etc.), como extrafamiliar.

Los datos disponibles confirman el importante incremento de los actos violentos en los entornos del ocio nocturno del fin de semana, que en su mayoría se registran en bares, discotecas y sus alrededores. Este dato es coherente con el hecho de que al menos uno de cada cuatro adolescentes se haya visto implicado en peleas o sufrido o realizado agresiones físicas en los últimos 12 meses.

En el caso del alcohol se sabe que su consumo excesivo precede en ocasiones al desencadenamiento de la conducta violenta. El efecto depresor del alcohol facilita la desinhibición psicomotora y de los mecanismos y sistemas de control de la conducta impulsiva (aquella que no contempla las condiciones ni consecuencias de la acción). La alteración del nivel de conciencia y el entorpecimiento de los sistemas de proceso de la información facilita el error en la percepción y juicio de la realidad, favoreciendo las conductas impulsivas, las reacciones desproporcionadas y la aparición de acciones violentas.

En los espacios de ocio nocturno el riesgo de verse implicado en actos violentos se incrementa por el hecho de que muchas de las personas que se encuentran en estos lugares han consumido alcohol u otras drogas.

7.7. OTROS RIESGOS

La presencia en los espacios de ocio nocturno supone un mayor riesgo para iniciarse al consumo de otras drogas, diferentes a las habitualmente consumidas. La existencia de una amplia oferta de sustancias en estos espacios (la mayor accesibilidad a las drogas), junto con la necesidad de “aguantar” hasta altas horas de la madrugada, propician el uso de ciertas drogas.

Es frecuente que jóvenes que han consumido importantes cantidades de alcohol recurran a sustancias estimulantes (cocaína, anfetaminas, etc.) para poder seguir de fiesta.

Por otra parte, el inicio al consumo de cualquier droga en edades tempranas es señalado en la literatura científica como un factor de riesgo asociado a la adicción a las drogas.

8

CÓMO ABORDAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO DE OCIO: LA PERSPECTIVA DE LOS PADRES Y DE LOS ADOLESCENTES

Una primera lectura de las actividades que realizan los adolescentes en el tiempo de ocio del fin de semana podría hacernos pensar que los padres se sienten a gusto con la forma en que sus hijos ocupan su tiempo libre. Nada más lejos de la realidad. El hecho de que sus hijos estén por la calle, fuera de su control o el de otros adultos responsables, les produce habitualmente desagrado e inseguridad, conscientes de los riesgos que supone este tipo de situaciones.

La imagen que mejor resume la actitud paterna ante el ocio nocturno del fin de semana es la de unos padres en vela o con problemas para conciliar el sueño, que no consiguen tranquilizarse hasta que comprueban que sus hijos o hijas vuelven a casa en buen estado.

Padres e hijos mantienen diferentes posiciones y actitudes frente al ocio. Mientras que los padres destacan en el ocio las oportunidades que brinda para que sus hijos sigan formándose y aprendiendo cosas útiles para la vida adulta, que favorezcan su desarrollo físico, intelectual y emocional, los adolescentes lo perciben como un espacio de encuentro y relación con los iguales. Por este motivo, la gestión del ocio en el fin de semana suele ser fuente habitual de conflictos entre padres e hijos.

PUNTO CLAVE

En torno al ocio se produce una contraposición de intereses y necesidades entre los adolescentes (que demandan autonomía) y los padres (que desean control).

Principales expectativas de los adolescentes y de sus padres frente al ocio

Expectativas de los padres	Expectativas de los adolescentes
<ul style="list-style-type: none">▶ Que sus hijos estén a gusto.▶ Que aprovechen los espacios de ocio para aprender cosas que les enriquezcan personalmente.▶ Que estén protegidos.	<ul style="list-style-type: none">▶ Pasarlos bien, divertirse.▶ Conocer gente.▶ Conocer sitios y lugares nuevos (explorar), tener nuevas experiencias.▶ Hacer cosas que no estén relacionadas con las obligaciones diarias (estudios).

Lo sorprendente de la actual situación es como estas discrepancias en torno al ocio se resuelven en muchos casos con la imposición de las expectativas de los hijos (véase la frecuencia de las salidas nocturnas y la hora de regreso a casa en los fines de semana). Dicho de otro modo, los padres acaban resignándose a que sus hijos adolescentes acaben saliendo de madrugada a pesar de que no les parece adecuado o conveniente que lo hagan.

La cuestión es la siguiente, si los padres viven mayoritariamente con desagrado e inseguridad la forma en que sus hijos ocupan el ocio en las noches del fin de semana y les gustaría que participaran

en actividades de ocio organizadas, **¿cómo es posible que casi la mitad de los adolescentes contravengan esta pretensión?**

La respuesta a esta cuestión se relaciona con:

- ➔ Las presiones e influencias que los padres reciben del entorno, que les fuerza a ser “modernos” y aceptar lo que se supone que son dinámicas o modas de las que deben participar los adolescentes (a pesar de no compartirlas).
- ➔ Las dificultades de los padres, debido a su falta de formación, para afrontar el reto de ayudar a que sus hijos realicen actividades de ocio organizadas (deportivas, culturales, etc.), alternativas al consumo de alcohol u otras drogas.
- ➔ Las propias contradicciones de los padres, que no pueden exigir a sus hijos que organicen sus actividades de ocio para obtener experiencias enriquecedoras y útiles, mientras que ellos se limitan a ver la televisión o a ir de bares.

¿Qué demandas formulan los adolescentes en relación con el ocio?

El sector del ocio nocturno y la industria alcoholera han impuesto un modelo de ocio a los jóvenes al que no resulta fácil sustraerse. Aunque los adolescentes no suelen reconocerlo de forma expresa, empeñados en demostrar su autonomía e independencia, lo cierto es que se ven forzados a ajustarse a una oferta de ocio mercantilizado, que muchas veces les provoca una sensación de rutina y aburrimiento.

Cada vez más adolescentes y jóvenes rechazan esta forma de ocio impuesto, reclamando alternativas que propicien un ocio menos pautado, más flexible, que se ajuste a sus necesidades y que no responda a intereses estrictamente económicos.

La principal demanda que los adolescentes trasladan en materia de ocio es la de contar con espacios públicos adecuadamente acondicionados y de acceso gratuito, que les permitan estar y encontrarse con otros adolescentes y en los que puedan desarrollar actividades de tipo musical o artístico.

Unas demandas que no difieren en lo sustancial de las de los padres, que piden a las instituciones que ofrezcan recursos y espacios de reunión para sus hijos, así como la puesta en marcha de alternativas de ocio.

Criterios a tener en cuenta para ayudar a los hijos a mantener patrones de ocio saludables

El reto que se plantea es el de compaginar las necesidades que los adolescentes tienen de desconectarse de sus actividades rutinarias y de relacionarse con sus iguales en el tiempo de ocio (algo positivo en sí mismo) y la de unos padres que desean que estas necesidades se realicen en contextos mínimamente organizados que propicien una cierta supervisión de lo que hacen sus hijos. Precisamente las actividades de ocio organizado tienen distintas ventajas, entre ellas las de posibilitar un cierto control paterno y el permitir seleccionar actividades de tipo saludable.

Estos son algunos aspectos que los padres deben tener en cuenta a la hora de ayudar a sus hijos a mantener unos patrones de ocupación del ocio saludables:

- a. Los adolescentes tienen necesidad de relacionarse con sus iguales y precisan espacios para ello. Ello no significa que estos espacios deben ser los bares o la propia calle, o que estas relaciones deban tener lugar en las noches o las madrugadas del fin de semana.
- b. Los padres tienen la responsabilidad de supervisar las actividades que sus hijos adolescentes realizan fuera de casa, sobre todo teniendo en cuenta los riesgos que suponen algunas de las actividades que realizan en estos espacios.
Supervisar significa interesarse por lo que piensan hacer, con los amigos/as con las que van a salir y por los horarios de estas actividades.
- c. Corresponde a los padres establecer normas precisas respecto a las salidas de sus hijos. Educar implica, entre otros cometidos, establecer normas y límites.
Estas normas deben regular la frecuencia de las salidas y el horario de regreso a casa, debiendo ajustarse a la edad y al grado de madurez y responsabilidad de los hijos, de modo que a medida que los hijos sean más maduros y responsables las mismas deberán flexibilizarse. Se sugiere tener en cuenta el comportamiento general de los hijos (su marcha en los estudios, el cumplimiento de los horarios fijados, la responsabilidad en las tareas de la casa, etc.) para ajustar dichos horarios, “premiando” aquellas conductas que sean merecedoras de refuerzo.
- d. Los padres deben procurar sustraerse de las presiones del entorno y establecer unos límites horarios razonables, adaptados a las circunstancias de sus hijos. No existe ninguna razón que justifique que los adolescentes, en especial los de menor edad, estén en la calle a altas horas de la noche. Como tampoco hay razón alguna para que las actividades de ocio de carácter social tengan que desarrollarse imperativamente en las madrugadas de los fines de semana.
Los padres no pueden dejarse arrastrar por los mensajes interesados de la industria del ocio nocturno, de los fabricantes y distribuidores de bebidas alcohólicas, de la publicidad y los medios de comunicación, empeñados en presentar como normal conductas que no lo son: ¿qué tiene de normal que un chico o una chica de 14 años esté de madrugada en la calle?
- e. Los padres tampoco deben dejarse manipular por sus hijos. Afirmaciones del tipo “todo el mundo sale menos yo” o “siempre tengo que ser el primero o la primera en volver a casa”, además de falsas, son parte de una estrategia de negociación interesada de los hijos para ampliar su autonomía. El ocio es muy importante para el desarrollo de sus hijos y mal utilizado puede implicar graves riesgos, como para plegarse sin más a los deseos de sus hijos.
- f. Una adecuada programación y organización del ocio resulta esencial para evitar que sus hijos consuman alcohol u otras drogas y es su responsabilidad ayudarles a planificar las actividades que les gustaría realizar y facilitar su realización.

A falta de actividades de ocio organizadas es probable que sus hijos se dejen llevar por la inercia y recurran a actividades relacionadas con el consumo de drogas (hacer botellón o ir a bares), que no requieren esfuerzo ni preparación previa.

9

HAY MUCHAS ACTIVIDADES SALUDABLES QUE SUS HIJOS PUEDEN REALIZAR EN SU TIEMPO LIBRE

- Hacer un curso de fotografía o video.
- Ir a un concierto de rock.
- Jugar al billar o al fútbolín.
- Ir de excursión con los amigos/as o la familia.
- Hacer trabajos artísticos (pintura, dibujo, etc.).
- Escalar o hacer montañismo.
- Asistir a acontecimientos deportivos.
- Leer un libro.
- Asistir a conferencias.
- Componer o hacer arreglos musicales.
- Practicar deportes acuáticos (snorkel, surf, vela, etc.).
- Ver la televisión.
- Ir de camping.
- Hacer crucigramas, resolver acertijos, etc.
- Comer o cenar con amigos/as.
- Jugar al tenis, pádel, bádminton, etc.
- Hacer bricolaje.
- Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía.
- Cuidar animales.
- Hacer marchas, senderismo.
- Conversar, debatir de diferentes temas con otros jóvenes.
- Cantar en un grupo, participar en un coro
- Ver una exposición de fotografía o pintura.
- Colaborar en una organización no gubernamental o grupo benéfico.
- Jugar a los bolos.
- Practicar algún idioma extranjero.
- Asistir a reuniones cívicas o asambleas ciudadanas.
- Tocar un instrumento musical.
- Esquiar.
- Cuidar plantas, sembrar un pequeño huerto.
- Hacer teatro.
- Estar con los amigos/as.
- Practicar aquagym.
- Ir a la piscina o a la playa a bañarse o tomar el sol.
- Ir a un karaoke.
- Participar en un taller de magia o malabares.
- Correr o hacer aeróbic.
- Pasear por la ciudad.
- Sentarse en un banco para pensar o ver pasar gente.
- Jugar al ajedrez o las damas.
- Realizar trabajos de artesanía (pulseras, trenzas, bisutería, etc.).
- Visitar a personas enfermas o con problemas.
- Pasear por el campo y observar animales y plantas.
- Bailar.
- Montar en moto.
- Practicar gimnasia rítmica o danza.
- Ir a un parque de atracciones o al zoo.
- Reunirse con los amigos/as para organizar alguna actividad (un viaje, una fiesta).
- Ir a la feria, conciertos u otros eventos.
- Quedar con algún chico/a para hablar o ligar.
- Juegos de mesa (trivial, monopoli, juegos de rol, parchís, etc.).
- Escuchar la radio.

- Invitar a amigos/as a casa.
- Participar en una competición deportiva.
- Ir al parque.
- Hacer fotos.
- Ir a la montaña.
- Asistir a un mitin, manifestación, oficios religiosos, etc.
- Escribir sus reflexiones y pensamientos.
- Contemplar la naturaleza, un paisaje hermoso.
- Ir al centro de la ciudad.
- Tocar en un grupo musical.
- Caminar, hacer senderismo.
- Pescar.
- Ir a un gimnasio.
- Apuntarse a un curso para aprender algo nuevo.
- Participar en una asociación, club, peña, etc.
- Asistir a un curso de cocina.
- Ir al cine.
- Estar con los padres y hermanos.
- Visitar a los/as amigos/as.
- Participar en deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.).
- Asistir a una escuela de baile.
- Meditar o hacer yoga.
- Colaborar en tareas de conservación y limpieza de entornos naturales.
- Leer el periódico.
- Jugar al ping-pong.
- Escuchar música.
- Estar con la pareja.
- Ir a la biblioteca.
- Montar en bicicleta.
- Visitar un museo o una exposición.
- Jugar con los amigos/as.
- Hablar de política o de asuntos de interés general.
- Reciclar materiales.
- Tomar un refresco con amigos/as.
- Navegar por Internet.
- Chatear con los amigos/as.
- Coleccionar cosas (sellos, comic, etc.).
- Jugar al frontón, squash, etc.
- Hacer trabajos voluntarios, servicios a la comunidad.
- Patinar.
- Leer "comics", revistas, etc.
- Quedar con antiguos amigos/as o compañeros/as.
- Asistir a un concierto de música clásica, a la ópera o al ballet.
- Participar en juegos cooperativos y de educación ambiental.
- Jugar con animales.
- Practicar deportes de contacto (yudo, kárate, etc.).
- Ir al teatro o al circo.
- Observar el cielo, contemplar las estrellas.

... y otras muchas cosas que pueden compartir con sus amigos/as y su familia.

10

PAUTAS PARA FAVORECER UNA OCUPACIÓN SALUDABLE DEL TIEMPO DE OCIO EN NUESTROS HIJOS

El hecho de que buena parte de las actividades de ocio que los adolescentes realizan en el fin de semana giren en torno a locales y espacios relacionados con el consumo de alcohol no significa, ni mucho menos, que no existan otras alternativas. La actual oferta de recursos y servicios de ocio (cines, salas musicales, conciertos, centros deportivos, salas de exposiciones, etc.) supera con creces a la existente en otras etapas anteriores de nuestra historia reciente.

Por ello, pretender justificar el hecho de que adolescentes y jóvenes acudan a bares o discotecas para divertirse, en la falta de recursos y actividades de ocio alternativos carece de sentido. Cuestión diferente es que a determinadas horas de la madrugada no funcionen la mayor parte de los equipamientos deportivos, culturales y sociales disponibles.

Es posible compaginar las necesidades y expectativas que tanto los adolescentes y los padres depositan en torno al ocio y hacerlo además en contextos y horarios donde los riesgos de consumir alcohol u otras drogas o de sufrir problemas asociados al consumo de estas sustancias se reducen drásticamente.

Instaurar modos saludables de ocupación del ocio ayudará a sus hijos a divertirse y satisfacer sus necesidades de evasión, relación con sus iguales o de integración grupal, contribuyendo a evitar el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

PUNTO CLAVE

EL OCIO ES UN ESPACIO EDUCATIVO

Las actividades de ocio pueden servir para promocionar un adecuado desarrollo físico, intelectual, afectivo y social de nuestros hijos. A través de ellas es posible potenciar ciertas habilidades personales y sociales (mejorar la autoestima, la capacidad para comunicarse y relacionarse con otras personas, la autonomía personal, la resistencia a las presiones de los iguales, la toma de decisiones, etc.) y valores (tolerancia, solidaridad, cuidado de la salud, etc.) que contribuirán a prevenir el uso de drogas y otras conductas desadaptadas.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a mantener un ocio saludable?

- 1. Ayude a sus hijos a analizar el uso que le dan a su tiempo libre** (¿Qué hacen en tiempo de ocio?).
- 2. Estimule en sus hijos una actitud crítica frente a los modelos de ocio centrados en el consumo de alcohol**, ayudándoles a identificar a quién beneficia esa forma de ocio y los riesgos que supone para los adolescentes.
- 3. Reflexione con ellos acerca de los motivos que les llevan a realizar estas actividades** (¿Por qué lo hacen?).
- 4. Conozca en qué medida les satisfacen las actividades que realizan** en su tiempo libre (¿Se sienten plenamente satisfechos?).
- 5. Ayude a que sus hijos identifiquen sus preferencias** (¿Qué les gustaría hacer?).
- 6. Fomente entre sus hijos la práctica de actividades de ocio saludables**, estimule su interés por actividades que considere enriquecedoras o positivas para su desarrollo físico, intelectual o efectivo.
- 7. Acostumbre a sus hijos a programar sus actividades de ocio** y ayúdeles a planificarlo cuando sea necesario (¿Qué piensan hacer, con quién y cómo van a hacerlo?).
- 8. Potencie en sus hijos aficiones y hobbies** (tocar música, practicar ciertos deportes, realizar actividades artísticas, hacer teatro, senderismo, etc.).
- 9. Facilite su participación en asociaciones juveniles** (culturales, deportivas, etc.) e inscriba a sus hijos en actividades lúdicas, deportivas o artísticas apropiadas para su edad, que organicen diferentes entidades sociales y culturales o su ayuntamiento.
- 10. Potencie su interés por realizar actividades de voluntariado social.** Sus hijos pueden divertirse, relacionarse con otros adolescentes, adquirir experiencias mientras ayudan a otras personas.
- 11. Informe a sus hijos de las actividades y recursos de ocio disponibles en su comunidad** (¿Qué pueden hacer?).
- 12. Actúe como un modelo de ocio saludable para sus hijos.** La observación de las conductas, opiniones y actitudes de los padres tienen una gran influencia en el comportamiento de los hijos. Sea coherente, realice aquellas actividades que le gustaría que compartieran sus hijos (si los padres practican deporte o leen es más probable que sus hijos les imiten) y evite las actividades de ocio relacionadas con el consumo de alcohol (tales como el ir de bares, etc.).

- 13. Procure compartir con sus hijos algunas actividades de tipo lúdico** (pasear en bicicleta, ir juntos al cine, salir de excursión, etc.). Eso servirá no sólo para compartir momentos gratificantes y divertidos en familia, sino que ayudará a mejorar la comunicación con sus hijos, estimular su interés por ciertas aficiones y fortalecer los lazos afectivos y la cohesión familiar. Una advertencia: no se moleste si sus hijos prefieren tener momentos de soledad, o compartir la tarde libre con sus amigos/as. Sea respetuoso con sus necesidades y preferencias.

La promoción por parte de los padres de hábitos saludables de ocupación del tiempo de ocio debe ajustarse a los siguientes requisitos:

- Las actividades que realicen deben ser voluntarias y gratificantes para los adolescentes (si las viven como una imposición u obligación serán desechadas).
- Debe evitarse al máximo el dirigismo (decirles lo que deben hacer), procurando que sean ellos quienes participen en la selección y organización de las actividades que desean realizar.
- Las actividades a realizar deberán canalizarse preferentemente en contextos grupales o en compañía de otros adolescentes.
- No hay alternativas de ocio válidas para todos los adolescentes. Cada hijo/a es diferente, por ello deben respetarse los intereses y preferencias de cada uno. Además, es habitual que sus intereses y preferencias cambien de forma importante a lo largo de la adolescencia.

RECUERDE

El ocio es un aspecto muy importante en la vida de sus hijos adolescentes.

NO DEJE QUE SE LO ORGANICEN LOS DEMÁS.

Acostumbre a sus hijos a programar su tiempo libre y promueva la práctica de actividades de ocio saludables.

11

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

A continuación se ofrecen algunas referencias bibliográficas, todas ellas disponibles en Internet, por si desea seguir profundizando en el tema.

Cómo prevenir el consumo de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los Estados Unidos, 2004. Disponible en:

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/PrevUsoDrogas.pdf>

Estrategias de Intervención en el ámbito familiar. Guía para promover la implicación y la participación de la familia en programas preventivos. Diputación de Barcelona, 2011. Disponible en:

http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Guia_estrategias_intervencion_ambitofamiliar_E_LLIBRE.pdf

¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentran con las drogas? El papel de los padres y las madres en la prevención del consumo de drogas. CEAPA, 2008. Disponible en:

http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ceapa_EstasPreparado.pdf

Los padres ante el botellón. Guía práctica para una diversión sana de los hijos. Fundación para el análisis, estudio y prevención de las adicciones (AEPA), 2002. Disponible en:

http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/padres_botellon.pdf

La prevención de las drogodependencias en el tiempo de ocio. Manual de formación. Asociación Deporte y Vida, 2002. Disponible en:

http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/manual_tiempolibre.pdf

PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTAR CON EL ÁREA DE IGUALDAD, JUVENTUD Y CIUDADANOS EXTRANJEROS DE LA DIPUTACIÓN DE ALICANTE

Teléfono: 965 980 247 Ext.2615

Correo electrónico: drogodependencias@dip-alicante.es

Página Web: www.ladipu.com



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

www.ladipu.com