

Guía para padres y madres

Prevenir el consumo de alcohol y tabaco desde la perspectiva de género



* YO DIGO NO



Guía para padres y madres

Prevenir el consumo de alcohol y tabaco desde la perspectiva de género



Autoría:

Miguel Roa Polo
www.miguelroapsicologo.com

Ilustraciones:

María Reyes Gujarro

Coordinan:

Leticia Cardenal Salazar
Antonio Martín Román
Miguel Dueñas Jiménez
Silvia Centelles Campillo
Teresa Pintor García
Lola Ramírez Álvarez

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2018

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Gloria Ferrer Camps, M^a Carmen Padilla Darias, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa M^a Capellán Romero, M^a Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higueras, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Màrius J. Fullana I Alfonso.

Índice

PRESENTACIÓN.....	7
1. ¿Educamos en igualdad?	11
YO HE EDUCADO IGUAL A MIS HIJOS.....	12
FRUSTRAR Y PROTEGER: ¡A LAS ONCE EN CASA!	13
2. ¡Es una niña! (¿Una chica es alguien que tiene vagina?).....	17
¿CÓMO LE EXPLICARÍAS A UN EXTRATERRESTRE QUÉ ES SER UNA NIÑA?	18
EL SEXO BIOLÓGICO.....	19
LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS NACEN ANTES DE NACER.	21
YO NO TENGO PREJUICIOS, A MÍ ESO NO ME PASA.....	21
NECESITO SABER SI SOY UN CHICO O UNA CHICA. NECESITO SABER SI ERES UNA CHICA O UN CHICO.....	23
3. El género y sus mandatos	25
EL GÉNERO ES UN/A MANDÓN/A.....	26
ESTO YA NO ES ASÍ...LAS COSAS HAN CAMBIADO.	27
LAS NIÑAS Y LAS MUJERES ESTÁN BAJO SOSPECHA.....	29
EDUCAR DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN MATERIA DE PREVENCIÓN .	31
4. Hablemos con propiedad sobre las drogas	33
¿QUÉ ES UNA DROGA?... Y POR QUÉ EL TABACO TAMBIÉN ALTERA LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD.....	34
OTROS CONCEPTOS QUE SON NECESARIOS PARA SEGUIR PENSANDO SOBRE LAS DROGAS	35
SI TÚ HIJO/A SE DROGA ¿TIENE UN PROBLEMA? ¿ES ADICTO/A?	36
NO ES LO MISMO O MODELO MULTIDIMENSIONAL	39
5. La salud de las adolescentes y las mujeres	41
LAS MUJERES VIVEN MÁS QUE LOS HOMBRES, PERO CON UN PEOR ESTADO DE SALUD. ¿CÓMO ES POSIBLE?.....	42
¿CUÁL ES EL EFECTO POSITIVO SOBRE LA SALUD DE LA INCORPORACIÓN DE LAS MUJERES A LA VIDA LABORAL?	43

¿CUÁL ES EL EFECTO NEGATIVO SOBRE LA SALUD DE LA INCORPORACIÓN DE LAS MUJERES A LA VIDA LABORAL?	43
¿CÓMO ESTÁ AFECTANDO LOS CAMBIOS EN LOS NUEVOS CONCEPTOS DE LO QUE ES MASCULINO Y LO QUE ES FEMENINO?.....	44
6. Drogas y género.....	47
¿LAS DROGAS SON UNA COSA DE CHICOS?	48
¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PRESENTAN LAS MUJERES QUE CONSUMEN DROGAS?	50
7. Alcohol y tabaco –siempre presentes–	53
VEO, VEO ¿QUÉ VES?	54
¡QUÉ RARO! DECIMOS: ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS.....	55
LOS TIEMPOS HAN CAMBIADO	57
8. Los niños y las niñas, no quieren fumar y beber alcohol.....	59
¡PUES NO LO ENTIENDO!.....	60
EL TABACO MATA...Y EL ALCOHOL NO TANTO.....	61
DE ENEMIGOS/AS DE LAS DROGAS A CONSUMIDORES. ¿POR QUÉ SE CONSUMEN DROGAS?.....	61
9. Prevención y hablar de drogas en familia	65
PREVENIR ES TENER UN PLAN.....	66
¿SE PUEDE HACER PREVENCIÓN SI YA ESTA CONSUMIENDO?.....	67
¿A PARTIR DE QUÉ EDAD PODEMOS HABLAR DE ALCOHOL Y TABACO?	67
PAUTAS PARA HABLAR SOBRE ALCOHOL Y TABACO	68
10. ¿Por qué consumen drogas las chicas?.....	73
LOS FACTORES DE RIESGO DE CARÁCTER INDIVIDUAL Y SOCIAL EN CHICAS.....	74
¿QUÉ SITUACIONES FAMILIARES FAVORECEN EL CONSUMO DE DROGAS EN LAS ADOLESCENTES?.....	76
11. ¿Hacemos un plan de prevención de drogas sin hablar de drogas?.....	79
IMAGINA UNA CHICA O UN CHICO CON POCAS PROBABILIDADES DE ABUSAR DE LAS DROGAS	80
¿PENSAMOS EN CÓMO HACER PREVENCIÓN CON CHICAS?.....	81
LAS ESTRATEGIAS PREVENTIVAS MÁS EFICACES.....	82

¿EXPONER LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS SOBRE LA SALUD FÍSICA DEL ALCOHOL Y EL TABACO ES EFICAZ?	84
12. Tabaco.....	87
¿POR QUÉ FUMAN LAS CHICAS? (ALGUNOS MOTIVOS, NO TODOS).....	88
TABACO: ALGUNOS DATOS SOBRE EL CONSUMO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE.....	89
¿QUÉ LE CUENTO A MI HIJA SOBRE EL TABACO Y LA SALUD?.....	90
QUÉ MENSAJES SOBRE EL TABACO SON ALTAMENTE EFECTIVOS CON POBLACIÓN ADOLESCENTE	91
13. Alcohol.....	95
¿POR QUÉ BEBEN LAS CHICAS? (ALGUNOS MOTIVOS, NO TODOS)	96
ALCOHOL Y CALORÍAS.....	97
ALCOHOL Y RELACIONES SEXUALES.....	97
ALCOHOL, VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO	99
ALCOHOL: ALGUNOS DATOS SOBRE EL CONSUMO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE	100
¿QUÉ LE CUENTO A MI HIJA SOBRE EL ALCOHOL Y LA SALUD?	102
QUÉ MENSAJES SOBRE EL ALCOHOL SON ALTAMENTE EFECTIVOS CON POBLACIÓN ADOLESCENTE	103
Despedida.....	105

Presentación

España es un país apologista del abuso del alcohol; las fiestas de pueblos y ciudades y buena parte del ocio giran en torno a la bebida y a la embriaguez; incluso hemos inventado el turismo de borrachera y muchos jóvenes de todo el mundo vienen a España a beber en exceso.

Los datos económicos asociados al alcohol y al tabaco son muy interesantes. Estas dos drogas legales además de recaudar impuestos, son un motor económico asociado al empleo y mantiene una íntima relación con la hostelería y el turismo. El alcohol y el tabaco se asocian al ocio y la diversión, pero también a la enfermedad y a la pérdida de productividad.

El coste sanitario y las repercusiones económicas asociadas a las bajas laborales, no son cubiertos por los impuestos obtenidos en la venta del alcohol y del tabaco. En la cuenta coste-beneficio, el Estado y la sociedad salimos perdiendo.

Sería también justo decir que vivimos en un país machista, y también que vivimos en un país que está intentando cambiar para convertirse en un sistema más igualitario y justo. Cada vez somos más conscientes de la posición de desventaja que significa ser mujer, y esa conciencia es la que posibilita cambiar la perspectiva.

Las madres y los padres necesitamos pararnos a pensar si hacemos prevención de drogas de manera eficaz cuando nos dirigimos a las niñas y las adolescentes.

En España empieza a estar mal visto fumar, pero el alcohol es otra cosa. Se sigue empleando la frase "no bebe" como una forma de ca-

talogar a una persona como aburrida. La música, las películas y sus personajes más entrañables, se presentan sosteniendo una copa y un cigarro.

La asociación entre cáncer y tabaco se hace realidad, y la tendencia a la baja en el consumo es un hecho en los países más ricos, por eso las tabacaleras dirigen sus miradas a las niñas y las mujeres, y hacen su agosto en los países más pobres.

La población asocia tabaco y cáncer, pero aún no asocia el alcohol con esta enfermedad.

Tener información no es suficiente para cambiar una conducta. Ya todos/as sabemos el peligro que conlleva abusar del tabaco o del alcohol en general, sin embargo, es necesario implementar otras medidas.

La familia es institución educativa básica, no obstante, las chicas españolas adolescentes se inician con fuerza en el consumo de tabaco y el alcohol. ¿Qué está fallando?

Históricamente beber y fumar ha sido cosa de hombres. Algunas mujeres con la democracia empiezan a consumir como una forma de reivindicación y conquista de derechos.

Actualmente los datos indican que las chicas adolescentes beben y fuman igual que los chicos, incluso más. Los chicos consumen más drogas ilegales que las chicas y lo hacen antes que ellas, pero la tendencia es también a la igualdad.

Resulta paradójico que las chicas o mujeres que beben o que desarrollan una adicción, sufren un mayor estigma social y tiene más dificultades para abandonar el consumo.

En esta guía podrás descubrir las diferencias entre chicos y chicas e intentar trazar un plan de prevención en tu familia incorporando la perspectiva de género.

Hemos intentado hacer una guía práctica, pero también reflexiva. Para educar es necesario pararse a pensar y hacerse preguntas.

En la guía utilizamos el término “mujeres”, pero te pedimos que pienses en mujeres de cualquier edad, incluidas las adolescentes y también las niñas.

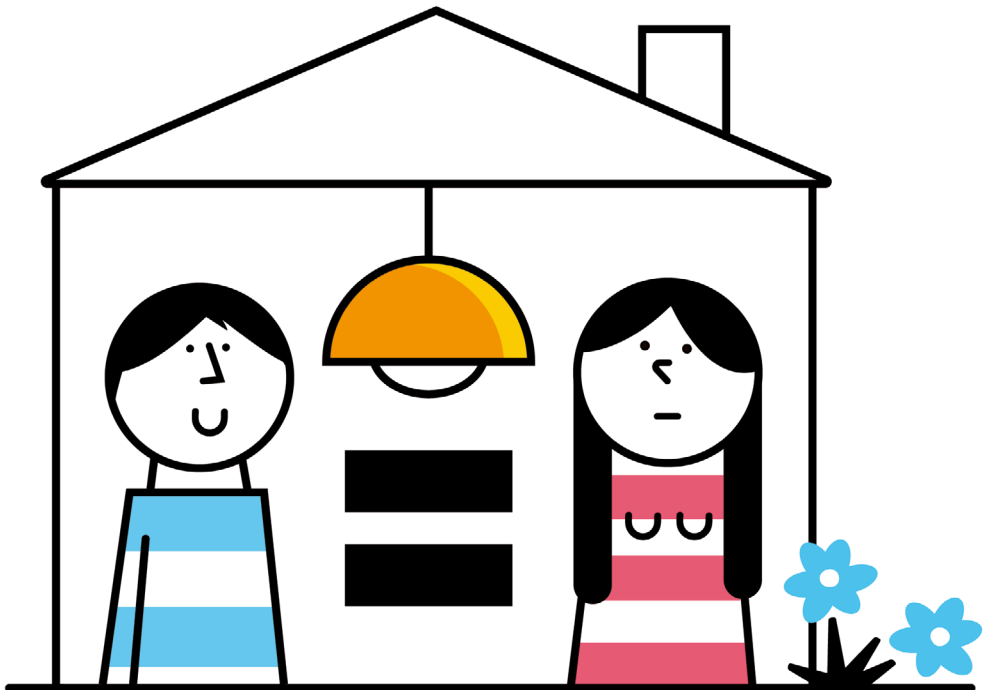
También hemos pretendido ser lo más inclusivos posible, pero somos conscientes que a veces hemos hablado de realidades generales que no tienen por qué coincidir con vuestras vivencias concretas como padres y madres o como hombres o mujeres.

Hemos procurado encontrar un equilibrio entre la prevención de drogas y la educación con perspectiva de género. Hemos intentando ser razonables y utilizar el sentido común, buscando siempre la eficacia y también intentando desmotar algunos de los mandatos que sufren las niñas y las mujeres, relacionados con la belleza, la sumisión o la ayuda sacrificial.

Esperamos de corazón que os ayude a escuchar y mirar a vuestros hijos e hijas; pero en esta guía especialmente queremos centrarnos más en ellas, por ser las grandes olvidadas cuando hemos hecho prevención de drogodependencias en las últimas cuatro décadas, es decir, siempre.

¿Empezamos a cambiar la perspectiva?

1. ¿Educamos en igualdad?



YO HE EDUCADO IGUAL A MIS HIJOS

En este bloque intentaremos desmentir esta afirmación y reflexionar sobre el gran condicionante que supone el sexo y género, a la hora de educar y de hacer prevención de drogas.

Para poder educar es necesario fijarse y pensar en los detalles, en los matices, en las cosas más pequeñas. No sólo educamos a través de las palabras, también lo hacemos con los silencios, con las miradas y los gestos, también con las normas, con los juegos y los juguetes...

Pasan los años y cambiamos nuestro modo de *ver las cosas* y al cambiar nosotros/as tampoco educamos del mismo modo; ¡echa la vista 30 años atrás! ¿Qué significaba fumar un cigarrillo? ¿Qué suponía ser una chica? ¿De qué manera se miraba a una mujer que estaba borracha?

Una frase *-educativa-*, puede ser dicha de *mil* maneras diferentes; a veces no importa tanto qué decimos, sino cómo y en qué contexto nos expresamos.

-No hagas ruido, qué tu padre se está echando la siesta. Esta frase tiene tantos significados como biografías existen.

Muchas madres y/o padres afirman que han educado igual a sus hijos/as. Que los han querido igual, que han valorado del mismo modo sus logros, que les han pedido a todos/as las mismas responsabilidades.

No es lo mismo educar al primer hijo/a, que a un segundo y no digamos a un tercero. No les pedimos las mismas cosas, no tenemos los mismos miedos, ni las mismas expectativas.

A lo mejor ni siquiera tenemos el mismo trabajo y lo más obvio, no tendremos la misma edad. La energía física y psicológica, la relación de pareja -si la tenemos-, las expectativas... tampoco son las mismas.

No educamos igual a uno que a otro, porque los hijos/as son diferentes y nos *piden* cosas diferentes. Aunque nos cueste reconocerlo, no los queremos de mismo modo, porque cada niño o niña necesita una forma de amor única.

Te pongo ahora un ejemplo que también condiciona nuestra manera de relacionarnos con los demás. Está demostrado que las personas *guapas* reciben un trato más amable que las *feas*, no es lo mismo ser alto que bajo, hábil socialmente que no serlo, extranjero que oriundo etc. ¿Cómo no nos va a influir el hecho de que sean hijos/as nacidos en primer o segundo lugar? Y lo que es más importante a la hora de tratar el tema que nos ocupa. ¿Cómo no va a influirnos que sean chicos o chicas a la hora de relacionarnos y educarles?

...son los grandes y pequeños cambios los que hacen que eduquemos de un modo u otro.

Para poder entender este material es esencial comprender que no es posible educar igual a nadie y que el sexo, ser un hijo o una hija, influye de una manera esencial en la educación.

No podemos educar igual y quizás hay que decir que no debemos educar igual, porque cada niña y cada niño son diferentes, y necesitan diversas formas de amor y límites diferentes, otra cosa es que procuremos que los niños/as, tengan los mismos derechos y sean tratados/as con afecto y respeto.

FRUSTRAR Y PROTEGER: ¡A LAS ONCE EN CASA!

Para reforzar la idea de que el sexo (ser un chico o una chica) influye más de lo que creemos a la hora de educar, vamos a pensar en las normas y *los miedos*.

Las normas sirven para dos cosas: para enseñar a los menores a frustrarse y para protegerles.

Frustrar:

Cuando le decimos a un hijo/a que no ponga los pies encima de las sillas cuando estamos en casa, en un restaurante o en el autobús, le estamos diciendo, que aunque él o ella estén más cómodos así, tienen que frustrarse, porque los zapatos pueden estar sucios, y su comportamiento puede molestar a otras personas que consideran esa forma de sentarse una falta de urbanidad y/o que no quieren sentarse en una asiento manchado.

Aprender a frustrarse es de las mejores cosas que se pueden enseñar. De alguna manera, madurar es aprender a frustrarse: madrugar, trabajar y/o a estudiar con un horario, no tener todo el dinero que a uno/a le gustaría, aburrirse en algunas ocasiones...

Proteger:

El otro motivo de poner normas es protegerles, cuidarles o aumentar las posibilidades de que la vida les vaya bien. Los padres y las madres tenemos miedo a que sufran y por eso también les ponemos normas.

Poner un horario claro y estable de estudio, aumenta las probabilidades de que aprueben la ESO, y tener la ESO aumenta las probabilidades de tener un empleo, y tener un empleo, aumenta las posibilidades de ser autónomo económicamente y ser así más *feliz*.

Los padres y las madres tienen miedo; el miedo es una emoción necesaria que ayuda a las personas a protegerse y a proteger aquello que valoran. Los padres y las madres tienen miedo a que los hijos o las hijas pierdan oportunidades.

¡A las once en casa!

Las preocupaciones principales cuando la mayoría de los padres y madres de adolescentes ponen normas sobre la hora de llegar a casa, o del uso que pueden hacer de esta cuando ellos no están, tiene que ver con tres temas:

- **Sexualidad:** Relaciones sexuales, embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual.
- **Violencia:** Agresiones sexuales.
- **Drogas.** El abuso de drogas.

Piensa en una chica de 16 años y en un chico de 16 años. Puede ser que les digamos que lleguen a las once a casa, pero el miedo que motiva la norma es diferente en función del sexo.

Cuando ponemos normas a las chicas, en las *cabezas adultas*, de una manera más o menos consciente, está proteger a las chicas de un posible abuso sexual y retrasar la edad de inicio de las relaciones sexuales. Manejamos la idea de que los hijos varones están más interesados en las drogas que las hijas.

Esta idea, como desarrollaremos más adelante, es incorrecta y llena de matices y detalles. A las chicas también les interesan las drogas, en especial las legales como el alcohol y el tabaco.

Para abordar estos tres ámbitos seremos más eficaces si incorporamos la perspectiva de género.

2. ¡ES una niña!

(¿Una chica es alguien que
tiene vagina?)

¿CÓMO LE EXPLICARÍAS A UN EXTRATERRESTRE QUÉ ES SER UNA NIÑA?

A veces las preguntas *más tontas* te llevan a reflexiones muy interesantes.

¿Un chico es alguien que tiene pene? ¿Una chica es alguien que tiene vagina?

El sexo es el conjunto de características biológicas a partir de las cuales se establece que los seres humanos son hombres o son mujeres. Hablamos por tanto de características biológicas en un sentido más amplio, y no sólo de genitales.

Para entender qué es el género, debemos reflexionar y comprender qué es el sexo. El sexo categoriza como macho o hembra en el mundo animal, y hombre o mujer, cuando hablamos de personas.

La primera idea es que el sexo te lo asignan y lo más frecuente, es que se haga en función de la apariencia de tus genitales, pero los genitales no determinan de manera exclusiva el sexo.

La primera asignación del sexo lo realiza el personal sanitario a través de una ecografía o tras asistirte en el parto. Se pronuncia eso de: *es un niño* o es una niña.

Esa frase, es el origen de todo y determinará nuestro futuro.

Nuestro sexo se escribe a los pocos minutos del nacimiento en el informe médico de la madre.

Te dicen tu sexo porque cuando nacemos no tenemos conciencia si somos hombre o mujeres. Para tener conciencia es necesario tener lenguaje.

Un bebe no sabe si es niño o es niña, más adelante según nos sexuamos, iremos tomando conciencia de nuestro sexo y apren-

diendo qué significa ser hombre o mujer en las distintas fases de la vida.

Si quieres saber responder a estas dos preguntas: ¿Qué es ser una niña? ¿Qué es ser un niño?, te animamos a seguir leyendo y pensando.

EL SEXO BIOLÓGICO

El sexo biológico es el conjunto de características biológicas a partir de las cuales se establece que un ser humano es hombre o es mujer. El sexo (biológico) observa tres características principales: lo cromosómico, lo gonadal y lo genital.

Sexo cromosómico o genético: hombres y mujeres tienen diferentes dotaciones cromosómicas que vienen determinadas genéticamente. Básicamente existen dos configuraciones: masculina (XY) y femenina (XX), pero existen otras combinaciones cromosómicas posibles.

Sexo gonadal: las mujeres presentan ovarios que producen óvulos y los hombres testículos que producen espermatozoides (salvo en casos de transexualidad o de ciertas formas de intersexualidad).

Sexo genital: las mujeres presentan vulva y vagina y los machos pene y escroto (salvo en caso de transexualidad o de ciertas formas de intersexualidad).

¿Existen otros sexos?

Según los ámbitos se emplean expresiones como estas.

- **el sexo legal** que es el que nos ponen en el Registro Civil, está también escrito en nuestro DNI.
- **el sexo aginado** es el que nos dan en el hospital y el sexo con el que los demás nos categorizan.

- **el sexo percibido**, que es el sexo con el que nos percibimos nosotros/as o también llamado nuestra identidad de género.

¿Qué es la intersexualidad?

Hablamos de personas intersexuales cuando la anatomía o fisiología sexual no se ajusta completamente a los estándares definidos para los dos sexos que culturalmente han sido asignados como masculinos y femeninos. Existen diferentes estados y variaciones de intersexualidad.

La intersexualidad no siempre se evidencia en el nacimiento, algunas variaciones lo son hasta la pubertad o la adolescencia y otras no se pueden conocer sin exámenes médicos como estudios genéticos.

Las personas intersexuales pueden presentar una trisomía (XXY, XXX, XYY) y/o en una expresión genital de difícil clasificación.

En otros países se está incluyendo el tercer sexo o la categoría de intersexual en los registros y en los documentos de identidad, para aquellas personas que no se identifican con ser hombre o mujer o bien para personas definidas como intersexuales.

¿Qué es una persona transexual?

Las personas transexuales se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuestos a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica -hormonal, quirúrgica o ambas- para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS NACEN ANTES DE NACER

¿Cómo?

Sí, los niños y las niñas nacen antes de nacer, nacen en la cabeza de sus padres y/o madres.

Puede parecer una idea nimia, pero las expectativas que depositábamos en ellos o ellas jugarán un papel crucial en su futura educación y desarrollo.

Cuando un embarazo llega a término, y se da el nacimiento biológico, los padres y las madres se relacionarán con el neonato en función de su cultura, ideología, valores, sentimientos religiosos, miedos y experiencias biográficas previas.

Las expectativas las construimos en función de nuestra biografía y nuestros deseos, pero también en función del sexo de nuestro hijo o hija. No esperamos lo mismo de las niñas que de los niños.

A veces no somos conscientes de estos procesos, pero cuando imaginamos, conjeturamos cosas diferentes en función del sexo de nuestro hijo o hija imaginario.

YO NO TENGO PREJUICIOS, A MÍ ESO NO ME PASA

Es habitual encontrarse con algunas personas que te responde *a mí eso no me pasa o eso es cosa del pasado*.

A mí me daba igual tener una niña o un niño. Yo no tengo prejuicios y me da igual el sexo de mi hijo/a, lo que quiero es que sea feliz y consiga lo que se proponga. Yo he educado igual a mi hijo que a mi hija.

Todas las personas queremos que nuestros hijos o hijas sean felices, pero esperamos más cosas de ellos y de ellas.

Esperamos cosas diferentes en función de nuestras expectativas y prejuicios: que tengan valores, que les guste el deporte, que sean sensibles, que no abusen de las drogas, que ganen dinero de forma honrada, que ganen dinero sin importar mucho las reglas etc. Cada padre o madre puede esperar cosas muy diferentes de sus hijos.

Todas las personas tenemos prejuicios más o menos desarrollados sobre las personas de un sexo u otro, de una etnia diferente, de una clase social, de una apariencia física determinada...

El prejuicio es una opinión preconcebida, generalmente negativa, hacia algo o alguien. Siempre que hables de un colectivo, sexo, etnia, origen geográfico, o grupo en general, estás teniendo un prejuicio y lo peor que nos puede pasar es creer que el prejuicio es verdad.

- ¿Sigues diciendo que a ti eso no te pasa? ¿Nunca has hablado de las mujeres en general? ¿De los hombres?
- ¿Todos los hombres son iguales? ¿Los y las nacidas en un determinado lugar?
- ¿Todos/as?

El prejuicio también nos hace relacionarnos de manera diferente.

Existen estudios que demuestran que ante una misma conducta de un bebé, por ejemplo, el llanto, los/as adultos/as, si es niño lo interpreten como una forma de fortaleza, y si es niña como una debilidad.

Si es un bebé niño dicen cosas como *¡Mira como llora! ¡Qué pulmones más fuertes!*

Si es un bebé niña dicen cosas como: *¡Pobrecita! ¿Tendrá frío?*

NECESITO SABER SI SOY UN CHICO O UNA CHICA. NECESITO SABER SI ERES UNA CHICA O UN CHICO

¡Deja de leer!... y busca alguien que no tenga un sexo asignado.

Cuando miras, no eres capaz de mirar sin etiquetar a la persona según el sexo. Es un automatismo inevitable.

A todos y a todas, nos asignan un sexo y después nos ponen nombre. No podemos tener una identidad, sin antes tener un sexo.

Las madres y los padres antes de poder poner un nombre a un ser humano, *necesitan* saber el sexo del bebé. Primero asignamos un sexo y después optamos por llamarle con un nombre de chica o de chico.

Existen algunos nombres -poco habituales- que no son ni masculinos ni femeninos: París, Noa o Noah, Sam, Alex, Ariel...y algunos padres y madres los escogen para intentar que sus hijos o hijas no se sientan condicionados por su sexo.

Puedes poner un nombre "sin sexo" pero es imposible relacionarse, o educar obviando el sexo. Las personas nos sentimos hombres o mujeres y existe una necesidad de saber si estamos relacionados con un hombre o una mujer.

La ley española obliga a inscribir al recién nacido en el Registro Civil con uno de los dos sexos (hombre o mujer) en un plazo de 72 horas. Es una imposición explícita y sin debate. Por tanto, también el sexo es una categoría legal y *obligatoria*.

3. El género y sus mandatos

EL GÉNERO ES UN/A MANDÓN/A

El género es el conjunto de construcciones socioculturales que determinan las formas de ser hombres o mujeres en un tiempo y una cultura específica. Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas, económicas asignadas a las personas en forma diferenciada de acuerdo al sexo asignado.

Del mismo modo que el sexo es una cuestión biológica, el género es una cuestión cultural e histórica.

Históricamente la organización social se ha basado en un modelo jerárquico donde las mujeres ejercían unos roles del ámbito privado y los hombres del ámbito público. Esta división ha restado poder, reconocimiento, participación social, artística, política y cultural a las mujeres.

Los *mandatos del género* abordan cuestiones que determinan y limitan el desarrollo de las personas. Responden a casi todas las preguntas, sobre cómo debemos ser, y qué debemos anhelar, basándose únicamente en el sexo que nos han asignado.

Pero ¿qué se espera de los hijos y de las hijas? (de los hombres y las mujeres).

Habitualmente se espera que los rasgos femeninos sean de: subordinación, sumisión, afectividad, estar pendiente de los sentimientos y necesidades de los demás, intuición, dependencia, inestabilidad emocional, amabilidad, pasividad, comprensión, entrega, sacrificio y renuncia por los demás, cuidadora. Se espera que les interese la familia, la pareja y el amor romántico.

Y los masculinos se esperan que sean de dominio, liderazgo, racionalidad, fuerza, independencia, agresividad, competitividad, ambición, confianza en sí mismo, persistencia, control emocio-

nal. Se espera que estén interesados por el desarrollo profesional y por proveer económicamente a su familia.

No esperamos lo mismo del hombre que de las mujeres, de los hijos que de las hijas.

ESTO YA NO ES ASÍ... LAS COSAS HAN CAMBIADO

Es verdad que muchas cosas han cambiado, pero la igualdad entre hombres y mujeres aun no es real ni efectiva.

Que tú no seas así -machista-, no significa que todo el mundo sea como tú. También a veces nos etiquetamos como feministas y sin darnos cuenta, caemos en aptitudes y comportamientos de machistas.

Según la Real Academia de la Lengua el Feminismo es:

1. m. Principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre.
2. m. Movimiento que lucha por la realización efectiva en todos los órdenes del **feminismo**.

Según la Real Academia de la Lengua el Machismo es:

1. m. Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres.
2. m. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón. *En la designación de directivos de la empresa hay un claro machismo.*

Los datos, las encuestas y las investigaciones cuantitativas y cualitativas nos indican que las cosas no han cambiado tanto como sería deseable. También la experiencia directa de los y las

profesionales que trabajamos con adolescentes y jóvenes nos señalan la alta prevalencia de actitudes sexistas y machistas.

Los valores patriarcales siguen firmes. El **patriarcado** es una forma de organización social en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia, denominado «patriarca». El concepto puede extenderse a todas las organizaciones sociales en las que existe un desequilibrio de poder entre varones y mujeres, en favor de los primeros.

Que se muestren en los medios de comunicación ejemplos de hombres y mujeres (excepcionales) que no siguen los mandatos de género o que cuestionan el patriarcado, no significa que la mayoría de las personas no estén influidas por los valores impuestos por el poder ejercido mayoritariamente por los varones.

A veces cambian los usos y costumbres, pero no cambian las dinámicas psicológicas y/o sociales.

Siguen existiendo juicios morales diferenciales en función del sexo. Sigue existiendo un doble rasero de medir.

¿Miramos igual a una chica ebria que a un chico? ¿Seguro?

¿Juzgamos de igual modo a una chica de 15 años que tiene múltiples parejas sexuales que un chico?

Enumeramos algunas realidades que nos indica que las cosas no han cambiado tanto:

- Asesinatos de género, violencia de género física y psicológica.
- Violencia sexual en los conflictos bélicos.
- Micro-machismos o pequeños gestos, comentarios y prejuicios que tenemos tan interiorizados que no los percibimos como machistas.

- Mantenimiento de la diferencia sexista en el juego y en el juguete.
- Menor uso del espacio físico por las mujeres. Las mujeres y las niñas usan menos espacio para trabajar o jugar.
- Menor uso del tiempo disponible por las mujeres. Las mujeres y las niñas usan menos tiempo para hablar tanto en reuniones sociales como laborales.
- Brecha salarial de género, discriminación laboral de género, baja representación femenina en puestos de dirección y/o poder...
- Diferencias en el reparto de las tareas domésticas y del cuidado físico y emocional de las personas a cargo.
- Invisibilización de las mujeres en la historia, la ciencia, el arte, la política, en los libros de texto, programas de televisión cultural, etc.
- Utilización y sexualización constante del cuerpo femenino: prostitución, violación, pornografía, publicidad, medios de comunicación, etc.

Es cierto que han cambiado algunas cosas, pero como acabamos de exponer, queda aún un largo camino.

LAS NIÑAS Y LAS MUJERES ESTÁN BAJO SOSPECHA

Cuando una mujer o niña se sale de los mandatos de género, se la pone *bajo sospecha* de muy distintas maneras. Por ejemplo, cuestionando o atacando su equilibrio emocional y/o psicológico, su valía como ser humano o negándole oportunidades de progreso o de afecto emocional o social.

Esa niña o mujer es muy extraña, rara, egoísta, incompleta, fría...le pasa algo. Ese "algo" es que no se adapta al rol de madre, esposa, cuidadora, comprensiva...

Una frase terrible que resume esta idea es:

¿Qué raro que no tenga novio? ¿Con lo guapa que es?

¿Cuándo están bajo sospecha las niñas o las mujeres?

Cuando las mujeres no siguen los mandatos de como "DEBE" ser su sexualidad o se apartan de los proyectos de vidas más convencionales.

Te ponen bajo sospecha si:

- No eres heterosexual.
- No eres femenina en términos clásicos: depilación, falta de maquillaje, tono de voz, uso de ropa *masculina*, no muestras interés por seducir...
- No quieres tener pareja estable.
- Quieres tener "muchas" relaciones sexuales. *Eres una guarra, puta...*
- No quieres "muchas" relaciones sexuales. *Eres una estrecha, no estás liberada...*
- Cuando te interesas en aspectos profesionales "más" que por lo familiar. *¡Yo no sé cuándo mi jefa ve a sus hijos, se pasa el día en la oficina!* (Ese comentario es más frecuente referido a jefas que a jefes).
- No quieres ser madre. *Te estás perdiendo lo más bonito de ser mujer...*
- No te haces cargo del cuidado de tu padre y/o madre ya mayores. (Existen diferencias en el reparto de atención cuando

hay una hija y un hijo; se espera que sean las hijas las que se hagan cargo de algunas tareas en esas situaciones).

EDUCAR DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN MATERIA DE PREVENCIÓN

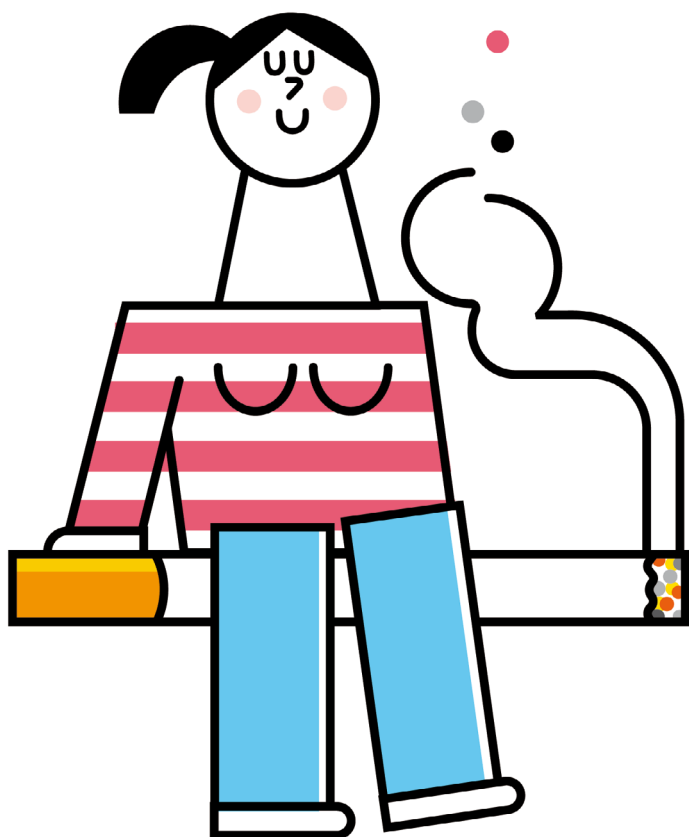
Persigue que las personas se cuestionen las construcciones culturales y la consolidación de los roles desiguales asociados al género en materia de análisis y prevención de drogodependencias.

¿Qué diferencia a las chicas de los chicos?

- Los motivos inicio del consumo.
- Las consecuencias del consumo a corto, medio y largo plazo.
- Los motivos del mantenimiento en el consumo.
- La estigmatización social de las chicas adictas.
- La relación que tiene el consumo con la posibilidad de ser víctima de violencia de género y de agresión sexual.

No es lo mismo ser un chico o una chica cuando hablamos de drogas. Y si queremos hacer prevención de adicciones de calidad estos son aspectos que tendremos que tener en cuenta a la hora de educar a nuestros hijos o hijas.

4. Hablemos con propiedad sobre las drogas



¿QUÉ ES UNA DROGA?... Y POR QUÉ EL TABACO TAMBIÉN ALTERA LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Una **droga** es:

- cualquier sustancia que introducida en nuestro organismo.
- nos hace percibir la realidad de forma diferente a cómo los apreciaríamos en ausencia de la misma.
- su uso sistemático puede producir dependencia física, psíquica y social.

Si te pones a repasar el “listado” de las drogas que conoces verás que todas las drogas encajan a la perfección con la definición. Todas las drogas pueden generar dependencia o bien pueden alterar la percepción de la realidad.

Quizás te cueste identificar con claridad cómo el tabaco puede alterar la realidad que nos rodea. Si eres o has sido fumador/a seguro que te resulta más fácil entender lo que os vamos a explicar.

Si tú le preguntas a alguien cómo empezó a fumar normalmente te contesta: *a lo tonto, me fume un día uno, otro día dos ...hasta ahora que fumo 20 al día.*

Empezamos a fumar a lo tonto y en un primer momento no necesitamos fumar para sentirnos bien, relajarnos o concentrarnos. Pasa el tiempo y un día nuestro cerebro dice: ¡quiero un cigarro! y como no fumamos demasiado... se lo damos.

Según pasa más tiempo (la cantidad depende de varios factores), el organismo necesita con más frecuencia su dosis de nicotina para sentirse bien.

La concentración cerebral de nicotina se reduce con rapidez y por eso se sienten ganas de encender otro cigarrillo cada 30 a 40 minutos después de apagar el anterior.

Cuando a la persona le falta la sustancia a la que es adicto/a, se dice vulgarmente que tiene el mono. Cuando un fumador/a no se facilita nicotina cada cierto tiempo se siente irritado y le invade una sensación de “me falta algo” y la realidad, por ejemplo, estar en lugares donde está prohibido fumar, le parece insoportable.

Los fumadores/as se pasan la vida evitando sentir los síntomas del mono o del síndrome de abstinencia y por eso encienden un cigarrillo tras otro sin dejar de sentirse nunca tranquilos/as.

OTROS CONCEPTOS QUE SON NECESARIOS PARA SEGUIR PENSANDO SOBRE LAS DROGAS

Para pensar y educar es necesario cuidar el lenguaje. ¿Aprendemos los conceptos básicos?

Si hablamos de cómo se consume, hablamos de VÍA DE ADMINISTRACIÓN de la sustancia: Fumada (como el hachís y el tabaco). Ingerida por vía oral (como el alcohol o las drogas de síntesis). Aspirada (como la cocaína y el speed). Inhalada (como los pegamentos). Inyectada (como por ejemplo la heroína).

Si hablamos de que cada vez necesita más (Tabaco, alcohol, cocaína), hablamos de TOLERANCIA: Capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo, cuando alguien está habituado a consumir alcohol, para conseguir determinado estado de ánimo necesita cada vez más cantidad de sustancia.

Si hablamos de que alguien es alcohólico/a o fumador/a habitual, hablamos de DEPENDENCIA: Cuando la persona no ejerce

autocontrol en el consumo y ha de consumir una cantidad determinada de sustancia para conseguir el estado de ánimo deseado o bien lo hace para paliar un cuadro sintomático percibido como muy desagradable (síndrome de abstinencia).

Podemos depender porque queremos buscar un bienestar que no encontramos sin la sustancia y también para evitar el dolor o la ansiedad que provoca la ausencia de la sustancia en el organismo una vez que nos hemos habituado.

Si clasificamos los tipos de drogas según sus efectos, hablamos de...

DROGAS DEPRESORAS: tienen en común su capacidad para entorpecer y hacer más lento el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso de progresivo adormecimiento cerebral. Opiáceos (heroína, metadona, morfina, etc.), tranquilizantes, hipnóticos, alcohol...

DROGAS ESTIMULANTES: aceleran el funcionamiento habitual del sistema nervioso, provocando un estado de activación que puede ir desde el insomnio, hasta un estado de hiperactividad. Cocaína, anfetaminas, nicotina, cafeína...

DROGAS PERTURBADORAS: alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones. Cannabis, LSD...

SI TÚ HIJO/A SE DROGA ¿TIENE UN PROBLEMA? ¿ES ADICTO/A?

¿Es adicto/a? Hay personas que consumen sustancias adictivas de forma esporádica y moderada y no son dependientes de la sustancia.

¿Tiene un problema? Según la ideología y los valores, las personas se sitúan en un extremo u otro. Existen posiciones intermedias, que responde de forma menos radical.

Es un debate complejo y cada padre o madre deberá sacar sus propias conclusiones sobre si se puede consumir drogas puntualmente y que eso no tenga que convertirse en un problema grave para los hijos e hijas. Hay familias que optan por el consumo responsable del alcohol, incluso hay padres y madres, quizás minoritarios, que se hacen ese mismo planteamiento con otras drogas.

Lo que sí responde a la lógica de casi todos los padres y las madres es que su función como progenitores/as es retrasar la edad de inicio en el consumo de cualquier sustancia adictiva.

Existe un USO EXPERIMENTAL de una sustancia que se consume para sentir sus efectos y, después de un determinado número de usos, se abandona.

Claro que los padres y las madres en su afán de protección prefieren que los y las adolescentes no experimenten por miedo a que se enganchen, pero la búsqueda de nuevas experiencias y la transgresión de las normas es un rasgo normal e incluso saludable en la etapa adolescente.

Esta afirmación tiene matices, pero decimos que es saludable, porque transgredir las normas en la adolescencia es un indicador de que el vínculo con el padre y/o la madre es estable y fuerte. El muchacho/a transgrede como signo de diferenciación, sabiendo que le van a seguir queriendo aunque haya hecho algo que le han prohibido. A veces detrás de los niños/as que no transgreden las normas y que se catalogan como "buenos niños/as", hay un miedo enraizado, de que si no se portan bien, sus padres no les querrán.

También puede darse UN USO REGULAR O SOCIAL: se experimenta y después su consumo se integra al estilo de vida habitual. Un ejemplo de consumo social, es la persona que bebe vino con moderación cuando come con amigos/as o se toma una copa en una celebración. También hay personas que fuman de forma esporádica durante muchos años.

Por lo general, las sustancias, a largo plazo, pueden dañar nuestra salud, pero existen consumos de pequeñas cantidades y poco frecuentes con repercusiones mínimas sobre la salud física, psicológica y social de quien las consume.

La Organización Mundial de la Salud diferencia entre uso y abuso de una sustancia. El USO sería aquella forma de relación con las drogas en la que, por su cantidad, su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto no se detectan consecuencias negativas inmediatas sobre el o la consumidora ni sobre su entorno.

El ABUSO de sustancias es aquella forma de relación con las drogas en la que, por su cantidad, por su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno.

USO NOCIVO, definido por la OMS como un patrón de uso que causa daño, ya sea mental o físico. El uso nocivo sería formas de consumo que, aunque no son frecuentes en tiempo puede causar mucho daño en la salud y en la vida social, familiar o laboral de la persona. Un ejemplo sería *la borrachera por atracción* -mucho cantidad de alcohol en poco tiempo- donde una chica o chico adolescente puede tener un coma etílico, o realizar prácticas sexuales de riesgo, o conducir un vehículo y accidentarse. No existe un problema de adicción, pero sí un patrón de consumo muy nocivo y que puede tener graves consecuencias.

NO ES LO MISMO O MODELO MULTIDIMENSIONAL

Deberíamos evitar hablar de drogas en general cuando tratemos el tema con nuestras hijas e hijos. Pero ¿por qué?

Porque da calidad y valor a los mensajes haciéndonos más persuasivos.

No es lo mismo el alcohol, que el tabaco, que la cocaína. Y con esto no estamos diciendo que una droga sea mejor o peor o más o menos peligrosa. Estamos diciendo que no es lo mismo y que sus efectos en la vida de alguien, puede ser muy diferente en función de varios factores que tenemos que tener en cuenta.

Hablar de drogas en general es muy difícil y hablar de una droga en particular asociada a una situación y persona concreta es más fácil.

Esta guía plantea que no es lo mismo ser un chico que una chica a la hora de hacer prevención de alcohol y tabaco.

LA SUSTANCIA: No es lo mismo consumir cocaína que consumir cannabis (tipo de sustancia). No es lo mismo hacerlo cada dos semanas que una vez al año (frecuencia). Tampoco es lo mismo consumir un gramo que un cuarto (dosis). No es lo mismo que la sustancia esté adulterada que no lo esté (pureza). No es lo mismo llevar un año consumiendo, que dos meses (tiempo de consumo). Tampoco es lo mismo fumarla, que esnifarla (vía de administración). No es lo mismo mezclar una droga con otra, que no hacerlo (mezclas o policonsumos). No tiene nada que ver que la sustancia se pueda comprar en una tienda, que a escondidas (legal o ilegal).

EL CONTEXTO: No es lo mismo, consumir en un grupo de chicas, en un grupo de chicos o en uno mixto. Tampoco es lo mismo consumir en un grupo donde conviven distintas edades, que en un

grupo donde está mal visto o que hacerlo solo. Las posibilidades son muchas y cada una tiene unas consecuencias y significados diferentes. No es lo mismo consumir en el barrio, en la escuela o en una discoteca. No es lo mismo hacerlo nada más levantarse o antes de dormir. En España, no es lo mismo beber alcohol, que fumar hachís. Y en Marruecos, no es lo mismo fumarse un *porro*, que tomarse una cerveza. No es lo mismo que en el barrio sea fácil adquirir la sustancia, que tener que desplazarse a otra zona para comprarla. No es lo mismo.

LA PERSONA. Es el sistema más complejo y más variable. Es un sistema biográfico, hay tantos como personas. No es lo mismo tener 14 que 16 años. Ser una chica o ser un chico. En términos de vivencia emocional no es lo mismo que la droga sea legal o ilegal, no es lo mismo a nivel de efectos sobre el organismo, pesar 50 que 75 kilos. No es igual que los motivos por los que consumimos estén relacionados con la diversión, que estén vinculados a la evasión de un problema o que nuestro objetivo sea integrarnos en un grupo. No es lo mismo consumir con unas expectativas, sobre el efecto, que con otras. No es lo mismo ser un adolescente que se aburre con frecuencia, que uno con habilidades para gestionar su tiempo libre. Aquí las frases “no es lo mismo” son infinitas.

Cuando pensamos en este modelo de análisis (sustancia, contexto y persona) parece, una vez que lo entendemos, algo demasiado obvio. Pero si a partir de ahora os fijáis en lo que dice la mayor parte de la gente cuando habla de drogas, os daréis cuenta que obvian todos estos matices y que sus discursos son poco valiosos y su poder de persuasión, es débil.

5. La salud de las adolescentes y las mujeres

Ahora que ya entendemos en qué consiste el modelo "NO ES LO MISMO" podemos entender incorporar la perspectiva de género cuando analicemos la dimensión "persona".

Veamos antes la influencia que tiene el género en la salud en general según la Organización Mundial de la Salud, y según otras investigaciones, que han contemplado la variable del sexo como variable diferenciadora.

LAS MUJERES VIVEN MÁS QUE LOS HOMBRES, PERO CON UN PEOR ESTADO DE SALUD. ¿CÓMO ES POSIBLE?

Según diversos estudios, las mujeres están más desfavorecidas socialmente y tienen peores condiciones de vida y estas circunstancias afectan y deterioran su salud física y psicológica.

Los hombres viven menos porque asumen más conductas de riesgo y tienen hábitos más insanos. Tienen más accidentes, no prestan tanta atención a los mensajes preventivos de cuidado de la salud y no acuden a los recursos sanitarios, en ocasiones, donde sería conveniente.

El mandato de género decía (o dice) que un hombre *no se queja, no se cuida, no llora, no se pone enfermo, no hace caso de los médicos...* Y si lo hace es tachado de *afeminado, débil, poco masculino...*

El gran cambio es la incorporación de la mujer al mercado laboral y este cambio ha producido un efecto positivo, y otro muy negativo en la salud de las mujeres.

¿CUÁL ES EL EFECTO POSITIVO SOBRE LA SALUD DE LA INCORPORACIÓN DE LAS MUJERES A LA VIDA LABORAL?

Trabajar fuera de casa, relacionarse con más personas, experimentar la agradable sensación de recibir dinero a cambio de tu trabajo, ser independiente económicamente, asumir responsabilidades públicas y ser objeto de valoración y reconocimiento, son experiencias que tienen un efecto fortalecedor de la autoestima. Trabajar fuera de casa, poner en valor tus habilidades y conocimientos puede llegar a ser muy satisfactorio.

Trabajar aumenta la red de apoyo y la confianza en que uno/a es valioso/a. Cuando una persona se valora, cuida más su salud porque se siente importante, accede a los recursos, pide ayuda si lo necesita y le coloca en una posición de más igualdad frente a los varones que históricamente han sido los que han tarificado su trabajo.

¿CUÁL ES EL EFECTO NEGATIVO SOBRE LA SALUD DE LA INCORPORACIÓN DE LAS MUJERES A LA VIDA LABORAL?

Respondiendo rápidamente y de forma telegráfica: La sobrecarga y la culpa. Muchas mujeres han comenzado a trabajar fuera de casa y han continuado haciéndolo en su casa. Esta situación deteriora e impacta de forma directa y demostrada sobre la salud.

A veces es necesario escribir y recordar lo que es obvio. El trabajo dentro de casa no se paga económicamente y en la mayoría de los casos no se reconoce ni en el ámbito privado, ni en el social o público.

Trabajar dentro de casa no solo es hacer las tareas de limpieza, compra y preparación de las comidas, el mandato de género también exige que es *cuidar* de las personas de la familia; a veces las tareas de cuidado son muy indefinidas, pero no por ello menos importantes.

Por ejemplo, las mujeres suelen vigilar la salud física y emocional de los demás, están pendientes si el niño/a moquea o si está más callado/a...son trabajos de cuidado invisibilidades y aún menos reconocidos.

Esta sobrecarga genera estrés y también genera un sentimiento de culpabilidad de no poder atender al 100% las tareas de la casa y del trabajo.

Las mujeres que trabajan fuera de casa están sobrecargadas, y desgraciadamente se las culpabiliza de haber "abandonado" las tareas del cuidado de la casa y de los hijos/as por querer incorporarse al mercado laboral, responsabilizándolas de que los hijos/as están sin supervisión o criados por los abuelos/as.

Afortunadamente también existen voces de mujeres y de hombres que abogan por un reparto más igualitario de las tareas domésticas y de crianza como única manera de frenar esta inequidad.

¿CÓMO ESTÁN AFECTANDO LOS CAMBIOS EN LOS NUEVOS CONCEPTOS DE LO QUE ES MASCULINO Y LO QUE ES FEMENINO?

Actualmente es complicado hacer una *fotografía* social sin que los personajes salgan movidos. La sociedad está en pleno cambio, existen muchas formas de ser hombre y de ser mujer, de ser niño o niña, pero sí podemos observar tendencia.

Ahora muchos hombres y niños entienden que se puede ser masculino y cuidar su salud, que deben (y quieren) participar de las tareas domésticas, de la crianza de los hijos e hijas y del cuidado de las personas mayores.

Muchas mujeres y niñas entienden que se puede ser mujer de muchas maneras diferentes, sin seguir a rajatabla los mandatos de género, trabajando fuera de casa y experimentando las consecuencias positivas de la realización personal vinculada al espacio público.

Por lógica, la salud de los hombres y las mujeres no se verá afectada negativamente si el reparto de las cargas públicas y privadas es igualitario.

6. Drogas y género



¿LAS DROGAS SON UNA COSA DE CHICOS?

La droga es una cosa de hombres.

Lo que antes era verdad, ahora es mentira.

Las últimas investigaciones apuntan que el consumo de drogas legales de chicos y de chicas (alcohol, tabaco y psicofármacos -con y sin receta-) está igualado, incluso las chicas adolescentes, despuntan ligeramente por encima de los chicos en algunas edades.

Las drogas ilegales son consumidas preferentemente por adolescentes varones, pero la tendencia es a la igualdad, a pesar de que los motivos de consumo y consecuencias de este son diferentes.

Históricamente las mujeres han consumido menos drogas que los hombres. Cuando comienza la lucha de las mujeres por adquirir derechos, algunas mujeres comienzan a consumir drogas como un acto de reivindicación de los placeres hasta entonces vetados a las mujeres. Se puede entender como un acto imitativo, pero el origen del consumo era distinto en las mujeres.

Los motivos por los que una persona concreta empieza a consumir una sustancia concreta son siempre múltiples. Dicho esto, y esbozando un ejemplo simplificado podemos decir:

- Los hombres fumaban porque los hombres fuman
- y las mujeres empiezan a fumar porque los hombres lo hacían...
- y ellas anhelaban ser iguales a ellos.

Este ejemplo es válido también con otras drogas, como el alcohol.

A lo largo de la historia las mujeres han imitado conductas masculinas, como un modo de luchar por el poder ejercido por los varones, reivindicado la igualdad de derechos legales, pero también reivindicado la igualdad en las costumbres y en las libertades.

Cuando una mujer hace 100 años montaba a horcajadas en un caballo, encendía un cigarro en público o se atrevía a entrar en un bar a pedir una copa, se rebelaba contra lo establecido. Decía, al imitar, *yo soy igual que tú*.

Esa igualdad, tuvo y tiene un precio. El precio a pagar es cuestionar su sexo; si montas a caballo, fumas y bebes alcohol, no eres una mujer, tienes alguna tara moral o sexual, *eres una mari-macho...*

Actualmente las consumidoras de drogas (incluidas las adolescentes) tienen un mayor estigma social que los chicos consumidores, se es más tolerante con los adolescentes que son adictos o que abusan puntualmente de las drogas.

Aunque pueda parecer un detalle anecdótico, los chistes, se hacen sobre los borrachos, no sobre las borrachas. Los borrachos son *graciosos pero las borrachas dan pena*.

El ejemplo más brutal de ese estigma social, o esa mirada diferenciadora frente al consumo, es el de la agresión sexual a mujeres que están bajo los efectos de las drogas. Desgraciadamente muchas personas creen que una mujer ebria es responsable de la agresión, y otro tanto de personas cree que el alcohol u otras drogas, en el caso de ser un hombre quien ha consumido, es un atenuante de la gravedad de la agresión.

Es doloroso hasta escribirlo, pero es así.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PRESENTAN LAS MUJERES QUE CONSUMEN DROGAS?

Aunque esta guía tiene un carácter preventivo, pensamos que es interesante conocer las características que tiene las mujeres consumidoras, ya que nos ayuda a ver con más claridad por qué es necesario incorporar la perspectiva de género:

Recuerda que con el término "mujeres" incluimos también a las adolescentes.

- El porcentaje de mujeres con problemas de abuso o dependencia a las drogas ilegales es sensiblemente menor que el de hombres, independientemente de su edad.
- Si hablamos de drogas legales y adolescencia el consumo se ha igualado, con un ligero repunte porcentual de las chicas.
- Las mujeres adictas a las drogas se inician al consumo más tarde que los hombres.
- El inicio del consumo en mujeres se relaciona con iniciar una relación amorosa con una pareja que abusa y depende de la sustancia.
- Cuando se analizan los motivos para seguir consumiendo drogas, las mujeres expresan razones muy diferentes a las de los hombres (problemas de pareja, familiares, de adaptación escolar-social...)
- Las mujeres tienden a ocultar el problema por culpa o vergüenza, esto retrasa o impide la petición de ayuda.
- Esta dificultad de acceso a los recursos se agrava cuando las mujeres tienen hijos menores, porque la vergüenza aumenta, así como el miedo a que les quiten a sus hijos/as.

- Diversas investigaciones sostienen que la falta de perspectiva de género de los recursos asistenciales y la escasa formación y sensibilidad de los y las profesionales en este sentido, hace que la evolución de los tratamientos sea peor que la de los hombres.
- Las mujeres reciben presiones del entorno familiar para concluir el tratamiento y asumir sus responsabilidades familiares.
- Estudios de corte más médico, afirman que aunque las mujeres consumen menores cantidades de las diferentes drogas que los hombres, los trastornos físicos derivados del consumo son más frecuentes y graves, teniendo mayor riesgo de sufrir enfermedades.
- Las mujeres presentan en mayores porcentajes que los hombres otros trastornos psiquiátricos asociados a la dependencia a las drogas (patologías duales: psíquicas y de adicción)
- Cuando se analizan las biografías de las mujeres adictas, la exposición a experiencias traumáticas (abusos sexuales, maltrato físico o psicológico) en la infancia y la vida adulta es muy superior entre las mujeres adictas a drogas.

Fuente: Lorenzo Sánchez Pardo (2012) Género y Drogas. Edita: Diputación de Alicante. Área de Igualdad y Juventud.

7. Alcohol y tabaco

-siempre presentes-

VEO, VEO ¿QUÉ VES?

El alcohol y el tabaco son las primeras drogas con las que tenemos contacto. Están presentes en nuestra vida practicante desde que nacemos. *Vemos* alcohol y tabaco en casa, en los bares o en sus puertas, en cualquier celebración, en las series de televisión, etc.

Podemos ocultar el cigarrillo tras la espalda cuando se acerca un niño/a, o retirar la copa de vino cuando un menor se aproxima con curiosidad a olerlo; pero el alcohol y el tabaco están ahí y se ven.

Ningún adulto es capaz de recordar la primera vez que descubrió a alguien fumar o beber, porque la imagen del consumo forma parte de la cotidianidad. Cuando somos muy pequeños/as vemos a las personas fumar o beber con la misma naturalidad con la que podemos ver a alguien tender la ropa en una ventana o conducir un coche.

El alcohol y el tabaco se pueden vender, comprar y consumir legalmente. Es cierto que existen algunas restricciones que persiguen proteger la salud pública, a los menores y la convivencia entre diferentes estilos de vida, pero es legal y accesible incluso siendo menor.

Las encuestas escolares de referencia, nos dicen que los menores no perciben grandes dificultades para poder comprar alcohol y tabaco, y de hecho lo compran.

La paradoja de las drogas legales es que generan un enorme beneficio económico para el Estado a través de impuestos pero el abuso de estas sustancias también genera un ingente gasto público.

Además de impuestos están implicados muchos sectores económicos muy importantes como la agricultura, la industria y la hostelería.

Gastamos recursos económicos en educación y prevención de adicciones, muchísimo dinero en sanidad, pero también en paliar los daños indirectos asociados a los efectos del alcohol como los accidentes de tráfico, las prácticas sexuales de riesgo, la violencia callejera o los problemas de convivencia originados por el consumo de alcohol en la calle, etc.

Es su legalidad y su uso social, lo que hace factible que el alcohol y el tabaco sean realidades visibles a muy corta edad, frente a otras drogas, que, por su naturaleza contraria, se oculta su compra-venta y consumo.

¡QUÉ RARO! DECIMOS: ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Se emplea la expresión: "alcohol, tabaco y otras drogas". Se separan tres conceptos, cuando en realidad el término droga, incluiría ya a las otras dos sustancias. Mucha gente sigue interpretando esta expresión, como una clasificación de "drogas blandas" y "drogas duras", clasificación errónea y que ha distorsionado la percepción del riesgo del alcohol y del tabaco.

Todas son drogas: alcohol, tabaco, cocaína, éxtasis...sin embargo socialmente fumar tabaco y beber no provocan tanto rechazo como puede resultar consumir marihuana o cocaína.

No deja de ser curioso que sean el alcohol y el tabaco las drogas que más muertes provocan, y que la permisividad en comparación con otras sustancias, sea mayor con mucha diferencia.

Se estima que el tabaco causa aproximadamente algo más de 50.000 muertes al año y se calcula que las defunciones por sobredosis de las "otras drogas" son entre 500 y 800.

Los datos siempre pueden variar según las fuentes, pero parece evidente que las drogas legales provocan más muertos/as que las ilegales.

Para muchas madres y padres les resulta más fácil de encajar que su hijo o hija sea un fumador habitual a que su hijo o hija haya probado la cocaína de forma ocasional.

Parece que el consumo de alcohol y el tabaco generan menos alarma social que otras sustancias adictivas.

A pesar de que lo leemos continuamente en los paquetes de tabaco, parece que lo olvidamos: Fumar mata (mucho) y el alcoholismo y el abuso del alcohol, es un problema social muy grave.

Según el Estudio Lundbeck: "Percepción y Conocimiento del Alcoholismo en España", el 17% de la población española realiza un consumo de alcohol de riesgo, según el consumo declarado. Sin embargo, sólo el 1,3% de los españoles percibe su consumo como alto o muy alto, mientras que el 57% lo considera bajo o muy bajo, reflejándose una distorsión entre el consumo real de alcohol y la percepción que se tiene sobre el propio consumo.

El alcohol produce la muerte de uno de cada siete hombres y una de cada trece mujeres en Europa –siendo responsable del 3,6% de los fallecimientos en España– y se relaciona con el riesgo de desarrollar más de 200 enfermedades, según el último informe de la OMS sobre la situación mundial del alcohol y la salud en 2014.

La primera recomendación es que evites hablar de drogas en general, es mejor hablar de una sustancia en particular, habla de alcohol, tabaco, cannabis, metanfetamina, cocaína etc. Sólo de esta manera podrás dotar a tu discurso de contenido de valor.

La segunda recomendación es que pongas al alcohol y al tabaco en tu agenda educativa, al mismo nivel que las "otras drogas".

LOS TIEMPOS HAN CAMBIADO

Hace no muchos años se fumaba en todos los sitios: en las escuelas, en el hospital, en el trabajo, en casa rodeados de la familia y en el coche cuando nos íbamos de vacaciones. Todo estaba lleno de humo y los no fumadores/as o fumadores/as pasivos/as tenían poco que decir.

El fumador tenía siempre derecho a fumar y el no fumador naturalizaba que era normal que el fumador fumara en cualquier momento o lugar.

La imagen arquetípica, antes de los años 70, de un fumador aún tumbado en la cama encendiendo un cigarrillo según se despertaba junto a su mujer (no fumadora), era habitual.

En pueblos y ciudades era usual ver a primera hora de la mañana a hombres tomar café, y una copa de coñac, mientras fumaban acodados en la barra de cualquier bar.

Las madres y las abuelas te daban coñac cuando tenías gripe, y tu padre, si eras un hijo varón, te invitaba a una cerveza y a un cigarrillo cuando él veía que habías dejado de ser un niño.

Se fumaba en cualquier lugar, menos en misa y se bebía siempre que hubiera comida, y también cuando no la había.

Los hombres iban al bar, y las mujeres bebían anís o vino en casa, en la mesa camilla, solas o acompañadas de las vecinas.

Poco a poco las mujeres empezaron a fumar y a beber de forma pública, sobre todo al principio de la democracia, como un modo de afirmación de su libertad y su derecho a no obedecer el mandato de que la mujer *decente* no podía beber o fumar -al menos en público-.

Es cierto que las costumbres han cambiado a lo largo del tiempo y el consumo de ambas sustancias se ha restringido legalmente a determinados espacios sobre todo en la última década.

Fumar y beber en exceso está peor visto socialmente, y se ha reducido el consumo en términos generales; ahora llamamos alcohólico/a a personas que antiguamente no identificábamos como tal.

La Organización Mundial de la Salud utiliza una unidad de medida para el consumo de alcohol que se llama Unidades de Bebida Estándar. Cada U.B.E. supone entre 8 y 13 gramos de alcohol puro.

1 U.B.E. sería una copa de cerveza o vino, y una copa de licor destilado sería igual a 2 U.B.E.s.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- El consumo de riesgo, para hombres es de 4-6 U.B.E.s y de 2-4 U.B.E.s para mujeres (al día)
- Superados esos 60 o 40 gramos de alcohol al día (6-4 U.B.E.s), el consumo puede ser más perjudicial, es decir, tiene efectos sobre la salud física y/o mental, y puede derivar en dependencia.

Con respecto al consumo de bebidas alcohólicas, se recomienda no superar los 20 gramos de alcohol al día para las mujeres, 30 gramos en el caso de los hombres.

Los menores de 18 años no deben consumir alcohol, ni tabaco, sin embargo, la edad de inicio de uso de ambas sustancias es de 14 años, y en muchas ocasiones con el consentimiento de sus progenitores/as.

8. Los niños y las
niñas, no quieren
fumar y beber
alcohol

¡PUES NO LO ENTIENDO!

Cuando los niños y las niñas empiezan a adquirir el lenguaje, comienzan las preguntas sobre alcohol y tabaco. No preguntan por las drogas en general o por la cocaína o la heroína, preguntan por ese *cilindro que echa humo* o por esa lata de cerveza que ven tomar a *los mayores*.

A modo de ejemplo te animo a imaginar un par de escenas.

Una niña de 5 años, ve a su madre beber cerveza y pregunta: *¿Qué es eso? ¿Me das un poco?*

Un niño de 8 años, ve a un amigo de su padre fumar y pregunta. *¿Tú fumas? ¿Por qué fumas? Fumar es malo.*

Los/as adultos/as por regla general lanzan estos dos mensajes:

- *Es malo.*
- *Sólo pueden hacerlo los mayores.*

Cuando los niños y las niñas descubren los efectos negativos del tabaco y su relación con la enfermedad y/o la muerte, es habitual que se conviertan en feroces enemigos del tabaco.

Podemos escucharles decir:

- *No fumes que es malo para la salud.*
- *El tabaco mata.*
- *Los pulmones se ponen malos.*

No entienden por qué si algo hace daño o es malo, los adultos se empeñan en seguir haciéndolo.

EL TABACO MATA... Y EL ALCOHOL NO TANTO

Los niños y niñas que persiguen a sus padres o madres para que no fumen; fumar mata, y lo hace de muchas formas; lo sabemos todos/as, mayores y menores de edad: El tabaco es malo para la salud.

Es “curioso” que los menores, no persigan a sus padres para que no beban alcohol. El uso del alcohol no se relaciona con un daño directo sobre la salud física de los consumidores y consumidoras.

Recuerda que el alcohol es un cancerígeno y se asocia a un mayor riesgo de cáncer de boca y de garganta, cáncer de hígado, cáncer colon-rectal y cáncer de seno.

Si en la familia hay algún adulto con problemas de alcohol, los menores sí que con sus recursos, pueden intentar que este no beba, pero en general no perciben el consumo como algo tan directamente relacionado con la enfermedad física, ni con la alteración de la conducta.

La mayor parte de la población no relaciona el alcohol y la enfermedad, y si lo hace, suele entender que se trata de casos extremos de personas alcohólicas y después de muchos años de consumo.

Como hemos visto, la percepción de riesgo sobre el uso del tabaco es mayor que cuando pensamos en alcohol.

DE ENEMIGOS/AS DE LAS DROGAS A CONSUMIDORES. ¿POR QUÉ SE CONSUMEN DROGAS?

¿Qué es lo que sucede para que los niños y las niñas pasen de no entender por qué alguien consume algo que daña la salud, a interesarse por su consumo?

Los y las menores pasan de decir *las drogas son malas* a querer consumirlas.

Cuando una persona es adicta a una sustancia, el principal motivo para consumir es reducir el malestar físico y psicológico que genera la abstinencia, pero muchas chicas y chicos consumen alcohol sin ser adictos, es decir encuentran motivos para ver el alcohol y el tabaco de manera atractiva.

¿Hacemos una lista de los motivos que las chicas y los chicos aducen?

- *Cuando bebo me divierto más.*
- *Me gusta fumar porque me entretiene.*
- *Si consumo alcohol y tabaco, me integro mejor en el grupo.*
- *Te hace parecer más mayor y más valiente, al hacer algo que los adultos prohíben y que dicen que es para mayores.*

Nos guste o no, los chicos y las chicas encuentran argumentos que tienen sentido.

Os enumeramos unos cuantos motivos más:

- Ayuda a construir imágenes sociales que muchos/as adolescentes quieren transmitir a los demás: malditismo, pasotismo, sofisticación, autonomía, seguridad, glamour...
- Experimentan que beber de manera moderada te desinhibe y te quita la vergüenza.
- Comprueban que beber de forma abusiva, sin importar las consecuencias, tiene consecuencias a veces deseables por los jóvenes, como llamar la atención del grupo o incluso de la familia.

- Fumar, es útil para relacionarse y es un modo de romper el hielo con otros chicos/as ¿Fumas? ¿Me das fuego?
- Fumar y beber, tienen un ritual o conductas asociadas que cohesionan los grupos. Liar tabaco, darse fuego, poner el dinero en común para consumir, hacer un círculo alrededor de la cachimba, hacer botellón...
- Consumir alcohol y tabaco, es otra forma más de consumo y de demostrar su poder adquisitivo o imagen social construida por la publicidad.

Si las drogas fueran solamente “malas”, nadie se drogaria. Si sólo aportaran sensaciones desagradables o problemas nadie consumiría.

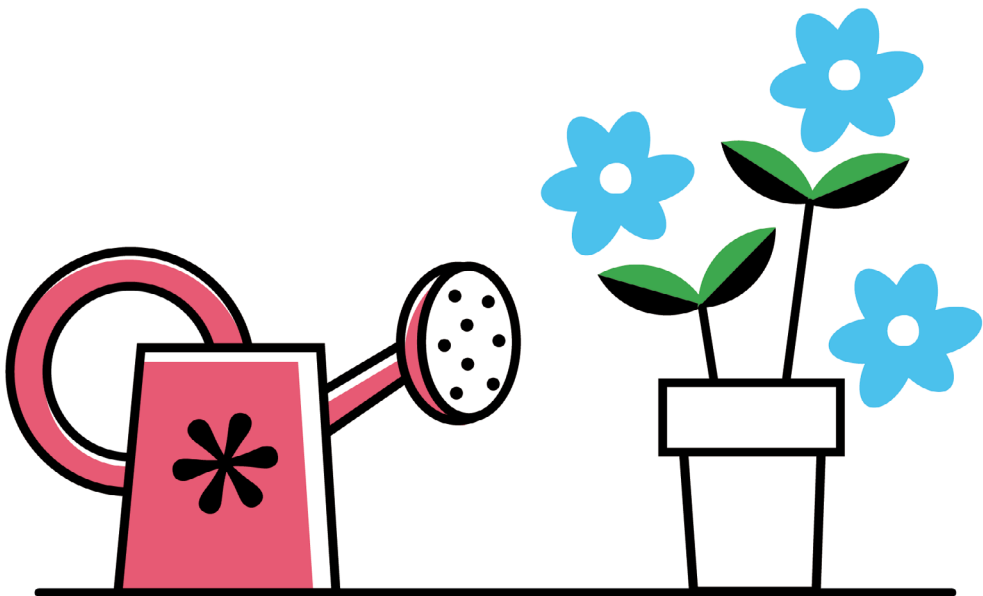
Por ejemplo, consumir alcohol puede aportar una sensación de seguridad, de alegría, de libertad, de unión con el grupo, de falta de vergüenza a la hora de ligar...

Es importante cuando hablemos de drogas, no negar “la verdad” que ellos y ellas experimentan o ven a su alrededor.

Sólo si resultamos creíbles a los hijos y las hijas, estarán dispuestos a escuchar otras ideas que no son tan positivas sobre el abuso de sustancias.

En psicología de la persuasión, hay una estrategia que se basa en que si aceptas que tu idea principal, no es perfecta, el receptor del mensaje tiende a hacer lo mismo, aceptando que tú también tienes algo de razón.

9. Prevención y hablar de drogas en familia



***PLAN DE PREVENCIÓN**

PREVENIR ES TENER UN PLAN

Prevenir el consumo de drogas es tener un plan para reducir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección frente al uso nocivo y/o abuso de drogas.

Si reducimos el riesgo y potenciamos la protección, será menos probable que nuestro hijo o hija tenga problemas con las drogas. La prevención aumenta o reduce las probabilidades de consumir o de abusar de las drogas y no garantiza el resultado.

Factores de riesgo:

Son los elementos que aumentan la probabilidad de que una persona abuse de las drogas.

- Factores sociales: por ejemplo, convivir en un barrio con fácil acceso a comprar bebidas alcohólicas y tabaco siendo menor, falta de recursos de ocio saludables, subcultura apologista del alcohol y/o el tabaco.
- Factores familiares: falta de normas claras, falta de comunicación, apoyo y afecto, permisividad con el consumo de sustancias legales e ilegales, violencia familiar, abuso sexual.
- Factores escolares: fracaso escolar, acoso, absentismo...
- Factores individuales o interpersonales: problemas emocionales, problemas de pareja, baja tolerancia a la frustración, falta de autoestima.

Factores de protección:

Reducen la probabilidad de que una persona consuma drogas:

- Pensamiento crítico.
- Recibir educación sexual, perspectiva de género, educación en valores, gestión emocional.
- Adaptación y éxito escolar, expectativas profesionales.
- Relaciones positivas de amistad, pareja y familia.

La capacidad de influencia de los factores no es igual en cada persona; por ejemplo, una chica puede vivir en un barrio conflictivo o en un entorno familiar violento, y si se dan otros factores no tiene que iniciarse en el consumo de drogas.

¿SE PUEDE HACER PREVENCIÓN SI YA ESTA CONSUMIENDO?

Sí. Las familias también pueden hacer prevención en tres niveles:

- Intentando retrasar la edad de inicio: porque pueden tener hijos o hijas que nunca han bebido alcohol ni han fumado.
- Intentando que sus hijos e hijas no abusen de la sustancia que ya están consumiendo.
- Reduciendo los riesgos y los daños asociados al abuso o al uso nocivo de una sustancia. (Daños físicos, relaciones sexuales de riesgo, conducción de vehículos, etc.)

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD PODEMOS HABLAR DE ALCOHOL Y TABACO?

Recuerda que chicos y chicas, empiezan a consumir alcohol y tabaco a la misma edad.

Hemos de adaptarnos a las características personales de nuestro hijo o hija, pero estas son las recomendaciones de los/as expertos/as:

Hasta los 10 años. No se recomienda hablar de forma directa sobre drogas, salvo que nos pregunten directamente, para evitar la curiosidad sobre temas que no le habían llamado la atención. Si te preguntan, antes de responder pregúntales por qué te preguntan eso y después intenta responderles. Satisface su curiosidad, sin recrearte en detalles.

De 10 a 14 años. Se han de trabajar fundamentalmente el alcohol y el tabaco de forma explícita. Si crees que ya tiene contacto también puedes hablar del cannabis y los psicofármacos.

A partir de 14 años. Se deben abordar las sustancias legales e ilegales. Haciendo especial hincapié en los efectos negativos del consumo (sobre todo a corto plazo: aspectos legales, gasto económico, accidentes...). Los efectos a largo plazo en la salud, no son mensajes efectivos en población adolescente.

PAUTAS PARA HABLAR SOBRE ALCOHOL Y TABACO

1. Lo más importante es que no presupongas a tu hija que, por ser una niña, no le afectan el alcohol y/o el tabaco, o que por ser una chica, en su entorno no están presentes.
2. Adapta la información a la edad, al sexo y a las inquietudes de tu hija. A un niño de 10 años no le interesan los peligros del tabaco asociados a los anticonceptivos orales y lo más habitual es que a una niña de 10 años tampoco.

3. No seas muy pesado/a. Respeta sus ritmos, no siempre que tú necesites hablar de alcohol y tabaco, ella puede estar dispuesta.
4. Si te hacen una pregunta directa, intenta averiguar por qué te la hacen, qué saben...no respondas inmediatamente, recuerda que lo más importante es que reflexionen. Pregúntales: *¿tú qué crees? ¿tú qué sabes?...*
5. Si hablas con adolescentes, evita las conversaciones de "blanco o negro", bueno o malo, sano o enfermo, libre o dependiente... ese estilo es poco eficaz. A los adolescentes les gusta pensar y ya saben que en el mundo hay una escala de grises muy amplia.
6. No hables sobre "las drogas", habla sobre las sustancias concretas: alcohol, tabaco, cannabis... usando el modelo "no es lo mismo", incluyendo en la dimensión "persona" las variables de "sexo" y de "género".
7. Mantén la calma. No te asustes, ni te enfades... si lo haces estás perdiendo la oportunidad de comunicarte en el momento y quizás en el futuro.
8. Escucha -incluso aquello que no te apetece oír-. Deja que expresen su opinión sin juzgarles. Debes estar atento a evitar sobre todo los juicios diferenciales en función del sexo-género.
9. Refuerza y expresa que te gusta poder hablar de las drogas. Si bloqueas la comunicación, la próxima vez que quieran hablar le pedirán ayuda a otra persona.
10. Evita la *gran charla*, no pretendas solucionar *todo* en una sola conversación. Es mejor tener muchos diálogos breves, que uno sólo. Aprovecha las oportunidades que se

presenten, una noticia en la tele, un comentario de un familiar...

11. No intentes convencerles de *tu verdad* desde el primer momento. Escucha también *su verdad*.
12. Entiende que su forma de razonar no es la de un adulto y no ridiculices su forma de pensar. Además de la variable edad, incluye la perspectiva de género en tus razonamientos.
13. Haz preguntas para conocer su relación con las diferentes sustancias, sin hacer un interrogatorio.
14. Recuerda hacer preguntas relacionadas con emociones y pensamientos. Normalmente tendemos a preguntar únicamente por los actos. A veces sólo preguntamos si han bebido, y no cómo se han sentido.
15. Pregunta si hablan de algo relacionado con el consumo de alcohol y de tabaco y no sabes qué es. Es más eficaz y da un buen ejemplo, preguntar tus dudas que aparentar que lo sabes todo.
16. No te inventes información si te preguntan y no sabes responder. Si no sabes algo, dile que no lo sabes y que vas a buscar información. Podéis incluso usar internet para hacerlo conjuntamente.
17. Da información veraz. No exageres los efectos negativos, pierdes credibilidad. No olvides señalar los efectos positivos del consumo, ganarás credibilidad y aumentará tu capacidad de persuasión.
18. Fija un objetivo. ¿Qué pretendo? Informar, conocer, convencer...echar una bronca. Recuerda que las broncas, por sí solas, no son educativas. Es decir, no son preventivas.

19. Refresca tus conocimientos sobre drogas. Céntrate sobre todo en los efectos observables: *fumar tabaco provoca tos y flemas, si fumas una caja de tabaco al día gastas 1.800 euros al año, el alcohol afecta a los reflejos y a la forma de hablar...*
20. Recuerda que los menores, se centran en el presente, les importa más el corto plazo que el largo plazo. *El futuro les queda lejos.*
21. No digas “el alcohol y el tabaco son para los mayores”, todos los niños y las niñas, quieren ser mayores.
22. Habla de las consecuencias negativas asociadas: accidentes de tráfico, coitos sin preservativo, gasto económico, dientes amarillos por fumar, etc. Habla también de las consecuencias positivas asociadas al no consumo: ligas más, gastas menos, no hueles a tabaco, etc.
23. Hablar de los beneficios de no consumir, es más eficaz que hablar de los problemas que acarrea fumar o beber.
24. Posiciónate de forma clara con respecto al consumo. Por ejemplo, si eres un no fumador/a y no quieres que tu hijo/a fume, díselo de forma directa: *Sé que fumas, no me gusta y no puedes fumar dentro de la casa, ni siquiera en la terraza.*

El título de este apartado es “HABLAR”... hablar está bien, hace falta, pero recuerda que la mejor estrategia preventiva es tú “EJEMPLO” o ser modelo de conducta.

Si no fumas, haces deporte, solucionas los problemas de forma no violenta, valoras el colegio y la educación, eres respetuoso/a, mantienes una actitud positivo/a, toleras bien la frustración, intentas ser cada día mejor persona... estás haciendo la mejor prevención de drogas que existe.

10. ¿Por qué
consumen drogas
las chicas?

LOS FACTORES DE RIESGO DE CARÁCTER INDIVIDUAL Y SOCIAL EN CHICAS

Los factores de riesgo y protección responsable aumentan o disminuyen las probabilidades de que una persona termine teniendo una adicción o no.

Muchos de estos factores son comunes a chicos y a chicas, pero en este apartado vamos a señalar aquellos que aumentan las probabilidades en las niñas y adolescentes según las investigaciones con un enfoque en perspectiva de género.

Las drogas y especialmente el alcohol aparecen como respuesta desadaptada en mujeres y chicas adolescentes a la depresión, la ansiedad y al sufrimiento emocional en general.

Los padres y las madres deben observar a las niñas y a las adolescentes que puedan estar sufriendo. A continuación vamos a enumerar situaciones que pueden ser detonantes del inicio del consumo y de su mantenimiento.

TRASTORNOS AFECTIVOS, ESTRÉS Y BAJA AUTOESTIMA: El consumo de drogas para muchas adolescentes y mujeres ha sido una búsqueda de paliar los efectos de los trastornos afectivos de tipo depresivo. El estrés, la ansiedad y la baja autoestima han sido detonantes tanto de los primeros consumos, como del mantenimiento de los mismos.

AISLAMIENTO Y SOLEDAD: Fumar y beber han podido ser estrategias para superar la timidez y el aislamiento. Se consume en ocasiones por falta de habilidades para soportar la presión de grupo y/o el rechazo por no consumir.

VIOLACIÓN, ABUSO Y COSIFICACIÓN SEXUAL: En las biografías de las mujeres drogodependientes encontramos historias de

abusos sexuales en la infancia o la adolescencia. Haber sido víctima de violación ya sea en la familia, como en el grupo de iguales, puede ser un detonante del consumo. También la cosificación sexual y sus consecuencias, puede favorecer las adiciones.

PAREJAS CONSUMIDORAS: Muchas adolescentes comienzan a consumir drogas porque sus parejas amorosas o los chicos/as que les atraen lo hacen. Es una forma de conectar y buscar su aceptación. En ocasiones sienten que si acompañan a su pareja en el consumo, están más conectadas con las emociones del otro/a.

PROBLEMAS DE PAREJA: Muchas chicas consumen alcohol o tabaco, para mitigar el sufrimiento emocional ocasionado por sus problemas de relación.

INSATISFACCIÓN AMOROSA Y SEXUAL: En este mismo sentido la insatisfacción sexual y afectiva, también aumenta las posibilidades de abusar del alcohol o del tabaco.

ORIENTACIÓN DEL DESEO Y DIVERSIDAD SEXUAL: Es importante prestar atención a las chicas que no siguen el mandato de la heterosexualidad o que tiene formas de expresar su sexo-género de maneras no mayoritarias (intersexualidad, transexualidad...)

PRESIÓN DEL CANON DE BELLEZA Y/O SEXUAL: Las niñas y las adolescentes están sometidas a mucha presión derivadas por los ideales de belleza, sexualidad, vestimenta, vida amorosa, etc. Existen presiones según los contextos, para tener muchas o pocas relaciones sexuales o expresar un modo de ser chica muy estereotipado en algún sentido, esta presión a veces es canalizada a través del consumo de drogas.

SENSACIÓN DE SOBRECARGA: En ocasiones los mandatos de género instan a las chicas a asumir roles de cuidadoras de padres,

madres, parejas, amigos/as y hermanos/as provocando una sensación de sobrecarga. Debemos prestar especial atención, como padres o madres, para no compartir *-de igual a igual-* con nuestras hijas, nuestros problemas de pareja, personales o laborales. Que algunas niñas parezcan maduras, no significa que lo sean.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS: El tabaco suele ser también un compañero de viaje de chicas con trastornos alimentarios (bulimia, anorexia) que lo utilizan como un modo de recompensa alternativo a la comida.

AUSENCIA DE RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN SOCIAL, ARTÍSTICA Y/O DEPORTIVA: En ocasiones las chicas no tienen espacios de realización personal. Un ejemplo es el uso del espacio público y escolar. Los varones tienden a coparlo en relación con el uso que hacen las chicas. También la desvalorización del deporte femenino, o la desvalorización de sus actividades en general, son factores que favorecen el consumo.

IMITACIÓN DE CONDUCTAS DE CONSUMOS DE LOS VARONES, como una forma de escenificación de la igualdad. *Fumo y bebo, porque soy como un chico.*

¿QUÉ SITUACIONES FAMILIARES FAVORECEN EL CONSUMO DE DROGAS EN LAS ADOLESCENTES?

ESTILO EDUCATIVO PATERNO/MATERNO AUTORITARIO:

Un estilo de educación sin diálogo escucha y negociación puede aumentar las posibilidades de consumir drogas para sobrellevar el estrés y la falta de autoestima.

FAMILIAS CON MIEMBROS ENFERMOS PSIQUIÁTRICOS O DRUGO-DEPENDIENTES:

Vivir en una familia con enfermos/as mentales y/o drogodependientes aumenta las posibilidades de consumo.

VIOLENCIA DE GÉNERO:

Sufrir y/o presenciar la violencia de género en todas sus manifestaciones es un factor de riesgo claro para las hijas adolescentes. Las repercusiones de la violencia son devastadoras en el psiquismo; recordemos que la violencia se ejercer sobre las mujeres, por el hecho de ser mujeres.

FAMILIAS DESESTRUCTURADAS:

Agrupamos en esta categoría todas las familias donde existan carencias en lo normativo, la comunicación, la demostración de los afectos, la resolución de los conflictos, la educación en valores...

PÉRDIDA TRAUMÁTICA DE FAMILIARES:

En ocasiones una forma de afrontar la pérdida de un miembro de la familia puede ser el consumo de drogas.

SEPARACIONES O DIVORCIOS:

Es importante aclarar que en ocasiones, lo mejor que puede hacer una pareja por el bien de sus hijos/as es separarse para no transmitir un modelo inadecuado de relación de pareja. También es cierto que algunas separaciones si son muy conflictivas, las niñas y las adolescentes pueden sufrir una sobrecarga emocional que favorezcan el consumo de alcohol, tabaco y/o otras drogas.

DÉBILES VÍNCULOS AFECTIVOS DEL PADRE Y/O LA MADRE:

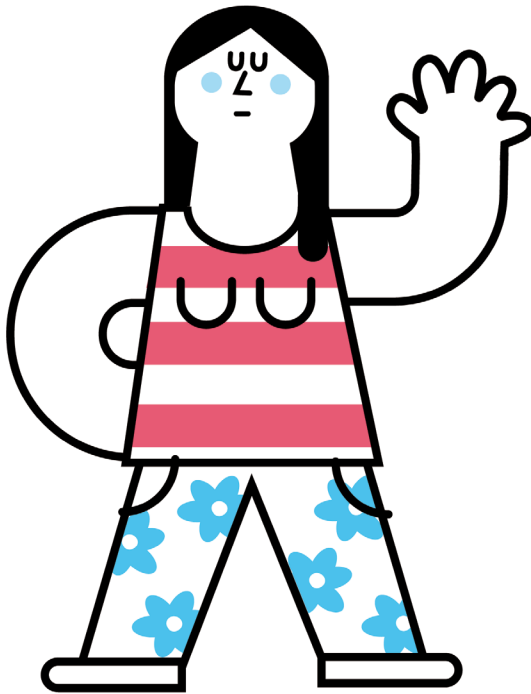
Cuando las relaciones con las hijas se basan exclusivamente en el control de su conducta y su rendimiento académico, los vínculos familiares se debilitan, y este puede llegar a ser un factor de riesgo. Hay progenitores/as que solo se relacionan o educan para que los hijos/as aprueben y obedezcan, esta actitud genera un sentimiento de minusvalía y tristeza que no favorece el cuidado de la salud.

Las chicas consumen drogas por muchas causas, algunas las comparten con los chicos, pero otras muchas son específicas o al menos tiene una mayor incidencia en ellas.

Muchas chicas consumen drogas de forma problemática para reducir un malestar cuyo origen se encuentra en el hecho general y en las peculiaridades de ser una niña o una adolescente.

Esta es la idea principal de esta guía.

11. ¿Hacemos un plan de prevención de drogas sin hablar de drogas?



* YO DIGO NO

IMAGINA UNA CHICA O UN CHICO CON POCAS PROBABILIDADES DE ABUSAR DE LAS DROGAS

Muchos padres y madres creen que para hacer prevención de drogas es necesario hablar de drogas. Hacer prevención es hablar de drogas, pero si no va acompañado de un buen plan educativo no servirá absolutamente para nada.

La prevención en gran medida tiene que ver con educar para que las niñas y los niños:

- Se sientan felices, confiados y seguros.
- Sepan valorarse más allá de su apariencia física.
- Cuiden su salud física y psicológica.
- Gestionen sus emociones: ira, tristeza, frustración, aburrimiento, alegría...sin asociar esos estados al consumo de drogas u otras actividades potencialmente adictivas como los móviles o los videojuegos.
- Desarrollen intereses profesionales que les permitan ser independientes económicamente.
- Aprendan a tomar decisiones atendiendo a sus deseos sin dejarse presionar por los demás.
- Elijan amigos y amigas que también tengan actitudes saludables.
- Desarrollen valores, especialmente los relacionados con la libertad y la autonomía. Las personas que valoran la libertad de una manera auténtica, no suelen convertirse en adictos/as.
- Pongan en marcha habilidades de resolución no violenta de conflictos y que respeten los derechos de las demás personas.

Imagina que tu hija o hijo es un reflejo de lo que acabas de leer
¿De verdad crees que abusaría de las drogas?

¿PENSAMOS EN CÓMO HACER PREVENCIÓN CON CHICAS?

Si introducimos la variable género, y pensamos sobre todo en las chicas, sería importante transmitir, no solo de palabra, sino también a través de las acciones y los gestos:

- Que cualquier orientación del deseo es válida y que se puede ser feliz independientemente si te atraen las chicas, los chicos o ambos.
- Que no es necesario tener un interés muy marcado por los encuentros románticos y/o sexuales. (Y tampoco juzgarle duramente si tiene ese interés y cuida del resto de aspectos, como los escolares, sus aficiones o las relaciones familiares)
- Que hay muchas maneras de vestir, hablar, moverse, pensar... y expresar nuestro género.
- Que tener pareja y/o ser objeto de deseo no es una condición para sentirse bien consigo misma.
- Cuestionar los mandatos de género relacionados con el cuidado de los demás, para evitar la sobrecarga.
- Enseñar a gestionar las emociones estresantes producidas por las presiones que sufren por ser niñas o chicas adolescentes (delgadez, forma de vestirse y comportarse, ser objetos de deseo...).
- Favorecer el desarrollo personal, académico y profesional, la participación social, artística, política...como modos de realización saludables.

LAS ESTRATEGIAS PREVENTIVAS MÁS EFICACES:

- **¿ERES EJEMPLO DE CONDUCTA?** Las niñas y los niños aprenden sobre todo a través de la observación, aprenden muy poco o nada con la charla y el sermón. ¿Fumas? ¿Bebes alcohol? ¿Haces deporte? ¿Tienes un estilo de vida saludable? ¿Lees? ¿Eres asertivo o te dejas influir por los demás? ¿Controlas tu frustración, aburrimiento o ira? ¿Eres una persona negativa? ...
- **¿LAS NORMAS Y LAS CONSECUENCIA ESTÁN CLARAS Y ESTÁN ESCRITAS?** Los niños y las niñas que no tiene normas no se sienten queridos, piensan que no son importantes. Conocer previamente las consecuencias del cumplimiento o no de una norma, ayuda a tu hijo/a a tomar decisiones y para eso es necesario que todo esté escrito ¿tu hija sabe de antemano qué perderá si llega tarde a casa? ¿si no hace la cama antes de ir al instituto? ¿si no cumple con su horario de estudio? ...
- **¿VALORAS A TU HIJA?** Sentirse valorada es muy útil si quieres que tu hija se cuide y no se haga daño consumiendo alcohol y tabaco. ¿le dices cosas positivas que no tengan que ver exclusivamente con su aspecto físico o su rendimiento escolar? ¿le dices explícitamente "te quiero"? ¿señalas de forma específica aspectos concretos que admiras de tu hija?
- **¿HABLAS CON TU HIJA DE TEMAS SIGNIFICATIVOS PARA ELLA?** Muchos padres y madres solo hablan de la mala o buena conducta y del rendimiento en el colegio ¿Le has preguntado qué piensa o siente sobre otros temas? ¿Sobre qué grupos de música le gustan? ¿Qué opina de cada uno de los partidos políticos? ¿Le animas a pensar sobre lo que

no ha reflexionado aún? ¿Eres respetuoso/a y valoras sus opiniones aunque no estés de acuerdo con ellas?

- **¿FOMENTAS SU AUTOESTIMA?** Fomentar la autoestima no es decirle a tu hija “tú vales mucho” o frases tan perwersas como “si tú quisieras harías grandes cosas”; es más complejo. ¿Das a tu hija la oportunidad de hacer cosas aunque se equivoque? ¿Das mucha importancia a los errores o los malos resultados? ¿Comparas a tu hija con otras niñas o niños? ¿Ridiculizas o menosprecias sus gustos, aficiones o amigos? ¿En ocasiones le dices “eres malo” en vez de señalar de forma más concreta qué es lo que ha hecho mal?
- **¿AYUDAS A TU HIJA A CONOCERSE MEJOR?** Conocerse, saber quién eres es un elemento clave para no abusar de las drogas. ¿Haces preguntas potentes que ayuden a tu hija a descubrir quién es? ¿Animas a tu hija a experimentar situaciones o actividades diferentes? ¿Fomentas recordar historias donde ella sea la protagonista?
- **¿IMPULSAS SU AUTONOMÍA O ERES UN FRENO?** Las niñas y los niños que saben hacer cosas propias de su edad o por encima de esta y sin ayuda, se sienten orgullosas de sí mismas; cuando una niña o un niño están orgullosos de sí mismo, es más improbable que abuse de las drogas. ¿le sigues preparando el desayuno? ¿le haces la cama? ¿lavas su ropa? ¿haces gestiones que podría hacer solos/as? ¿te has preguntado si eso que haces, por hacerlo mejor o ir más rápido, ayuda a tu hijo/a a ser más autónomo?
- **¿TRABAJAS EL VALOR DE LA LIBERTAD?** Si fomentas el valor de la libertad, la independencia, la toma de deci-

siones asertiva, enseñas estrategia para resistir la presión de grupo estás haciendo prevención de drogas. ¿Das mucha importancia al qué dirán? ¿Trasmites la idea de que adaptarse es siempre la mejor opción? ¿Ayudas a tu hija a descubrir mujeres y hombres que lucharon por la Libertad?

¿EXPONER LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS SOBRE LA SALUD FÍSICA DEL ALCOHOL Y EL TABACO ES EFICAZ?

La verdad es que no mucho. Exponer o tratar de asustar a los menores sobre las consecuencias sobre la salud para retrasar la edad de inicio o para abandonar el consumo no es una táctica adecuada.

El cáncer y las enfermedades, en su estilo de pensamiento, les quedan lejos; ser adolescente a veces también es tener una baja percepción del riesgo y a veces un pensamiento mágico de que la muerte o la enfermedad es algo que no tiene que ver con ellos/as.

La ocultación social de la muerte y la enfermedad en los tanatorios y los hospitales, no favorece que los adolescentes entiendan que se puede enfermar y que se puede morir, pero también es cierto que la vivencia de la inmortalidad, es inherente de la juventud, por mucho que nos empeñemos en recordarles que están en peligro y que el alcohol y el tabaco pueden acabar con su vida o hacerles enfermar.

Esta es una dinámica eterna y repetida entre los/as jóvenes y los/as mayores en la historia de la humanidad. El joven es temerario y la mujer joven, ahora también. Ser joven, es no tener miedo.

Para los adolescentes y para los/as niños/as, aunque nos resulte irritante, hay otros mensajes más superficiales, que tienen un mayor poder de persuadir, y al mismo tiempo de protegerles.

Si les hablamos de que la menopausia se adelanta con el uso del tabaco o que dificulta quedarse embarazada, corremos el riesgo que alguna chica nos responda:

- *Pues eso es bueno.*
- *¿Y a mí qué me importa?*
- *No me cuentes rollos.*

Los profesionales que trabajamos en prevención hemos descubierto que en ocasiones resulta más eficaz otro tipo de mensajes.

En los apartados del tabaco y del alcohol enunciaremos de forma más específica las consecuencias físicas de cada una de las sustancias, y algunos otros mensajes que aunque resulten menos importantes que la salud, son más eficaces.

Por ejemplo para muchos adolescentes el desembolso económico que está asociado a ser fumador/a es más preventivo que hablarles del cáncer o incluso de la pérdida de libertad.

Cuándo se trata de prevención, lo más importante es ser eficaz... cuando sean más mayores de manera natural pensarán más en la enfermedad y la muerte, pero ahora no les importa tanto. No te enfades y sé efectivo/a.

12. Tabaco

¿POR QUÉ FUMAN LAS CHICAS? (ALGUNOS MOTIVOS, NO TODOS)

En el apartado ¿por qué consumen drogas las chicas? hemos ya expuesto muchos de los motivos generales; aquí señalaremos otros motivos más adaptados al consumo de tabaco.

Fumo como:

- Una búsqueda de la igualdad a través de la imitación. *Fumo como un chico.*
- Un modo de conectar y relacionarse. Fumo como mi novio/a, mis amigos/as... *Si no fumo me quedo fuera.*
- Una fórmula para parecerse a famosos o arquetipos publicitarios... *Fumo igual que Lilly Collins en la película Hasta los huesos...*
- Una conducta de la trasgresión e independencia del control adulto. *Fumo porque no me dejan, porque está mal visto por los mayores, porque paso de lo que me digan...*
- Una manera de adaptarse a determinados espacios públicos que empiezan a descubrir en la adolescencia. *Aquí es normal fumar y yo lo hago (la calle, las puertas de los bares, en el botellón...).*
- Una forma de controlar el peso y responder al estereotipo ideal de mujer. *Fumo para no comer tanto y no lo dejo para no engordar.*
- Para reducir el estrés. *Fumo porque me tranquiliza.*

TABACO: ALGUNOS DATOS SOBRE EL CONSUMO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE

La edad de inicio del consumo de tabaco y alcohol es de 14 años.

¿Quién fuma más las adolescentes o los adolescentes? El 52% de los menores que fumaron en los últimos 30 días, son chicas adolescentes.

Si hablamos de chicos y chicas de entre 14 y 18 años, en España, en el año 2016 los consumidores de tabaco podemos decir que:

- Fumaron alguna vez en su vida el 38,5%.
- En los últimos 12 meses el 34,2%.
- En los últimos 30 días, el 27,3%.
- Diariamente en los últimos 30 días, el 8,8.

Atención al dato de que un 30% de los padres y madres es permisivo con el uso del tabaco.

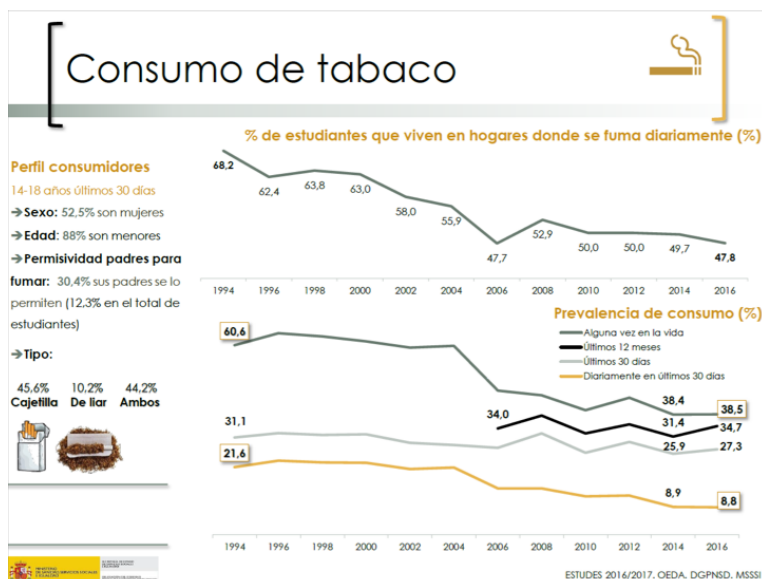


Figura extraída de la Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad - Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2017-18).

¿QUÉ LE CUENTO A MI HIJA SOBRE EL TABACO Y LA SALUD?

Debemos informar a nuestra hija que el tabaco tiene un efecto muy nocivo en nuestra salud, sobre todo porque afecta a los ovarios disminuyendo la secreción de estrógenos (la hormona femenina).

Posibles efectos:

- El adelanto de la menopausia.

- La aparición precoz y la evolución acelerada de la osteoporosis.
- Una mayor presencia de quistes de ovarios y de mastitis (inflamación de la mama).
- Una mayor frecuencia del cáncer de cuello uterino.
- Menstruaciones dolorosas.
- Mayor riesgo de aparición de miomas uterinos y endometriosis.
- Más probabilidad de aparición de cáncer de cérvix.
- Reducción de la fertilidad.
- Riesgo de infarto para mujeres fumadoras de más de 35 años, que usan anticonceptivos orales.

QUÉ MENSAJES SOBRE EL TABACO SON ALTAMENTE EFECTIVOS CON POBLACIÓN ADOLESCENTE

Nota previa: con fines didácticos os hemos presentado los mensajes de forma directa, pero todos y cada uno de ellos deben contextualizarse dentro de una educación con perspectiva de género.

Por ejemplo, podemos decir que el tabaco mancha los dientes o que te hace menos deseable para los y las demás, eso no significa que pensemos que ser atractivos/as debe ser el centro de la identidad de nadie o que al lanzar ese mensaje fomentamos mandato de género de que las mujeres tienen que ser bellas.

Si hablamos de tabaco y queremos ser eficaces, además de hablar sobre las graves consecuencias sobre la salud, debemos intentar hablar de los motivos que a ellos les importan.

Usa tus palabras y lánzate a hablar sobre lo que a ellas y ellos les interesa de verdad.

MOTIVOS RELACIONADOS CON SU ECONOMÍA

- *Si te fumas un paquete al día de 4,5 euros, te gastas al año 1.642 euros.*
- *Aunque ahora gastes poco dinero, con el tiempo la mayoría de las personas aumenta el consumo de tabaco y el dinero que se gastan.*

MOTIVOS RELACIONADOS CON LA LIBERTAD INDIVIDUAL

- *El tabaco te quita libertad y tranquilidad. Cuando te enganchas te pasas la vida nervioso/a por fumar.*
- *La gente dice que le gusta fumar, se miente, sigue fumando porque le aterra el síndrome de abstinencia.*

MOTIVOS RELACIONADOS CON LAS EMPRESAS TABACALERAS

- *Los nuevos objetivos de las empresas tabacaleras, son los países más pobres y más desinformados sobre lo nocivo que es el tabaco, las mujeres y las niñas, y los menores de edad en general.*
- *Son conocedores que el tabaco mata a millones de personas y utilizan la adicción de las personas para seguir lucrándose.*
- *Cada vez es más difícil ver publicidad del tabaco porque, la ley es muy restrictiva, ningún evento deportivo o personaje famoso quieren que los vinculen con el cáncer.*

MOTIVOS RELACIONADOS CON EL ATRACTIVO Y LA ESTÉTICA

- *Mancha los dientes y los deja amarillos.*
- *Genera un aliento y un olor corporal apesados.*
- *Muchas chicas o chicos, nunca se enrollarían con un o una fumadora.*

Como apuntábamos en la nota previa, es preventivo hablar de consecuencias que disminuyen el atractivo sexual y físico, pero eso no significa que ser atractiva se convierta en el centro de nuestra existencia. O que ser atractiva/o sea exclusivamente una cuestión estética o de adaptación al canon de belleza.

En la experiencia, sobre todo en contextos escolares, los/as profesionales recogemos el deseo de chicos/s, de tener relaciones sexuales y afectivas con personas que ellos y ellas prefieran. Su razonamiento es similar al de las personas mayores: cuanto más atractivo/a sea, más grande será la cantidad de personas que querrá tener una relación conmigo.

Razonan: *si no tengo los dientes amarillos, no me huele la ropa y el aliento a tabaco, y al no fumar, no dejo fuera a los y las enemigas del tabaco que jamás se liarían con un fumador/a, aumento mis probabilidades de tener una relación de pareja o sexual con alguien que me guste mucho.*

13. Alcohol



¿POR QUÉ BEBEN LAS CHICAS? (ALGUNOS MOTIVOS, NO TODOS)

Ya hemos visto motivos generales por los que las chicas consumen drogas y más específicos de por qué fuman; quizás este es un buen momento para intentar responder a esta pregunta tu sólo/a.

Piensa ¿Por qué mi hija bebe alcohol? o ¿Por qué mi hija podría interesarse en un futuro por hacerlo?

Con el alcohol pasan cosas similares que con el uso de otras drogas, algunas chicas quieren parecerse a los chicos, a las parejas, a los demás amigos/as. Beber alcohol es una forma de transgredir las normas y de parecer más mayores.

Beber, puede ayudar a las chicas a socializar y a usar el espacio público, a parecerse a personajes de la ficción o de la publicidad que también beben.

El beber alcohol les permite relajarse y enfrentarse al estrés que sufren por ser adolescentes, y especialmente ellas, al verse sometidas a la presión de cumplir con el *ideal femenino*.

La investigación apunta que el inicio del consumo es similar entre chicos y chicas y que tiene que ver con el uso lúdico y social, pero el mantenimiento en el uso y en el abuso tiene motivos diferenciales que ya hemos expuesto.

El alcohol se instauro como una forma de automedicación para aliviar la presión en general y la asociada al género. En su vivencia, consumir alcohol es una estrategia en muchas ocasiones eficaz sobre todo a corto plazo.

ALCOHOL Y CALORÍAS

Del mismo modo en que algunas chicas fuman para no comer tanto y adelgazar, y no lo dejan por miedo a engordar, algunas chicas dejan de consumir alcohol por la gran cantidad de calorías que contiene cada cerveza o copa.

También es una realidad que alguna adolescente abandona el alcohol, y se inician en otras drogas que *no engordan*, como la metanfetamina o la cocaína.

El tema de las calorías, el peso y el género es un tema controvertido. En estos últimos años se escuchan voces reivindicando las curvas como una respuesta contundente a la anorexia y al canon de belleza la delgadez extrema, y como una protesta contra la presión que sufren las mujeres y las niñas en el control de su peso y figura.

Quizás no sea tampoco la solución, ni la delgadez extrema, ni el sobrepeso. Una buena guía son las tablas de la Organización Mundial de la Salud, que nos indican qué peso es saludable, en función de la edad, el sexo, la complexión y la estatura.

Pensamos que se puede lanzar el mensaje de que el alcohol engorda, si relacionamos el tema del peso con la salud y no tanto con la belleza.

ALCOHOL Y RELACIONES SEXUALES

Muchos padres y madres tienen miedo de que sus hijas consuman alcohol:

- Adelanten la edad de inicio de las relaciones sexuales coitales.

- Tengan relaciones sexuales sin protegerse de enfermedades o del embarazo.
- Con la desinhibición tengan relaciones sexuales con más de una pareja.
- No sepan manejar situaciones con asertividad.
- Sufra violencia sexual.

Estos miedos son los que vertebrarán una buena parte de la educación sexual a tus hijas. Educamos con las palabras y con los silencios. No decir nada es también hacer educación sexual y quizás sea una de las peores maneras de hacer educación sexual.

Desde esta guía os animamos a hablar de estos temas con vuestras hijas. Os enumeramos algunas ideas relacionadas con los miedos que acabamos de exponer para que saquéis vuestras propias conclusiones.

- Lo primero, no todas las niñas y adolescentes son heterosexuales y por tanto no todas practicarán el coito.
- Cuando hables de prácticas de riesgo y/o uso del preservativo, sería positivo señalar que cuando hemos bebido no evaluamos bien los riesgos, y ofrecer esta información a chicos y a chicas, adaptando el contenido a su sexo.
- A las chicas, desgraciadamente sus iguales y también los y las adultos/as, se las sigue catalogando como *promiscuas o estrechas*. ¿Quieres contribuir a esta dicotomía tan injusta y dolorosa para ellas? Educa siempre según tus valores, pero quizás sea una buena idea enseñar que debemos escuchar nuestros deseos sin tener tan en cuenta las presiones sociales. Si las chicas se pudieran librar de la violencia de ser una cosa, o su contraria, seguramente serían más felices.

- Enseña a tu hija a ser asertiva y no des por hecho que siempre son los varones los que incitan a las chicas a probar cosas nuevas en el encuentro sexual.
- Las ideas asociadas a la violencia sexual la desarrollamos en el siguiente apartado.

ALCOHOL, VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO

El miedo a que las hijas sufran violencia sexual es normal; pero este miedo no debe mediatizar toda nuestra educación, el fomento de autonomía personal o las normas que negociamos con nuestras hijas adolescentes.

También es un tema complejo y debemos encontrar un equilibrio para transmitir un buen mensaje educativo, para ello es necesario hacer una buena combinación de mensajes:

- Lo más importante es transmitir el mensaje de que el responsable de una agresión sexual es el agresor. Nunca debemos culpabilizar a la víctima (consumo de alcohol, vestimenta...) o también seremos cómplices de la violencia sexual.
- *No es no.* Y podemos decirlo en cualquier momento.
- Debemos explicar que cuando bebemos evaluamos peor las situaciones potencialmente peligrosas.
- Debemos trabajar especialmente con los chicos, y también con las chicas, que su abuso del alcohol, no justifica de ninguna manera ninguna clase de violencia sexual (verbal, intimidatoria, física...).
- La violencia sexual existe, pero debe limitar lo menos posible nuestra libertad, para ello debemos buscar

formas creativas y positivas de reducir el riesgo de ser agredida.

Debemos explicar que la violencia sexual contra las mujeres es otra forma de violencia de género:

El consumo de alcohol no es la causa de la violencia de género, pero puede disparar actos violentos de todo tipo en hombres machistas. Podemos decir que el machismo y el patriarcado sustentan la violencia de género, y que el abuso de alcohol en ocasiones agrava aún más esta realidad.

Entre los bebedores abusivos el porcentaje de maltratadores es casi 10 veces superior al registrado entre los no bebedores. Otros datos apuntan que en muchos episodios de violencia machista, tanto el agresor como la víctima han consumido alcohol.

Los datos apuntan que ser víctima de violencia de género es un factor de riesgo para abusar del alcohol, y también abusar del alcohol y otras drogas, te sitúa como mujer en una posición de mayor vulnerabilidad a la violencia de género.

ALCOHOL: ALGUNOS DATOS SOBRE EL CONSUMO EN POBLACIÓN ADOLESCENTE

Según la encuesta de referencia nacional en el año 2017 en el consumo de drogas la edad de inicio del alcohol es de 14 años, igual que la del tabaco.

¿Quién se emborracha más, las adolescentes o los adolescentes? Son las chicas (y NO los chicos) las que se han emborrachado más en los últimos 30 días en todas las edades, salvo las que tiene 17 y 18 años que se sitúan levemente por debajo.

En el *binge drinking* o consumo rápido, masivo y por atracón, los chicos superan a las chicas, aunque estas también se están incorporando a este patrón de consumo tan peligroso. Para hacer una lectura del dato, debemos tener en cuenta que las chicas por diversas cuestiones relacionadas con la metabolización del alcohol y normalmente por el menor peso y altura, sufren antes que los chicos la intoxicación etílica.

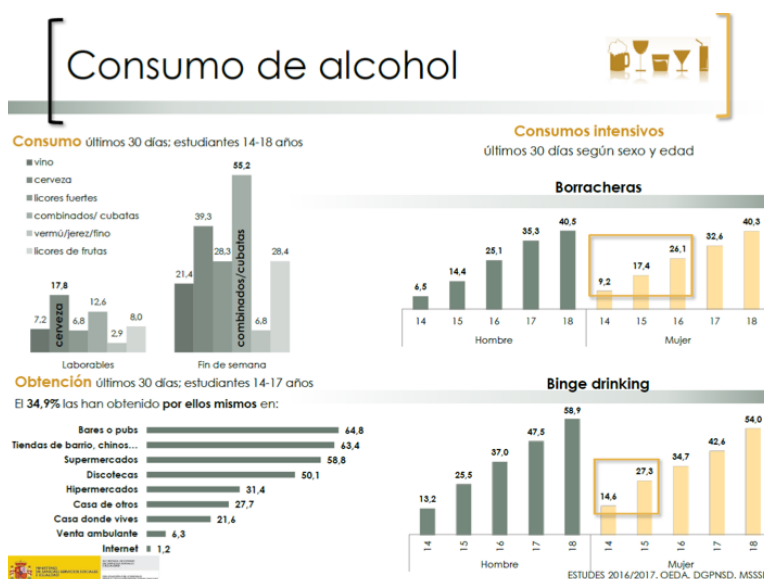


Figura extraída de la Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad - Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2017-18).

¿QUÉ LE CUENTO A MI HIJA SOBRE EL ALCOHOL Y LA SALUD?

Hay que relacionar el alcohol y el cáncer.

El alcohol es un cancerígeno, pero no se dice de manera clara y mucha gente no lo sabe. Se relaciona con los cánceres de cabeza y cuello, cánceres de la cavidad oral (boca), faringe (garganta), cáncer de esófago y laringe y el cáncer de hígado.

El consumo de alcohol aumenta la cantidad de estrógeno presente en la sangre y esto aumenta la probabilidad de sufrir un cáncer de mama, de ovarios y de útero.

Es importante recordar que el alcohol puede producir obesidad por su gran cantidad de calorías, y porque suele ir asociado a un estilo de vida sedentario, y ambos factores también se relacionan con el cáncer.

El consumo de alcohol en chicas puede hacer que:

- Los ciclos menstruales no sean regulares.
- Ausencia de ovulación y mayor riesgo de abortos.
- Adelantar la menopausia.
- Retraso en la aparición del vello o del pecho.

El consumo abusivo o la intoxicación pueden ocasionar:

- Reducción de la excitación sexual y el impulso sexual en chicos y chicas.
- Impotencia en los varones.
- Dificultad para tener orgasmos en mujeres y hombres.
- Dolor en las relaciones coitales por falta de lubricación.

Tomar alcohol puede debilitar la capacidad del cuerpo de procesar y absorber nutrientes importantes: vitaminas A, C, D, E, así como el folato y los carotenoides.

También se puede hablar si sale el tema, de los peligros del alcohol durante el embarazo, pero este no es un tema especialmente significativo para chicas adolescentes, a no ser que estén embarazadas.

QUÉ MENSAJES SOBRE EL ALCOHOL SON ALTAMENTE EFECTIVOS CON POBLACIÓN ADOLESCENTE

Nota previa: con fines didácticos hemos presentado los mensajes de forma directa, pero todos y cada uno de ellos deben contextualizarse dentro de una educación con perspectiva de género. Por ejemplo, podemos decir que el alcohol engorda o que provoca un aliento desagradable para algunas personas, eso no significa que pensemos que ser atractivas debe ser el centro de la identidad de las chicas.

Para *compensar* el mensaje también podemos hablar del sobrepeso y su relación con la salud, y la dificultad que supone para la actividad física.

Si hablamos de alcohol y queremos ser eficaces, además de hablar sobre las graves consecuencias sobre la salud, debemos intentar hablar de los motivos que a ellos/as les importan.

MOTIVOS RELACIONADOS CON EL ATRACTIVO Y LA ESTÉTICA

- *El alcohol tiene muchas calorías.*
- *Genera un aliento y un olor corporal desagradable para algunas personas.*
- *Muchas chicas o chicos, nunca se enrollarían con un o una bebedora.*
- *Podemos perder el control de lo que queremos hacer y terminar metiendo la pata.*

MOTIVOS RELACIONADOS CON SU ECONOMÍA

- *Calcula cuánto dinero te gastas en alcohol y qué otras cosas podrías hacer con él.*
- *Aunque ahora gastes poco dinero en alcohol, con el tiempo suele aumentar el consumo y también el dinero que te gastas.*

MOTIVOS RELACIONADOS CON LA LIBERTAD INDIVIDUAL

- *El alcohol te desinhibe y te hace "percibirte" como más eficaz y simpático/a. Es importante que aprendas habilidades para saber relacionarte también en espacios donde no se consume alcohol.*
- *La gente dice que le gusta beber, pero hay personas que necesitan hacerlo para poder estar tranquilas y sin ansiedad.*
- *Pregúntate si alguna vez has bebido para ser aceptado ¿Eso es ser libre?*

Despedida

Utilizamos como despedida una frase de la escritora Sylvia Plath:

“Sal y haz algo”

Sabemos que puedes salir *ahí fuera* e intentar hacerlo mejor. Sabes muchas cosas que puedes poner en práctica desde hoy mismo.

Cuando lo hagas, piensa también en las niñas, las adolescentes y las mujeres.

Educa invitando, y no imponiendo.

Haz prevención en función de tus valores, pero por favor, sé eficaz.

Recuerda que un ejemplo, vale más que mil sermones.

Escucha lo que tus hijas e hijos tienen que decir. Si no dicen nada, pregunta... y si siguen sin decir nada, mírales. Seguro que descubres algo.

Y después: “*Sal y haz algo*”.

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAMPA LA MANCHA ALBACETE

Email: fapalamancha@gmail.com

FAMPA CASTELLÓN "PENYAGOLOSA"

Email: info@fapacastello.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPAES CATALUÑA

Email: fapaes@fapaes.cat

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

Email: fapar@fapar.org

FAMPA CEUTA

Email: fapaceuta@hotmail.com

CODAPA

E-mail: secretaria@codapa.org

FAPA CIUDAD REAL

Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA ASTURIAS "MIGUEL VIRGOS"

Email: fapa@fapamv.com

FAPA CUENCA "LUCAS AGUIRRE"

Email: fapa1cuenca@hotmail.com

FAMPA ÁVILA

Email: fampaavila@gmail.com

FREAPA CP (EXTREMADURA)

Email: freapa@freapa.com

COAPA BALEARS

Email: coapabalears@gmail.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

Email: fimapafuer@gmail.com

FAPA BENAHOARE

(Santa Cruz de la Palma)

Email: faipalma@hotmail.com

FAPA GALDÓS

(Las Palmas de Gran Canaria)

Email: secretaria@fapagalDOS.org

FAMPA BURGOS

Email: fapa@fapaburgos.es

CONFAPA GALICIA

Email: confapagalicia@confapagalicia.org

FAPA CANTABRIA

Email: secretaria@fapacantabria.es

FAPA GOMERA "GARAJONAY"

Email: federaciongarajonaylagomera@gmail.com

FAPA GUADALAJARA

"CRISTOBAL DE OÑATE"

Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA HIERRO

Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA LANZAROTE

Email: fed.ampas.lanzarote@gmail.com

FELAMPA LEÓN "SIERRA PAMPLEY"

Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID

"FRANCISCO GINER DE LOS RÍOS"

Email: info@fapaginerdelosrios.es

FAMPA MELILLA

Email: fampamelilla@gmail.com

FAPA REGIÓN DE MURCIA "JUAN

GONZÁLEZ"

Email: faparegionmurcia@gmail.com

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"

Email: herrikoa@herrikoa.org

FAPA PALENCIA

Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

Email: faparioja@faparioja.org

FEDAMPA SALAMANCA

Email: fedampasalamanca@gmail.com

FEDAMPA SEGOVIA "ANTONIO MACHADO"

Email: fedampasegovia@hotmail.com

FITAPA TENERIFE

Email: fitapa@fitapa.org

FAMPA TOLEDO

Email: secretaria@fampatoledo.es

FAMPA VALENCIA

Email: fapa-valencia@fapa-valencia.org

FAPAVA VALLADOLID

Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Email: fapazamora@hotmail.com

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE
PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 y 6º A | 28013 MADRID
Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es