



PROGRAMA DE PREVENCIÓN

MANUAL PARA
PADRES DE
FAMILIA
MEXICO



MENSAJE DEL RECTOR DEL SISTEMA TECNOLÓGICO DE MONTERREY

Estimados padres de familia:

Como rector de este Instituto, les agradezco la confianza que han puesto en nosotros para colaborar con ustedes en la importante tarea de la educación de sus hijos. Quienes laboramos en esta institución educativa queremos responder a su confianza poniendo en esta tarea nuestro mejor empeño.

En esta ocasión me dirijo a ustedes para darles a conocer que en el Instituto tenemos un Programa de Prevención que tiene como propósito evitar entre los estudiantes el abuso en el consumo del alcohol así como el consumo de drogas, ya que esto trae consigo riesgos de graves consecuencias para ellos.

Semestre tras semestre recibimos nuevas generaciones de alumnos llenas de entusiasmo y expectativas. Ante la responsabilidad que significa para nosotros este hecho, queremos, a través de este Programa, trabajar unidos, padres de familia y comunidad académica, para asegurar que las nuevas generaciones se formen en nuestros planteles educativos libres de cualquier adicción.

De antemano les agradezco el apoyo que ustedes nos proporcionen para este Programa de Prevención que nos involucra a todos.

Cordialmente,

Dr. Rafael Rangel Sostmann
Rector del Sistema Tecnológico de Monterrey





AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la valiosa colaboración del Campus Guadalajara,
así como su apoyo y compromiso con el desarrollo del
Programa de Prevención del Sistema
Tecnológico de Monterrey.

Este manual fue elaborado y corregido en la Dirección de
Asuntos Estudiantiles del Sistema ITESM.

A las siguientes personas, se les agradece su interés y colabo-
ración:

Lic. Olga Guerrero V.
Centro de Orientación Educativa y Consejería del
Campus Guadalajara

Lic. Gerardo Schwarz T.
Prevención de Adicciones en el Tec del
Campus Guadalajara

Arq. Leonardo E. Hurtado Flores
Diseño
Dirección de Imagen y Comunicación Institucional
Campus Guadalajara





ÍNDICE TEMÁTICO

I.	INTRODUCCIÓN	
	• " El problema de la drogadicción es universal"	5
II.	PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL	
	• ¿Qué sucede en nuestro país?	6
	• Conclusión	11
III.	¿SE PUEDE FACILITAR EL CONSUMO?	12
IV.	FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN	
	• Factores de riesgo	14
	• Factores de protección	15
V.	ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO	17
VI.	EXPECTATIVAS DEL ITESM	
	• Alumnos	20
	• Padres de Familia	21
	• Profesores	22
VII.	ACTIVIDADES EN MATERIA DE ALCOHOL Y DROGAS	23
VIII.	¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O ABUSO DE DROGAS?	
	• Identificando el problema	24
	• ¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?	25
IX.	REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL	
	• Contexto	29
	• ¿Cuál es la política del Sistema ITESM con respecto a los alumnos que tienen un problema con alcohol y otras drogas?	29
	• Aplicación de pruebas clínicas	31
	• Reglamento general de alumnos	32
	BIBLIOGRAFÍA	34





I. INTRODUCCIÓN

“ El problema de la drogadicción es universal”

Es importante detenernos a pensar y reflexionar en la magnitud del problema del consumo desbordado de drogas legales e ilegales, que actualmente todos los seres humanos de todas las naciones del mundo, de alguna manera estamos sufriendo.

A veces podemos pensar que si en nuestra familia no existe de manera cercana o directa, alguien con un problema de adicción, debemos de conformarnos y estar tranquilos. Pero en este momento es imposible NEGAR la realidad que nos rodea y el peligro que nuestras sociedades están teniendo.

Razón principal de preocupación son nuestros hijos, quienes por el medio ambiente contaminado que tiende cada vez a ser más amplio, se pudieran ver en el riesgo de adquirir una adicción.

Por otro lado sabemos que una adicción no se adquiere solamente por una “mala influencia” externa, la mayor parte de dicha enfermedad arrastra sus raíces precisamente de los núcleos familiares y del amor con que la persona fue educada, atendida y entendida en cada uno de los momentos por los que atraviesa la difícil tarea de ser “persona”.

Dicha realidad, exige que toda persona desde su familia, lugar de trabajo, de esparcimiento o religioso, aporte a la sociedad mejores formas de enfrentar esta problemática, a través del acercamiento a los conocimientos que las diferentes disciplinas de la Salud Física y Mental nos ofrecen, así como el prepararse en la materia, apoyar a las instituciones educativas y sobre todo al cuestionamiento y reflexión continuas de nuestras propias actitudes hacia esta problemática.

Prácticamente no existe nación que no se vea afectada en alguna medida por el abuso de sustancias que causan dependencia, como el consumo de alcohol, la nicotina, medicamentos de prescripción médica, la marihuana, cocaína, heroína y las metanfetaminas, entre otras.

No hay manera de establecer con exactitud, un punto de vista único capaz de abarcar todas las consideraciones médicas, psicológicas, socioculturales, económicas, políticas y éticas que influyen en la proliferación de las adicciones y el narcotráfico.

En la materia que nos ocupa no debemos orientar nuestras acciones sólo a evitar que las drogas estén al alcance de los niños, jóvenes y ciudadanos en general, sino conocer las verdaderas motivaciones que llevan a los seres humanos a desarrollar dependencia física y psicológica hacia el consumo de alguna droga.

La reducción de la demanda por drogas es responsabilidad de la comunidad en general, representada por padres de familia y escuelas, apoyados por organismos gubernamentales creados para tal efecto.





II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL ¿Qué sucede en nuestro país?

En México diversos organismos generan de manera más o menos permanente, información epidemiológica del consumo de drogas. Entre las fuentes de información existentes en México en materia de adicciones se encuentran las siguientes (entre paréntesis se encuentran los años de aplicación):

- **La Encuesta Nacional de Adicciones**
Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud (1988, 1993 Y 1998)
- **La Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas entre la comunidad escolar del D.F.**
Secretaría de Educación Pública y el Instituto Mexicano de Psiquiatría (1976, 1986, 1991 y 1997)
- **Los informes del Grupo Interinstitucional para el Desarrollo del Sistema de Reporte de Información en Drogas**
Instituto Mexicano de Psiquiatría (1998)
- **Estudio Epidemiológico del Consumo de Drogas entre Pacientes de primer ingreso a tratamiento en Centros de Integración Juvenil (1998)**
- **El Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones SISVEA (1998)**

Algunas instituciones han centrado su énfasis en el consumo de sustancias ilegales, sin embargo, hemos incluido información del uso de alcohol y tabaco. Esto en virtud de que su abuso, en particular entre la población juvenil, puede representar un factor de riesgo para el uso de otras sustancias.

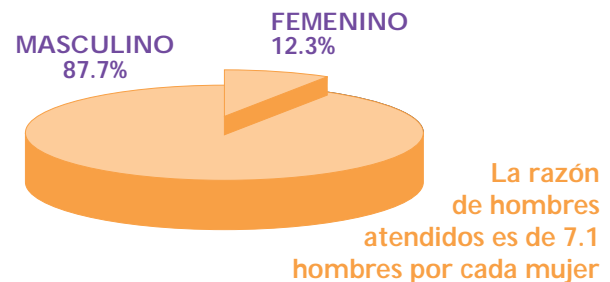
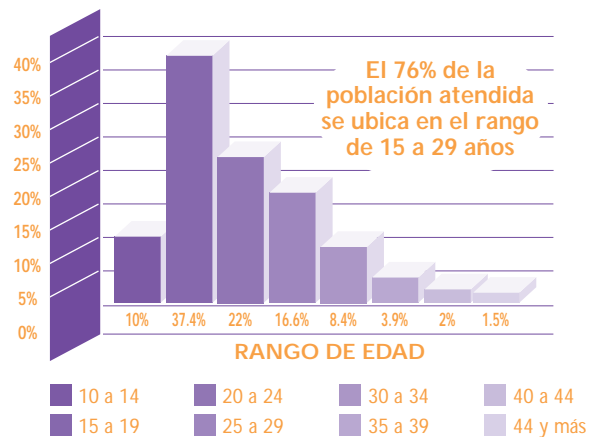
ESTADÍSTICAS A NIVEL NACIONAL

A nivel nacional las estadísticas más confiables de personas que ingresan a tratamiento son las que lleva Centros de Integración Juvenil. Las unidades que registraron mayor afluencia en el lapso señalado son Ecatepec, Itztapalapa Sur,

Nezahualcóyotl y la Unidad de Proyectos Clínicos "Vicente Suárez" en el D.F. y las de Guadalajara Centro, Tijuana y Tlaquepaque en el interior de la República.

A continuación se presentan las principales variables socio-demográficas entre pacientes de primer ingreso a tratamiento a nivel nacional, entre octubre y diciembre de 1998.¹

EDAD Y GÉNERO DE LOS PACIENTES



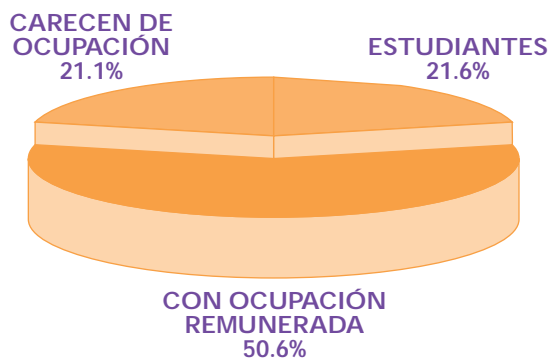
¹ Estudio epidemiológico del consumo de drogas entre pacientes de primer ingreso a tratamiento de C.I.J. octubre-diciembre de 1998, Marzo de 1999.





II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL ¿Qué sucede en nuestro país?

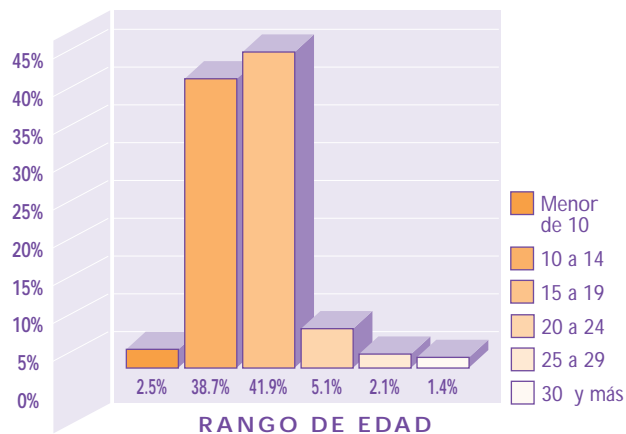
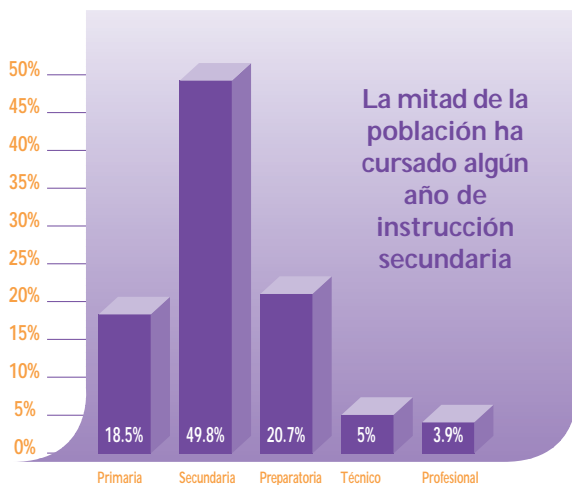
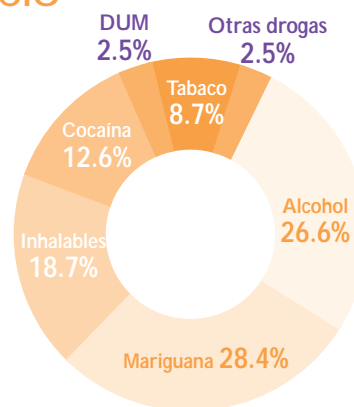
OCUPACIÓN Y ESCOLARIDAD



Más del 50% de los pacientes tiene trabajo, mientras que el 21% está desempleado.

EDAD Y TIPO DE DROGA DE INICIO

Las principales drogas de inicio son la marihuana, el alcohol, los inhalables, la cocaína y el tabaco



Cerca del 80% inició el consumo de drogas entre los 10 y los 19 años de edad.





II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL

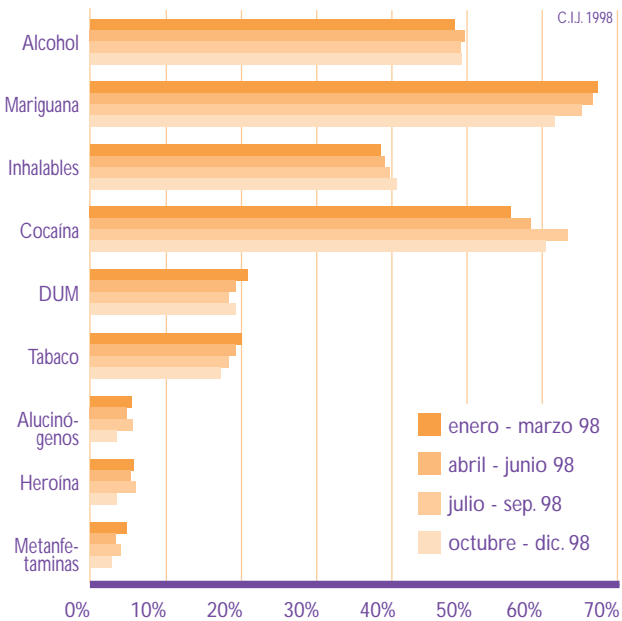
¿Qué sucede en nuestro país?

PREVALENCIA TOTAL

La prevalencia mide la proporción de personas afectadas por una enfermedad (usuarios de alguna sustancia) en comparación con determinada población y en función de un tiempo y espacio determinados. Esta prevalencia se refiere al uso de alguna droga al menos alguna vez en la vida.

Durante 1998, la marihuana fué la droga de mayor consumo (alguna vez en la vida, 66.2%), seguida por la cocaína (62.4%) y el alcohol en tercer sitio (49.4%).

En relación al primer trimestre de 1998, se destaca un aumento en el consumo de la cocaína y los inhalables, mientras que el consumo de la marihuana, disminuyó.



ENCUESTA NACIONAL DE ADICCIONES 1999

Los principales resultados derivados de la Encuesta Nacional de Adicciones 1998* a nivel nacional son los siguientes:

El **5.27%** de las personas estudiadas reportaron haber estado en contacto con alguna droga ilegal alguna vez en su vida, el **1.23%** durante el último año y el **0.83%** consumieron durante el último mes.

CONSUMO POR TIPO DE DROGA

TIPO DE DROGA	ALGUNA VEZ % '98	ÚLTIMO AÑO %	ÚLTIMO MES %	ALGUNA VEZ % '93
Marihuana	4.70	1.03	0.70	3.32
Cocaína	1.45	0.45	0.21	0.56
Inhalables	0.80	0.15	0.09	0.5
Alucinógenos	0.36	0.03	0.00	0.22
Heroína	0.09	0.02	0.00	0.07
MEDIA NACIONAL	5.27	1.23	0.83	4.5

USO ALGUNA VEZ EN LA VIDA

Es la prevalencia o la proporción de individuos en la población estudiada (urbana de 12 a 65 años) que reportó haber consumido alguna droga ilícita. Permite hacer una primera distinción en la población entre los que han usado y los que no han usado drogas, sin considerar si las consumen actualmente.

USO EN EL ÚLTIMO AÑO

Es la proporción de individuos que refieren haber usado alguna droga una o más veces dentro de los 12 meses anteriores a la entrevista.

USO EN EL ÚLTIMO MES

Esta prevalencia conocida también como "USO ACTUAL", permite estimar que proporción de la población utilizó drogas dentro de los 30 días previos al estudio.

* La Encuesta Nacional de Adicciones fue llevada a cabo por la Subsecretaría de Prevención y Control de Enfermedades, el Instituto Nacional de Psiquiatría, la Dirección General de Epidemiología y el Consejo Nacional contra las Adicciones.

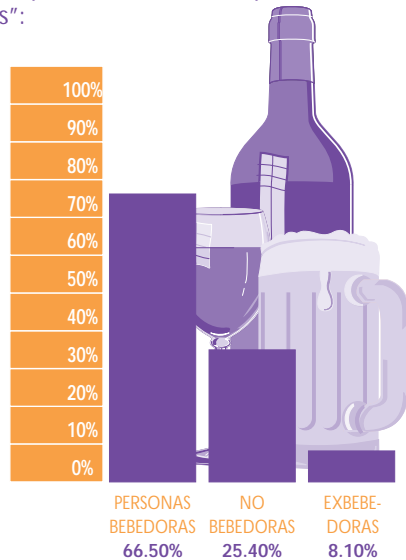




II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL ¿Qué sucede en nuestro país?

POBLACIÓN EN GENERAL CONSUMO DE ALCOHOL²

En nuestro país, el consumo de bebidas alcohólicas representa un serio problema de salud, siendo el factor que en mayor medida contribuye a la pérdida de años de vida saludable³. La Encuesta Nacional de Adicciones indica que un poco más de 28 millones de personas (66.5% de la población estudiada) son “bebedores”:



- Bebedores **66.5%**.- Personas que consumieron alcohol en los dos años previos a la encuesta, con independencia de la cantidad y la frecuencia con que lo hicieron.
- No bebedores **25.4%**.- Personas que refieren no haber consumido bebidas alcohólicas
- Exbebedores **8.1%**.- Personas que habiendo consumido alcohol en cualquier cantidad y frecuencia, no lo hicieron en los dos años previos a la encuesta.

Personas que han consumido alcohol hasta la embriaguez	23.4%
Población que acusa síntomas de dependencia al alcohol	9.4%
Personas que iniciaron el consumo de alcohol antes de los 19 años	66.0%
Bebedores del sexo masculino	52.9%

Las regiones que registraron una prevalencia de consumo de alcohol superior al promedio nacional (66.5%) fueron:

Occidente 78.3%
(Aguascalientes, Colima, Jalisco, Nayarit y Zacatecas)

Ciudad de México 73.4%

Centro 69.0%
(Hidalgo, Guanajuato, México, Morelos, Puebla, Tlaxcala y Querétaro)



² Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología, Encuesta Nacional de Adicciones. Tomo I. Alcohol. México, 1993, pp. 38-39, 43-50, 61.

³ Cfr. Frenk, J.R. Lozano, M.A. González, B. et al. Economía y Salud. Propuestas para el avance del sistema de salud en México. Informe Final. Fundación Mexicana para la Salud, A.C. México, 1994.





II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL

¿Qué sucede en nuestro país?

CONSUMO DE TABACO⁴

Según los datos de la Encuesta Nacional de Adicciones, 10.6 millones de personas (25.1% de la población estudiada) son "fumadores":



- Fumadores **25.1%**.- Personas que refirieron fumar al momento de la encuesta.
- No fumadores **54.6%**.- Personas que refieren no haber fumado.
- Exfumadores **20.3%**.- Personas que refirieron no haber fumado en el último mes, pero sí con anterioridad.

Personas que iniciaron el consumo de tabaco antes de los 19 años

72.2%

Fumadores severos

11.2%

Fumadores del sexo masculino

68.6%

Las regiones que registraron una prevalencia de consumo de tabaco superior al promedio nacional (25.1%) fueron:

Occidente **28.0%**
(Aguascalientes, Colima, Jalisco, Nayarit y Zacatecas)

Ciudad de México **30.0%**

Noroccidente y Norcentro **26.0%**

⁴ Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología, Encuesta Nacional de Adicciones. Tomo II. Tabaco. México, 1993, pp. 53.



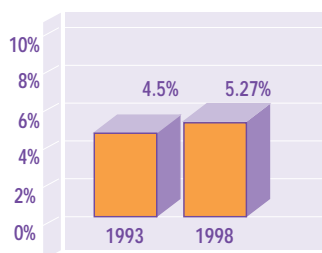


II. PROBLEMÁTICA A NIVEL NACIONAL

Conclusión

La droga de mayor consumo continúa siendo la marihuana seguida por la cocaína e inhalantes.

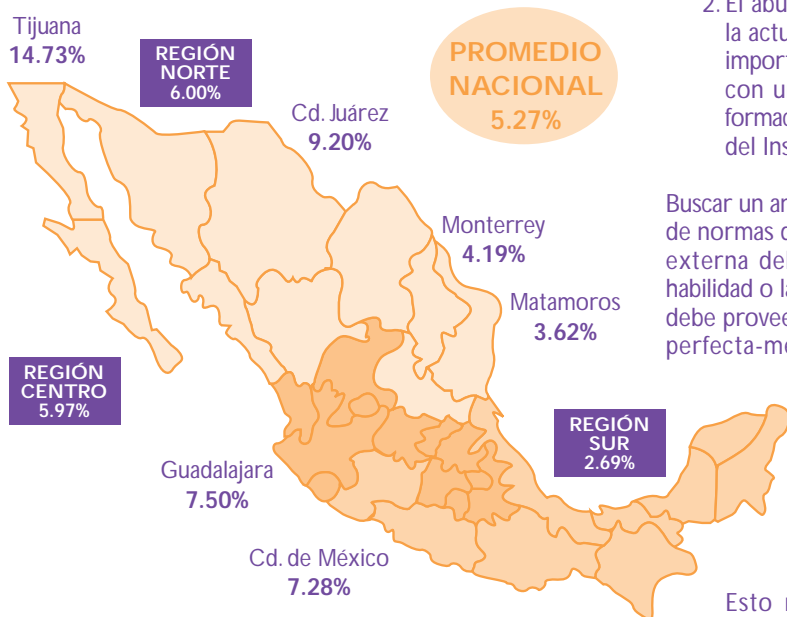
La media nacional del consumo de "alguna vez en la vida" aumentó de 4.5% en 1993 a 5.27% en 1998.



Estudiar es un factor de protección para los jóvenes. Un alto nivel de exigencia y las actividades extra académicas del Instituto aumentan esta protección.

La filosofía del Sistema ITESM en relación con el uso de alcohol y drogas se fundamenta en dos premisas:

1. La adicción al alcohol y drogas por parte de estudiantes inscritos en el Instituto, es incompatible con la vida académica y con el principio fundamental de una actitud de vida positiva.
2. El abuso de alcohol y el uso de sustancias ilegales en la actualidad, es un problema de salud pública de suma importancia, que debe ser abordado en primera instancia con un enfoque educativo integral que promueva la formación de valores y principios de vida, en la comunidad del Instituto.



Buscar un ambiente libre de adicciones requiere la integración de normas de conducta tanto para la actividad interna como externa del Instituto. Cuando un estudiante no tiene la habilidad o la capacidad de controlar sus impulsos, el Instituto debe proveer controles externos en forma de sanciones perfectamente establecidas de antemano y justamente aplicadas.

La firme adherencia a este tipo de sanciones es una de las estrategias terapéuticas más efectivas especialmente para adolescentes. Sin consecuencias no aprenderán a tomar decisiones que los mantengan al margen de conductas de riesgo.

La información disponible y las tendencias de consumo mencionadas en cuanto a alcohol y otras drogas, nos dan un panorama general de la gravedad del uso de drogas en nuestro país.

Esto nos lleva a concluir que debemos tener un reglamento que defina límites claros y congruentes con la misión del Instituto, así como una política bien definida para atender los casos que se presenten y representen un riesgo para la salud del alumno, su familia y el Instituto. *

* ASFG, Reglamento General, 1998





III. ¿SE PUEDE FACILITAR EL CONSUMO?⁵

El uso de alcohol y otras drogas entre la población estudiantil, ha ido creciendo de una manera alarmante. Aunque las escuelas han participado en la batalla para reducir y prevenir el consumo, éste resulta un problema complejo, difícil de enfrentar.

Al referirnos a las escuelas estamos hablando de un sistema compuesto por maestros, administradores, padres de familia, patronatos y trabajadores; todos crean un ambiente muy particular. Lo anterior nos lleva a convenir que el sistema escolar, como cualquier otra entidad comunitaria, puede estar facilitando y propiciando el consumo de sustancias alteradoras del estado de ánimo.

Al hablar de un sistema facilitador nos referimos al conjunto de ideas, actitudes, sentimientos y conductas que involuntariamente propician a que los jóvenes inicien, continúen y agraven su relación con las sustancias adictivas.

Es importante entender que dicha conducta facilitadora es involuntaria, pues se tiene la creencia de que protegiendo a los jóvenes y evitándoles el dolor de una confrontación, se les puede ayudar, pero no se sabe que esa conducta sólo ayuda a fortalecer la relación entre adolescentes y sustancias.

A través de lo que hacemos o dejamos de hacer, manifestamos nuestras ideas, actitudes y sentimientos con relación al consumo de alcohol y otras drogas.

Así, por ejemplo, el personal docente asume que el consumo de drogas del alumno es experimental, no le da importancia, y no le informa a los padres de familia, ya sea por confidencialidad o por temor a afectar la imagen que se tiene de la escuela, y por consiguiente no se confronta a los consumidores; entonces se puede hablar de conductas facilitadoras que permiten

la continuación y el aumento de los problemas de los estudiantes relacionados con alcohol y otras drogas.

Por lo tanto, para lograr que los alumnos aprendan a tomar decisiones sanas y responsables, necesitan conocer y enfrentar las consecuencias de su involucramiento con las drogas.



⁵ Liber Addictus No. 25, Fanny Feldman





III. ¿SE PUEDE FACILITAR EL CONSUMO?

Como ejemplos de las maneras en que maestros, directores, administradores y miembros de patronatos actúan como facilitadores, se pueden mencionar los siguientes:

- No reconocen, reportan o confrontan conductas aparentes relacionadas con la intoxicación de los estudiantes, como cambios en el aspecto físico y emocional, así como en los patrones de conducta.
- Ignoran o no apoyan a los jóvenes que aceptan su relación con sustancias adictivas.
- No indagan si existe un consumo de alcohol u otras drogas en los alumnos que presentan problemas tanto académicos como de conducta.
- Asumen que un alumno sin problemas aparentes no está relacionado con drogas.
- Algunas veces toman decisiones y afrontan los problemas sin estar capacitados para hacerlo.
- Llevan a cabo acciones de disciplina con el único objetivo de castigar y no ofrecer alternativas ni ayuda al alumno que así lo necesite.
- No admiten o enfrentan los problemas relacionados con drogas dentro de la escuela para cuidar la imagen de la institución, o por miedo a la reacción que tendrán los padres de familia y la comunidad a la que pertenecen, cuando es evidente que esto es un problema social.
- No analizan los problemas individuales que puede presentar el personal académico relacionados con el consumo de alcohol y otras drogas.

- No toman en cuenta los problemas que pueden presentar los alumnos que viven con padres, hermanos o algún otro familiar farmacodependiente.

El cambio más adecuado para evitar que las escuelas continúen como sistemas facilitadores es la educación en el tema de la prevención, tanto de los padres de familia y el personal de la institución.





IV. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN⁶

Factores de riesgo



Para contrarrestar los factores externos que influncian a los jóvenes, es importante conocer en detalle cuáles de ellos representan un riesgo y que acciones podemos tomar para minimizarlos.

Nuestra misión es contribuir a reducir los factores de riesgo que pueden llevar a los jóvenes a involucrarse en conductas de alto riesgo, al mismo que aumentemos los factores de protección que amortiguan los factores de riesgo y otras situaciones de estrés del diario vivir.

Los factores de riesgo son influencias o factores en la vida de una persona que aumentan la probabilidad del uso de alcohol u otras drogas y otros comportamientos de riesgo. Factores de protección son cualidades o condiciones que protegen a las personas de las consecuencias negativas al estar expuestos a riesgos.

FAMILIA

- Manejo inadecuado de problemas familiares.
- Falta de expectativas claras sobre la conducta.
- Supervisión inadecuada.
- Disciplina inconsistente o cruel.
- Falta de cuidados y vínculos.
- Conflictos matrimoniales.
- Facilidad para el uso de alcohol / tabaco / drogas.
- Mal uso de los padres de alcohol / tabaco / drogas.
- Expectativas pobres acerca del éxito de los hijos.
- Historia familiar de alcoholismo.

COMPAÑEROS

- Conducta antisocial temprana.
- Enajenación y rebeldía.
- Actitudes favorables hacia el uso de drogas.
- Uso temprano de drogas.
- Mayor confianza e influencia de los compañeros que de los padres.
- Amigos usuarios de alcohol / tabaco / drogas.

ESCUELA

- Ambiente escolar negativo.
- Políticas o reglas no definidas o pobremente respetadas.
- Disponibilidad de alcohol / tabaco / drogas.
- Transiciones entre escuelas.
- Fracasos académicos.
- Falta de compromiso estudiantil.
- Etiquetamiento de estudiantes como de "alto riesgo".

COMUNIDAD

- Desventajas económicas y sociales.
- Pobre apego al barrio y desorganización comunitaria.
- Falta de oportunidades de trabajo e involucramiento estudiantil.
- Disponibilidad fácil de alcohol / tabaco / drogas.
- Normas y leyes comunitarias favorables al uso de alcohol / tabaco / drogas.

⁶The Resiliency Wheel, Hawkins & Catalano, 1990.





IV. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Factores de protección

FAMILIA

- Buenos cuidados prenatales.
- Vínculos estrechos con el joven.
- Valoración y promoción de valores.
- Manejo adecuado del estrés.
- Otorgar tiempo de calidad a los hijos.
- Estilo de formación cálido y amoroso en lugar de uno autoritario o demasiado permisivo.
- Compartir responsabilidades familiares.
- Proveer protección.
- Fijar expectativas claras.
- Fomentar relaciones más allá de la familia inmediata que sean cariñosas y brinden apoyos.

ESCUELA

- Expectativas razonables.
- Fomentar la superación y la fijación de objetivos.
- Clima protector y enriquecedor.
- Fomentar el desarrollo social: altruismo y cooperación.
- Liderazgo y oportunidades en la toma de decisiones.
- Involucramiento activo de los alumnos.
 - Maestros entrenados en desarrollo social y aprendizaje cooperativo.
 - Involucrar a los padres en la educación.
 - Actividades libres de alcohol / tabaco / drogas.



COMPAÑEROS

- Involucramiento en actividades libres de drogas.
- Respeto a la autoridad.
- Apego a grupos convencionales.
- Apreciar los talentos que aporta cada integrante del grupo.

COMUNIDAD

- Normas y políticas públicas que refuerzan el no uso de drogas.
- Involucrar a la juventud en servicios comunitarios.
- Acceso a diferentes recursos: vivienda, salud, cuidados infantiles, capacitación, empleo y recreación.
- Proveer una red de apoyo y vínculos sociales.





IV. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Tomando en cuenta estos factores de riesgo y protección, a continuación presentamos acciones concretas que se pueden tomar en la casa y la escuela para mitigar los riesgos enumerados.

La investigación que se ha hecho a lo largo de varias décadas muestra las siguientes estrategias para mitigar el efecto del riesgo en niños y adolescentes, de hecho acercándolos más a la "resiliencia", que es el término que se usa para ejemplificar la capacidad del individuo para "rebotar" o regresar a su punto original después de las presiones del riesgo, el estrés y la adversidad:

Vínculos positivos

Esto involucra aumentar el contacto entre los jóvenes y compañeros promotores de "resiliencia" y adultos, así como entre jóvenes y cualquier actividad extracurricular como deportes, arte, música, teatro, servicio comunitario, lectura u otra actividad de aprendizaje.

Poner límites claros y consistentes

Esto implica el desarrollo y la implementación consistente de reglas y normas familiares, políticas y procedimientos en la escuela, así como leyes y normas comunitarias. Estas expectativas se deben desarrollar con retroalimentación de los jóvenes, ser comunicadas claramente (de preferencia por escrito) y acompañadas de consecuencias apropiadas que puedan ser consistentemente aplicadas.

Normalmente los padres o directivos escolares creen que los jóvenes conocen las reglas y las consecuencias que se aplicarán si las rompen, mientras que en las mentes de los jóvenes no hay claridad o consistencia sobre ellas.



Enseñar habilidades de vida

Estas incluyen cooperación, resolución de conflictos en forma saludable, habilidades de resistencia (presión de grupo) y asertividad, comunicación efectiva, resolución de problemas, toma de decisiones y manejo del estrés.

Cariño y apoyo

Esto incluye una relación positiva incondicional y que provea la motivación. Este cariño no necesariamente debe venir de sus familiares, aunque sería lo mejor. Idealmente, cada joven debería tener varios adultos que le sirvan de apoyo cuando lo necesite.

Altas expectativas

Tanto en la casa como en la escuela, es importante que las expectativas sean altas, pero realistas para que puedan servir como fuentes de motivación efectiva. En la realidad, muchas escuelas no perciben que al no exigir altos niveles de desempeño, le transmiten a los jóvenes que deben adoptar bajas expectativas para sí mismos.

Participación significativa

Esta estrategia implica proveer oportunidades para resolver problemas, tomar decisiones, planear, determinar metas y ayudar a otros. Implica que los adultos compartan el poder de decidir de una manera significativa con los jóvenes.





V. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO

En este capítulo presentamos otro enfoque de elementos de protección que debemos tener en cuenta para fortalecer a los jóvenes.

La investigación realizada por el Search Institute⁷ ha identificado los siguientes elementos fundamentales del desarrollo como instrumentos para ayudar a los jóvenes a crecer sanos, interesados en el bienestar común y a ser responsables.

Aunque estos elementos no están presentes en todas las familias con hijos saludables, sirven como el estándar a seguir. Se dividen en elementos externos e internos y estos a su vez, tienen subcategorías que nos ayudan a entender mejor nuestro rol en cada una.

CATEGORÍA DEFINICIÓN DE FUNDAMENTOS

EXTERNOS

Apoyo	<i>Apoyo familiar</i>	La vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.
	<i>Comunicación familiar positiva</i>	El joven y sus padres se comunican positivamente. Los jóvenes están dispuestos a buscar consejo y consuelo en sus padres.
	<i>Otras relaciones con adultos</i>	Además de sus padres, los jóvenes reciben apoyo de tres o más personas adultas que no son sus parientes.
	<i>Una comunidad comprometida</i>	El joven experimenta el interés de sus vecinos por su bienestar.
	<i>Un plantel educativo que se interesa por el joven</i>	La escuela proporciona un ambiente que anima y se preocupa por la juventud.
	<i>La participación de los padres en las actividades escolares</i>	Los padres participan activamente ayudando a los jóvenes a tener éxito en la escuela.
Fortalecimiento	<i>La comunidad valora a la juventud</i>	El joven percibe que los adultos en la comunidad valoran a la juventud.
	<i>La juventud como un recurso</i>	Se le brinda a los jóvenes la oportunidad de tomar un papel útil en la comunidad.
	<i>Servicio a los demás</i>	La gente joven participa brindando servicios a su comunidad una hora o más a la semana.
	<i>Seguridad</i>	Los jóvenes se sienten seguros en casa, en la escuela y en el vecindario.
Límites y expectativas	<i>Límites familiares</i>	La familia tiene reglas y consecuencias bien claras, además vigila las actividades de los jóvenes.
	<i>Límites escolares</i>	La escuela proporciona reglas y consecuencias bien claras.
	<i>Límites vecinales</i>	Los vecinos asumen la responsabilidad de vigilar el comportamiento de los jóvenes.

⁷ Developmental Assets: A Synthesis of the Scientific Research on Adolescent Development (1998)





V. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO



	<i>El comportamiento de los adultos como ejemplo.</i>	Los padres y otros adultos tienen un comportamiento positivo y responsable.
	<i>Compañeros como influencia positiva</i>	Los mejores amigos del joven son un ejemplo de comportamiento responsable.
	<i>Altas expectativas</i>	Ambos padres y maestros motivan a los jóvenes a que tengan éxito.
Uso constructivo del tiempo	<i>Actividades creativas</i>	Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana en lecciones de música, teatro, etc.
	<i>Programas juveniles</i>	Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana practicando algún deporte, en centros comunitarios, en la escuela o en alguna otra organización comunitaria.
	<i>Comunidad religiosa</i>	Los jóvenes pasan una hora o más a la semana en actividades organizadas por alguna institución religiosa.
	<i>Tiempo en casa</i>	Los jóvenes conviven con sus amigos "sin nada especial que hacer" dos o más noches por semana.

INTERNOS

Compromiso con el aprendizaje	<i>Motivación por sus logros</i>	El joven es motivado a salir bien en la escuela.
	<i>Compromiso con la escuela</i>	El joven participa activamente con el aprendizaje.
	<i>Tarea</i>	El joven debe hacer tarea por lo menos durante una hora cada día de clases.
	<i>Preocuparse por la escuela</i>	El joven debe importarle su escuela.
	<i>Leer por placer</i>	El joven lee por placer tres horas o más por semana.
Valores positivos	<i>Preocuparse por los demás</i>	El joven le da mucho valor al hecho de poder ayudar a otras personas.
	<i>Igualdad y justicia social</i>	Para el joven tiene mucho valor promover la igualdad y reducir el hambre y la pobreza.
	<i>Integridad</i>	El joven actúa con convicción y defiende sus creencias.
	<i>Honestidad</i>	El joven dice la verdad "aún cuando esto no sea fácil."
	<i>Responsabilidad</i>	El joven acepta y es responsable de sí mismo.
	<i>Abstinencia</i>	El joven cree que es importante no tener relaciones sexuales antes del matrimonio, ni utilizar alcohol u otras drogas.





V. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO

INTERNOS

Capacidad social *Planeación y toma de decisiones*

El joven sabe cómo planear y tomar decisiones.

Capacidad interpersonal

El joven tiene empatía, sensibilidad y capacidad para entablar amistad.

Capacidad cultural

El joven tiene conocimiento y sabe convivir con gente de diferente marco cultural, racial o étnico.

Habilidad de resistencia

El joven tiene la habilidad de resistir presiones negativas y situaciones peligrosas.

Solución pacífica de conflictos

El joven busca resolver los conflictos sin violencia.

Identidad positiva *Poder personal*

El joven siente que él o ella tiene el control de las cosas que le suceden.

Autoestima

El joven afirma tener una alta autoestima.

Sentido de propósito

El joven afirma que su vida tiene un propósito.

Visión positiva del futuro personal

El joven es optimista sobre su propio futuro.





VI. EXPECTATIVAS DEL ITESM

Alumnos

El Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey de acuerdo a su nueva misión espera "Formar personas comprometidas con el desarrollo de su comunidad para mejorarla en lo social, en lo económico y en lo político, y que sean competitivas internacionalmente en su área de conocimiento. La misión incluye hacer investigación y extensión relevantes para el desarrollo sostenible del país."

En cuanto al cuidado de la salud física, tiene la firme creencia de que es responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa y de apoyo el hacer todo los esfuerzos necesarios para colaborar en la prevención y detección oportuna y temprana de problemas relacionados con el uso o abuso de drogas ilegales y/o alcohol.

A continuación se presentan las expectativas del Instituto, es decir, qué se espera de parte de alumnos, padres de familia y profesores (incluyendo personal administrativo y de apoyo), quienes integran la comunidad del ITESM.

ALUMNOS:

"LIBRE DE ADICCIONES DENTRO Y FUERA DEL TEC"

Que durante su proceso de formación en el Instituto, se mantenga apartado del uso o abuso de drogas ilegales y/o alcohol por propia convicción.

"TRASCENDER EN SU COMUNIDAD"

Que al ser graduado de cualquiera de los programas que ofrece el Instituto, el egresado sea una persona que cumpla con el perfil propuesto por el ITESM y también se encuentre totalmente libre de problemas de adicción, de tal manera que en el medio en que se desarrolle a posteriori, sea una influencia positiva en todos los aspectos antes mencionados en la misión del Instituto.

"ESTANDO PRESENTE"

La participación en diferentes actividades de prevención



que ofrece cada campus del ITESM. Que durante sus estudios se una y forme parte de las actividades en Grupos Estudiantiles, Deportes o Difusión Cultural, Programa de Prevención, entre otras.

"EJERCENDO LOS VALORES DEL ITESM"

Esperamos de los alumnos del ITESM el constante ejercicio de los valores que propone nuestra Misión, a fin de integrarlos en el pensar y en el actuar de manera congruente y por voluntad propia, de tal manera que los alumnos al finalizar sus estudios puedan influir en su comunidad como verdaderos agentes de cambio, con respeto a la dignidad de las personas y a sus deberes y derechos inherentes, tales como el derecho a la verdad, a la libertad y a la seguridad jurídica.

VALORES A DESARROLLAR

Honestidad, responsabilidad, respeto de si mismo y de su medio ambiente, espíritu de superación personal, líder en su comunidad, innovador y emprendedor.

"AYUDÁNDOLE A SER MEJOR Y A PERTENECER A UNA VIDA ESTUDIANTIL LIBRE DE ADICCIONES"

Que sea honesto reconociendo y aceptando, ante si mismo, familia y el Instituto, cuando existan problemas con la manera de consumir alcohol o alguna droga ilegal, pidiendo ayuda a las personas especializadas dentro de su campus, en el entendido que su honestidad tiene un valor y que el Instituto se preocupará por darle los medios con los que pueda salir adelante y reintegrarse a una "vida estudiantil libre de adicciones".

Que asuma la responsabilidad de ayudar a sus compañeros y por ende a su comunidad estudiantil, que pudieran tener un problema con su forma de consumir drogas ilegales y/o alcohol, así como de las personas que pudieran distribuir o inducir al consumo dentro y fuera del campus, reportando cualquier anomalía a la Dirección de Asuntos Estudiantiles.





VI. EXPECTATIVAS DEL ITESM Padres de Familia

“SIENDO PROMOTORES DE LA PRESENCIA”

Se espera de los padres de familia el apoyo, motivación, guía y fuerza necesaria dentro y fuera del ITESM para que tanto la familia, como sus propios hijos puedan lograr una "comunidad educativa libre de adicciones". Esto se puede lograr estando al pendiente y siempre enterado del desempeño académico y actitudinal de sus hijos.

Estando presente en los momentos más importantes por los que pasa un alumno (reconocimientos académicos, deportivos o artísticos, por ejemplo).

Reconociendo y atendiendo las demandas de los hijos de una manera oportuna, realista, justa y congruente.

Asistiendo con interés a las actividades que el ITESM prepara a los padres de familia con el fin de informar y capacitar en materia de prevención de adicciones.

Promoviendo la presencia y buena imagen del ITESM en su comunidad y en el país, representando las aspiraciones que su región tiene en materia educativa.



orientarse, logrando así, actuar en unión y congruencia entre Padres de Familia e ITESM a favor de la formación de nuestros hijos/alumnos.

Es bien sabido que las formas de actuar unificadas (aplica para la pareja de padres de familia dentro del hogar y para los padres de familia en relación con las instituciones educativas), congruentes y bien entendidas por todas las partes involucradas de un proceso, aseguran en mayor medida el buen logro de objetivos, que en este caso sería el de que nuestros hijos/alumnos, se formaran como personas que cumplan con el perfil mencionado anteriormente en la Misión del ITESM.

Líderes que, con espíritu de colaboración, comparten con el ITESM el compromiso de promover, a través de la educación, el desarrollo del país.

“FAVORECIENDO UNA VIDA ESTUDIANTIL LIBRE DE ADICCIONES”

Se requiere que los Padres de Familia permanezcan alertas a los signos que denuncian el consumo en las personas de uso o abuso de drogas ilegales y/o alcohol y se acerquen al Instituto para pedir orientación o ayuda al respecto.



Denuncien los casos de distribución o sospechas de uso o abuso de drogas ilegales y/o alcohol (en caso de que las hubiera) a las autoridades del ITESM. Sabiendo que el Instituto tomará las medidas necesarias para la recuperación y reintegración de la persona (excepto en los casos de distribución pues consideramos que se atenta contra la salud del resto de nuestra comunidad estudiantil -Ver Reglamentación sobre el uso de drogas y abuso de alcohol)-

“ACTIVOS PARTICIPANTES EN REFORZAR LAS HABILIDADES, ACTITUDES Y VALORES QUE SE FOMENTAN EN EL ITESM”

Se espera que los padres de familia conozcan a fondo y estén de acuerdo con los valores y filosofía educativa que el ITESM propone, la Misión y Reglamentos en general.

De tal manera, que los padres de familia y el ITESM puedan tener un punto de referencia que servirá para





VI. EXPECTATIVAS DEL ITESM

Profesores

El profesor(a) juega un rol muy importante en el proceso de prevención porque tiene una relación directa con los alumnos. Los estudiantes vienen varios días a la semana a clases durante meses. Los catedráticos(as) frecuentemente forman relaciones fuertes y consistentes con los estudiantes y, es por esto, que están en una inmejorable posición para ayudar en la detección de cambios en el comportamiento de los estudiantes, que pueden dar una advertencia temprana de un problema de alcohol u otras drogas.

El uso de alcohol y drogas interfiere con el proceso de enseñanza/aprendizaje. Los alumnos que están luchando con su propio problema de alcohol o droga, o con el de algún amigo o familiar, pueden presentar mayor dificultad de retener y asimilar conocimientos, cumplir con la carga de trabajo, ir a clases y por ende permanecer en la escuela.

Entre las expectativas que tiene el instituto de sus profesores están las siguientes:

- Asistir a los talleres de capacitación de profesores relacionados con la prevención de adicciones.
- Conocer las señales y síntomas de abuso de alcohol y uso de drogas para detectar a cualquier alumno que pudiera tener problemas.
- Comentar de inmediato con su jefe inmediato, el responsable del Programa de Prevención o de Asesoría y Consejería, el Director de Carrera o el Director de Generación del alumno en cuestión la situación que ha detectado. Recuerde que lo antes posible que se intervenga un caso, mayores son las posibilidades de ofrecer ayuda.
- Conocer los recursos y áreas de apoyo de prevención y consejería del campus.
- Ser un modelo para los alumnos en cuanto a lenguaje y comportamiento.
- Iniciar y/o apoyar el desarrollo de programas

multidisciplinarios de prevención.

- Utilizar situaciones importantes como momentos educativos.
- Hablar abiertamente y fomentar debate del tema.
- Incorporar asuntos de alcohol y otras drogas en sus cursos (cuando sea posible).
- Desarrollar cursos / proyectos basados en asuntos de alcohol y otras drogas.
- Desarrollar enseñanza para mejorar habilidades inter e intra personales.
- Trabajar en conjunto con otras áreas para prevenir problemas de alcohol y otras drogas.





VII. ACTIVIDADES EN MATERIA DE ALCOHOL Y DROGAS



En los campus del Sistema ITESM se llevan a cabo acciones de concientización y prevención dirigidos a:

- a) Alumnos
- b) Padres de Familia
- c) Personal docente y administrativo

A continuación se presentan ejemplos exitosos de estas acciones:

Acciones dirigidas a alumnos

Incorporación a la Currícula

Una de las herramientas más efectivas para lograr la educación y la concientización de los jóvenes es a través de incluir en las materias que llevan, actividades relacionadas con los temas de prevención.

- 1) **Preparatoria**
Comunicación Verbal, Biología, Química, Tutoría y Relación Humana, entre otros.
- 2) **Profesional**
Comunicación Oral, Psicología Organizacional, Derecho, Ecología, Diseño Gráfico, Mercadotecnia, Liderazgo, Valores en el Ejercicio de la Profesión, Valores Socioculturales, entre otros.
- 3) **Actividades Extra Académicas**
 - Asociación o integración del campus a organizaciones que se dedican a la prevención de adicciones y la promoción de la salud. Esto les permite participar en congresos, intercambios de experiencias y cursos de capacitación.
 - Convenios de colaboración con el CECA (Consejo Estatal contra las Adicciones).
 - Apertura de Capítulos de Bacchus and Gama Peer Education Network (organización estadounidense dedicada a la concientización y prevención de adicciones

- en campus universitarios de E.U.A. y Canadá).
- Voluntariado en Centros de Integración Juvenil.
- Comité Estudiantil de Prevención de Adicciones (compuesto de un grupo de estudiantes del campus que en forma voluntaria y desinteresada desarrollan una campaña permanente de prevención. Es un hecho que la educación de joven a joven tiene mejores posibilidades de lograr un impacto en los campus.
 - Trabajo en conjunto con alumnos que desarrollan su Servicio Social para educar a comunidades marginadas sobre alcoholismo y drogadicción.
- Actividades culturales, concursos de carteles, teatros educativos y pinta de murales con alumnos de Difusión Cultural.
- Torneos deportivos en colaboración con el departamento de Educación Física y Deportes.

Acciones dirigidas a padres de familia

- 1) Talleres para padres.



VIII. ¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O USO DE DROGAS⁸

Identificando el problema

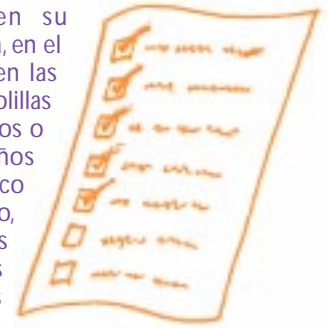
Si la forma de consumir alcohol u otras drogas está causando algún cambio en la salud, desempeño académico, o en sus relaciones personales, se tiene una señal de advertencia. Aún cuando no siempre podemos decir que el comportamiento de alguien tiene que estar relacionado con problemas de alcohol u otras drogas, cualquiera de los siguientes indicadores no es sano y varios de ellos juntos pueden indicar que la situación amerite platicar con profesionales de prevención o consejería.

A continuación se describen algunos comportamientos relacionados con el abuso de alcohol y el uso de drogas que son comunes en los adolescentes:

- Ignorar comportamientos asociados con problemas de consumo de alcohol u otras drogas. Por ejemplo, el uso de alcohol esta relacionado con multas y accidentes automovilísticos entre adolescentes. Los padres pueden estar más alertas cuando oyen a su hijo(a) decir “No vi cuando cambió la luz del semáforo”. Aquí usted puede preguntar si es la primera vez que le pasa y expresar su preocupación por su bienestar, además de estar al pendiente si se vuelve a repetir.
- Actuar irresponsablemente. Indicadores menos dramáticos de problemas potenciales incluyen el faltar a clase frecuentemente, no participar en las discusiones familiares y no cumplir con sus responsabilidades consistentemente.
- Minimizar los problemas. Esta forma de negación es diferente ya que se admite parcialmente el consumo de alcohol u otras drogas. Sin embargo, a través del humor se maneja como una situación pasajera y sin importancia. Es importante expresar su preocupación y las implicaciones que tiene el hecho de abusar del alcohol o consumir drogas.

A continuación se presenta un cuestionario para padres, hermanos o amigos de alguien que puede estar teniendo problemas con su forma de consumir alcohol o uso de drogas.

1. ¿Tiende a estar solitario más de lo acostumbrado?
2. ¿Ha cambiado sensiblemente su personalidad habitual y/o estado de ánimo: abruptos cambios de humor, conducta imprevisible o agresivo.
3. ¿Se está volviendo repentinamente indiferente, desubicado o difícilmente asume sus responsabilidades?
4. ¿Ha disminuido su interés o rendimiento en la escuela, los deportes, sus actividades sociales o si hay ausentismo en la escuela (faltas en las clases)?
5. ¿Está perdiendo a sus amigos de siempre y ahora sale con adolescentes que beben o de apariencia estrafalaria?
6. Le es imposible decir en que gasta su dinero, o tiene ahora el hábito de tomar cosas o dinero de la casa?
7. ¿Defiende el derecho a beber, argumentando que “todos” lo hacen, que es la “onda” ir a antros y videobares donde hay barra libre?
8. ¿Se ha vuelto mentiroso o evita contestar cuando se le pregunta en donde ha estado?
9. ¿Presenta síntomas físicos como ojos rojos, tos, aumento o pérdida de apetito, insomnio o exceso de dormir, ansiedad?
10. ¿Ha perdido interés en su apariencia y aseo personal?
11. ¿Hay señales obvias de uso de alcohol o drogas en su habitación, en la cochera, en el auto, en el estéreo, o en las bocinas? Por ejemplo: colillas raras, papelitos enrollados o doblados como pequeños sobres, bolsitas de plástico con restos de polvo blanco, pastillas o cápsulas extrañas, cucharitas, clips doblados, gotas para los ojos o enjuague bucal.



⁸ La Hacienda, Hunt, Texas, La Hacienda del Lago, Ajijic, Jalisco





VIII. ¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O USO DE DROGAS

¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?

Si ha encontrado tres o más de estos indicativos, es tiempo de recurrir a un asesoramiento profesional. OJO (Recuerde que los cambios de conducta son propios de la adolescencia y algunas características no significan necesariamente que tu hijo tenga problemas con el alcohol u otras drogas. En cualquier caso, es mejor prevenir que lamentar.

¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?

Aceptar esta realidad no es fácil. Debemos armarnos de valor para enfrentarla y luchar junto a nuestro hijo para ganar esta dura batalla.

Nunca decir: ¡Mi hijo?, ¡Jamás!

Negar la realidad no soluciona el problema. Es posible que el dolor, la vergüenza y el sentimiento de culpa los invadan y, como mecanismos de defensa, prefieran ocultar la realidad.

Debe tener en cuenta que si su hijo usa drogas o alcohol en exceso no es el fin del mundo: muchas familias honorables han pasado por esto y lo han resuelto, fortaleciéndose o uniéndose más en el proceso.

Para empezar, hable con su cónyuge y platique lo que ha descubierto. Ya que ambos acepten la existencia del problema, pidan asesoramiento y cambien su actitud. Si esperan que su hijo cambie, es necesario que ustedes como padres también lo hagan.

Enfrenten la droga con conocimiento

Es importante conocer los estragos físicos y psicológicos que produce la droga



el alcohol. Consulten libros y hablen con su hijo en forma objetiva, sin dramatizar, sermonear, pegar o regañar, ya que esto es contraproducente.

Transmitanle confianza y logren un acercamiento con él. Inmediatamente después, acudan a un profesional especializado en el abuso del alcohol y las drogas para que realice una evaluación sobre su estado físico y emotivo, estableciendo además el grado de dependencia que tiene. Con esto determinará el mejor procedimiento a seguir para su recuperación.

Lo que puede hacerse para ...

1. PREVENIR EL PROBLEMA

A pesar de lo complicado que pudiera parecer, existen maneras de prevenir este grave problema que está afectando a muchas familias y a comunidades enteras. Hay ciertas cosas que usted puede hacer al respecto. . .

Primera

Infórmese ampliamente sobre las drogas, sus efectos y sobre las de mayor consumo en su comunidad.

Segunda

Hable con su familia y amistades sobre este tema cuantas veces sea necesario. Negar la existencia de esta realidad o minimizar sus consecuencias, no ayuda a nadie.

Tercera

Si usted está consumiendo alguna de las drogas mencionadas, absténgase de hacerlo y solicite ayuda. En el caso de algunas drogas prescritas por su médico (tranquilizantes), pregunte sus efectos, sus riesgos y durante cuánto tiempo las va a consumir.

Cuarta

Involúcrese en los grupos y actividades preventivas que





VIII. ¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O USO DE DROGAS

¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?

haya en su comunidad, y si estos no existen, proponga su creación en las escuelas, iglesias y hospitales o en las juntas de vecinos.

Quinta

Como las actividades de prevención también deben ofrecer alternativas saludables al consumo de drogas y alcohol, comprométase en las luchas comunitarias por la creación y preservación de zonas verdes destinadas a la recreación de las familias, así como a la formación de grupos que fomentan las actividades ecológicas y las de servicio a los demás.

Sexta

Fortalezca su vida Espiritual y la de los suyos, de los modos y maneras que usted conozca y prefiera.

Séptima

Empiece las actividades preventivas con los de su propia casa.

2. Ayudar a quien padece el problema.

Si un miembro de la familia, la pareja o un buen amigo desea auxiliar a algún adicto, puede seguir una serie de sugerencias que le permitan realmente ayudar evitando un desgaste inútil. A continuación se exponen algunas de ellas.

Primera

No intente convencer a un adicto de que abandone el alcohol o las drogas. Mucho menos cuando está intoxicado(a).

Esta sugerencia no pretende confundir más a la familia, de ninguna manera. Su propósito es que se comprenda que las ganas de seguir consumiendo por parte de un adicto, van a ser más fuertes (siempre o casi siempre) que los regaños, súplicas o lágrimas de alguno de sus seres

queridos que infructuosamente intenta convencerle de que abandone este mal camino. Por norma general, el adicto llega a vislumbrar que sus intoxicaciones dañan a algunos de sus seres queridos y a medida que más le solicitan que no consuma, se va a rebelar y a continuar consumiendo para demostrarles que él (ella) sabe lo que hace y que va a dejar de consumir cuando quiera y no cuando se lo digan.

Se puede negarle la entrada a la casa cuando está intoxicado(a) y prohibirle que tenga las drogas o que las consuma dentro del hogar.

Segunda

No le diga mentiras.

Es mejor enfrentar los hechos con honestidad. Háblele de que usted está enterado(a) del consumo de las drogas y/o el abuso de alcohol, de las consecuencias negativas y de que existen algunas soluciones, mismas de las que usted ya está informado(a).

Tercera

No le califique de vicioso(a) o de persona débil, sin fuerza de voluntad.

Háblele de que tiene una enfermedad que puede ser atendida a tiempo. A la mayoría de los adictos les causan culpa y vergüenza los actos de mal juicio que cometen intoxicados y si se les insiste en que lo que padecen es una enfermedad, se sentirán menos incómodos y probablemente soliciten ayuda.

Cuarta

No le sobreproteja.

Permitale que enfrente y arregle las consecuencias negativas de sus actos. Si usted le soluciona todos los embrollos en los que acostumbra involucrarse, nunca solicitará la ayuda que requiere.





VIII. ¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O USO DE DROGAS

¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?

Quinta

No le amenace con algo que no va a cumplirle o que solamente le cumplirá de modo momentáneo.

Si va a castigarle, piense bien antes de hablar sobre la sanción para que esta dé resultados. Muchos adictos siguen consumiendo y creando problemas dentro de la casa ya que saben que sus seres queridos no les van a cumplir sus amenazas o que solamente lo harán por un corto período de tiempo.

Póngale límites a su capacidad destructiva y haga que respete el hogar, sus bienes materiales, sus reglas y tradiciones.

Sexta

Procure no discutir ningún tema importante cuando se encuentre intoxicado(a). Los sentimientos de culpa que traen los impulsan a tratar de arreglar o manipular todo a su favor y así evitar las consecuencias de sus actos de mal juicio.

Procure hablarle cuando observe que ya pasaron los efectos del alcohol o las drogas y preferentemente menciónale lo que sucedió durante la intoxicación, señalándole que necesita ayuda y animándole a que la reciba cuanto antes.

3. Ayudar a la familia.

Si usted es la persona más preocupada por el problema de su familiar adicto(a), lo mejor sería que dejara solamente de preocuparse y pasara a ocuparse, es decir, a hacer algo de inmediato para recibir ayuda usted mismo(a).

La mayoría de los familiares de los alcohólicos y los adictos niegan que les haya afectado y afecte el problema de la adicción de un miembro de la familia. Este tipo de pensamientos provocan una gran confusión no solamente en el adicto sino

en toda la familia. Vista como una unidad, los efectos directos del abuso de alcohol y drogas sobre la familia son el de la desintegración y el de la disfuncionalidad, esto es, por un lado la inevitable tendencia a desaparecer como grupo unido y por el otro la incapacidad creciente para cumplir sus objetivos humanos básicos, como lo son el cuidado y la protección de sus integrantes así como el de ser un espacio para el ejercicio sano de la vida afectiva y de relación.

La adicción al alcohol y las drogas debe ser visto como un problema que afecta no sólo al que se intoxica con esas sustancias sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto. La rehabilitación de este último debe estar en estrecha relación con la de todos los miembros de la familia, y por todo lo anterior, he aquí algunas sugerencias.

Primera

Infórmese todo lo que sea posible sobre la naturaleza exacta de esta enfermedad. Mientras más información obtenga, más armas tendrá para enfrentar y resolver el problema.

Segunda

Procure hablar de este asunto con los demás miembros de la familia. El silencio es uno de los peores enemigos que la familia tiene que vencer para poder sobrevivir a las grandes crisis que provoca un adicto en el seno del hogar.

Tercera

Procure tener a la mano una guía con teléfonos y direcciones de los centros especializados que existen en su comunidad donde puedan recibir ayuda tanto el adicto como los demás miembros de la familia (clínicas y centros de rehabilitación).

Cuarta

También anote las direcciones de los grupos de autoayuda como los de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, que son los que pueden auxiliar al adicto, así





VIII. ¿CÓMO SABER SI EN CASA TENEMOS UN PROBLEMA DE ABUSO DE ALCOHOL O USO DE DROGAS ¿Qué hacer al saber con certeza que mi hijo(a) usa drogas o abusa del alcohol?

como los que brindan ayuda a los familiares, tales como Al-Anon y Familias Anónimas.

Estos grupos no cobran por los servicios que prestan a los que asisten a sus juntas.

Quinta

Manténgase en contacto con alguna persona externa a la familia que pueda observar los hechos y opinar con objetividad (Profesionales en adicciones, Médicos, Sacerdotes y/o Ministros del Culto). Las opiniones de personas expertas en dar consejos resultan muy útiles cuando las crisis arrecian.

Sexta

Considere muy en serio la posibilidad de que usted, como familiar o pareja, sea la persona que va a iniciar el cambio que tanto se necesita y que si usted no se arriesga, nadie lo va a hacer, por lo que las cosas van a seguir igual en la familia. Algunos adictos llegan a corregir sus estilos de conducta tan destructivos si alguien de su misma familia les da el ejemplo de cómo hacerlo.

Séptima

No se quede con dudas.
Pregunte a los expertos.



Como actuar una vez que se sospecha que su hijo(a) tiene problemas

Recuerde que la política del campus con respecto a estas situaciones es muy clara y siempre ve primero por el bienestar de la persona, dándole la oportunidad de recibir ayuda antes de comprometer su estatus académico.

Lo que se debe hacer en estos casos es que usted comparta su inquietud con el Director de la Carrera que cursa su hijo(a), de Generación en el caso de preparatoria o cualesquiera de los responsables del Centro de Asesoría y Consejería o del Programa de Prevención del campus, quien entonces pueden trazar un plan para ayudar a la persona que puede tener problemas.





IX. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Contexto

Como institución educativa, el Sistema ITESM cree que la escuela debe proporcionar ayudas diferenciadas a aquellos alumnos con problemas de abuso y/o adicción al alcohol u otras drogas. Por lo anterior, se ha diseñado y está desarrollando un programa educativo con énfasis en la prevención de adicciones, que responda a este problema y que se apoya en una política disciplinaria muy clara al respecto (Reglamento General de Alumnos).

Nuestra filosofía con respecto al abuso de alcohol y el uso de otras drogas está basada en el hecho de que la persona necesita en ocasiones de ayuda para entender las consecuencias del uso continuo de alcohol y otras drogas y que los departamentos Asesoría y Consejería y Prevención de los campus son lugares seguros y confidenciales donde se puede platicar de este tipo de problemas sin el riesgo de ser sancionado por el Instituto.

¿Cuál es la política del Sistema ITESM con respecto a los alumnos que tienen un problema con alcohol y otras drogas?

En los campus del Sistema ITESM se ha establecido un procedimiento de atención a personas con problemas de abuso de alcohol y uso de drogas. Aquellos individuos con un problema de abuso de alcohol o uso de otras drogas, que sean detectados en la aplicación de pruebas clínicas, por su comportamiento y/o síntomas físicos o que voluntariamente soliciten ayuda, no serán expulsados necesariamente del Instituto, sino que entrarán a un programa de atención personalizado supervisado por los profesionales del campus, los cuales involucrarán invariablemente a los familiares de la persona para trabajar en conjunto en su rehabilitación.

Se han logrado definir procesos y conformar un equipo de personas preparadas para ayudar a la comunidad estudiantil que en algún momento pudieran correr el riesgo de contraer una adicción.

Es importante que se conozcan cuáles son las normas que rigen la forma de actuar de nuestro Instituto, porque de esa manera sabremos a quién acudir y poder así utilizar adecuadamente los servicios que se ofrecen en caso de tener algún problema.

EL PRIMER proceso aplica en los casos en que algún alumno del ITESM, consuma drogas y/o alcohol (puede ser ocasionalmente o con cierta frecuencia y costumbre) y sienta que no puede manejarlo solo, se sienta mal y pueda observar que le está afectando en sus estudios, relación con amigos, maestros, novio(a) o familia. Normalmente estas personas reconocen que empiezan a tener un problema, pero tienen miedo o no se animan a pedir ayuda, o simplemente no saben que pueden ser ayudados antes de volverse realmente adictos. La persona en esta situación puede ser ayudado de la siguiente manera:

- a) Solicitando una entrevista en el Centro de Asesoría y Consejería o el Programa de Prevención del campus y exponiendo su caso.
- b) Las personas responsables escucharán y con base en la situación particular, darán una propuesta de ayuda en la que se necesitará siempre la participación y compromiso del alumno.
- c) En algunas ocasiones será necesario involucrar a los padres de familia con el fin de que colaboren en el proceso de ayuda. Generalmente es indispensable la participación de ellos.
- d) En este proceso se definen los objetivos a lograr y se fija un plazo, en el cual se analizarán los resultados obtenidos de dicho proceso de ayuda.
- e) A partir de los resultados (positivos o negativos), se puede dar por terminado satisfactoriamente el proceso o continuarlo dependiendo de las necesidades del caso.
- f) Es importante saber que no se va a expulsar, acusar ni reprender a la persona. Lo que pretendemos es ayudar a reincorporar a la persona a una vida estudiantil sana y libre de adicciones. Creemos que las personas que siguen estos pasos primero que nada cuentan con





IX. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

un alto grado de honestidad, preocupación consciente por sí mismos y su entorno y sobre todo verdaderos deseos de salir adelante y responsabilidad de sí mismos, por esta razón el ITESM se dió a la tarea de proporcionar servicios específicos de ayuda ante tal situación.

EL SEGUNDO proceso se refiere a los casos y situaciones en los que el alumno es sorprendido intoxicado por alcohol y/o alguna droga ilegal. Estos casos pueden ser detectados por maestros, directivos, compañeros de clase, y cualquier persona que forme parte de la comunidad del ITESM. Si esto sucediera, es importante saber que el ITESM no va a proceder inmediatamente con una expulsión, pero sí seguirá una serie de pasos que llevarán a evaluar la situación del alumno y decidirá sobre qué es lo mejor para él y el Instituto, por ejemplo:

- a) El responsable del Programa de Prevención del campus realizará una prueba antidoping para determinar el grado y frecuencia del uso de drogas y/o alcohol.
- b) El siguiente paso es que el alumno se presente a una entrevista de evaluación psicológica en el Centro de Asesoría y Consejería o su equivalente en el campus.
- c) Se presentan la integración del caso a directivos y después a los padres de familia y al alumno para proponer alternativas de solución y apoyo.
- d) El alumno adquiere un estatus condicional dentro del Instituto; se establece el compromiso y plan de apoyo.
- e) Se evalúa junto con padres de familia, en la fecha previamente propuesta, el cumplimiento del compromiso y los resultados del mismo. En caso de ser positivos, el alumno recupera su estatus normal dentro del Instituto y en caso de ser negativos, el alumno será dado de baja definitivamente del sistema.
- f) Este procedimiento fue diseñado de esta manera, porque se entiende que las personas que pudieran verse en esta situación necesitan más límites y ayuda para salir adelante. Se puede observar esto en personas que carecen de madurez y conciencia de sí mismos y de su problemática, hay fallas en el reconocimiento de necesidad de ayuda, poca iniciativa de salir adelante y pueden mostrar honestidad, siempre y cuando se les

confronte con su realidad y verdad.

EL TERCER proceso se refiere a las situaciones en las que un alumno del Sistema ITESM es sorprendido "in fraganti", cuando es encontrado en posesión, distribución y consumo de alguna droga ilegal y/o alcohol dentro de nuestras instalaciones o eventos de nuestro Instituto.

En estos casos el proceso es el siguiente:

- a) Se presenta la denuncia.
- b) Se investiga el caso y a los responsables.
- c) Se pasa el caso a la comisión de Honor y Justicia.
- d) Se aplica expulsión del Sistema ITESM.
- e) La sanción es inapelable y en caso de ser necesario se denunciará a las autoridades competentes.
- f) Es importante de nuevo aclarar que en estos casos siempre se aplicará sanción una vez comprobada y verificada la denuncia.
- g) Las personas en dicha situación presentan falta de conciencia de sí mismos y de su problemática; insuficiente control de impulsos, incapacidad para medir las consecuencias de sus actos; nula consideración por el daño que hacen a su comunidad; falta de reconocimiento de necesidad de ayuda; falta de iniciativa propia para salir adelante, así como deshonestidad ante sí mismos, familia, institución y sociedad.

Integridad académica significa honestidad referente a todos los aspectos del desempeño académico y extra académico. La integridad académica debe estar plenamente integrada en el ambiente académico del campus, incluyendo normas tanto para el comportamiento dentro y fuera del instituto. Dicha integración se logra cuando los miembros de la docencia y los estudiantes entienden y aceptan los estándares de comportamiento del Tecnológico de Monterrey y cuando dichos estándares son aplicados en forma uniforme y justa.

De la misma manera cuando un estudiante no tiene la habilidad o capacidad de controlar sus impulsos, la universidad necesita proveer controles externos en forma de sanciones. Si las sanciones se mantienen firmes, los estudiantes se darán cuenta





IX. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Aplicación de pruebas clínicas

de que tienen un problema que requiere atención.

Imponer sanciones es un acto importante para la persona a la que se le aplica y tiene la intención de ayudarla. La firme adherencia a las sanciones es una de las estrategias terapéuticas más importantes para adolescentes. Sin sanciones, no aprenderán a controlar sus impulsos. Con ellas tendrán una oportunidad.

La aplicación de pruebas clínicas, antidoping, tiene tres propósitos importantes:

- Desalentar el uso experimental de drogas ilícitas o el abuso de drogas de prescripción médica sin supervisión por parte de los alumnos del Sistema ITESM. El uso experimental de drogas ilícitas lleva en la mayoría de los casos a la distribución de ellas entre los compañeros de la persona que las usa, situación totalmente inaceptable en el Instituto.
- Ayudar a aquellos individuos que estén usando drogas ilegales o abusando de medicamentos de prescripción médica sin supervisión a enfrentar las consecuencias de su comportamiento destructivo, y con ello provocar un cambio hacia la rehabilitación.
- El antidoping protegerá a los no usuarios de entrar en contacto con sustancias adictivas y muy peligrosas.

Contempla la detección y referimiento a profesionales y/o centros de tratamiento de personas que tengan un problema de dependencia y/o adicción.

Las pruebas clínicas se aplican en forma aleatoria y sin previo aviso durante el semestre. Se seleccionan alumnos de preparatoria, profesional y maestría.

Queda a elección de cada campus hacer extensivo este programa a su personal docente y administrativo, así como a sus concesionarios. Esto tiene el objetivo de tener un lugar de trabajo seguro y libre de adicciones.

Al mismo tiempo que pretendemos una institución libre de drogas y abuso de alcohol, estamos conscientes de que algunas personas pueden haber desarrollado una adicción al alcohol y a otras drogas sin haberlo planeado.

A estas personas se les brindará una única oportunidad de recibir ayuda profesional a través de los contactos con profesionales que tiene el Instituto en sus departamentos de prevención y consejería.





IX. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Reglamento general de alumnos

Capítulo décimo. Sobre el uso y abuso del alcohol y drogas ilegales

ARTÍCULO 25. El Sistema ITESM proporciona asesoría y ayuda especiales a los alumnos que tienen problemas de abuso y/o adicción al alcohol u otras drogas ilegales. El ITESM se enfocará al primer nivel de prevención. Los alumnos que requieran el segundo o el tercer nivel de prevención serán referidos a profesionales externos y/o centros de tratamiento.

Se entiende por primer nivel de prevención el conjunto de actividades encaminadas a evitar que se presenten nuevos casos de uso y abuso de alcohol y drogas ilegales. El segundo nivel de prevención se orienta al diagnóstico oportuno de problemas en el uso y abuso de alcohol y drogas ilegales, con el fin de proporcionar el tratamiento oportuno y completo y evitar la aparición de complicaciones, incapacidad y/o muerte. El tercer nivel se destina a aquellos enfermos que ya son farmacodependientes y se lleva a cabo a través del tratamiento, la limitación del daño, la rehabilitación y la readaptación social. El segundo y tercer nivel de prevención quedan fuera de la misión del ITESM; sin embargo está dentro de la responsabilidad de la institución referir a los individuos y a sus familias a profesionales y/o centros de tratamiento de la comunidad.

ARTÍCULO 26. Si a un alumno del Sistema ITESM se le comprueba que está bajo la influencia de alguna droga ilegal en algún campus del Sistema ITESM, o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada, se le referirá al Centro de Asesoría Psicopedagógica, o su equivalente en el campus, para una evaluación del grado del problema. En caso de que el campus no cuente con servicios de consejería o no tenga personal capacitado en adicciones, la evaluación será efectuada por un profesional externo.

Como resultado de esta evaluación, el campus orientará y apoyará a los estudiantes y, en su caso, determinará la sanción disciplinaria que proceda. Si como resultado del influjo de alguna droga ilegal el estudiante viola algún otro artículo de este reglamento se le aplicará la sanción disciplinaria correspondiente.

ARTÍCULO 27. Si a un alumno del Sistema ITESM se le comprueba que tiene una concentración de alcohol en la sangre igual o mayor a 0.10 miligramos de alcohol por mililitro de sangre, cuando esté en un campus del Sistema ITESM, o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada y, como resultado del influjo del alcohol, el estudiante viola algún otro artículo de este reglamento, se le aplicará la sanción disciplinaria correspondiente con agravantes por la concentración de alcohol.

Si el alumno no viola ningún reglamento, se le podrá referir al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus, para una evaluación del grado del problema. En caso de que el campus no cuente con servicios de consejería o no tenga personal capacitado en adicciones, la evaluación la efectuará un profesional externo.

Como resultado de esta evaluación el campus orientará y asesorará a los estudiantes.

ARTÍCULO 28. Si un alumno del Sistema ITESM es sorprendido en posesión de drogas ilegales o consumiéndolas dentro de alguno de los campus del Sistema ITESM o en alguna actividad oficial del Instituto, aunque sea fuera de un campus del Sistema, o en alguna actividad organizada por alguna asociación estudiantil registrada, se le expulsará del Instituto.

ARTÍCULO 29. Si un alumno del Sistema ITESM es sorprendido distribuyendo, vendiendo o regalando drogas ilegales o sustancias psicotrópicas, se le expulsará definitivamente del Instituto y se le denunciará legalmente. Cualquier sospecha o denuncia de que un alumno del Instituto vende o regale drogas ilegales o sustancias psicotrópicas justificará una investigación por parte de las autoridades del Instituto.

ARTÍCULO 30. El Instituto se reserva el derecho de efectuar pruebas clínicas para la detección de consumo de drogas





IX. REGLAMENTACIÓN SOBRE EL USO DE DROGAS Y ABUSO DE ALCOHOL

Reglamento general de alumnos

ilegales (pruebas antidoping) o de concentración de alcohol en la sangre a sus alumnos. El negarse a colaborar para la realización de estas pruebas será motivo de expulsión.

Las pruebas serán aplicadas por personal capacitado y bajo la supervisión del Departamento Médico del Instituto o su equivalente en el campus.

Las pruebas podrán aplicarse como resultado de cualquiera de las siguientes situaciones:

- a. Un sistema aleatorio sin previo aviso.
- b. Comportamiento que haga suponer un consumo de drogas o abuso en el consumo de alcohol.
- c. Actitudes sospechosas de que exista un problema de esta naturaleza.

A toda persona que sea seleccionada para someterse a la prueba antidoping, se le dará la oportunidad de solicitar asesoría si declara que tiene problemas con su consumo de este tipo de sustancias antes de aplicársele dicha prueba.

En caso de que las pruebas arrojen resultados positivos se enviará un reporte de inmediato al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus. El personal de este Centro dará recomendaciones a la Junta Disciplinaria del Campus, la cual aplicará los mecanismos correctivos o sanciones correspondientes.

ARTÍCULO 31. Cualquier alumno que reconozca tener un problema de abuso de alcohol o drogas ilegales, y solicite ayuda para resolver su problema de consumo, será referido al Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus. La situación se tratará en forma confidencial, sin afectar el estatus académico dentro del Instituto de la persona afectada. El Centro de Asesoría Psicopedagógica o su equivalente en el campus remitirá al alumno con profesionales en la materia si fuere necesario.

Dirección de Asuntos Estudiantiles del Sistema ITESM: Reglamento general de alumnos
Monterrey, N.L. a 15 de julio de 1999.





BIBLIOGRAFÍA

FUENTES DE INFORMACIÓN

Consejo Nacional contra las Adicciones

Tel. 015 534 7752 Ext. 134 www.ssa.gob.mx
Tel. 01 800 911 2000 LADA sin costo

Consejos Estatales contra las Adicciones (CECA)

- Modelo preventivo “Construye tu vida sin adicciones”, para adolescentes y adultos
- Bibliografía sobre adicciones

Centros de Integración Juvenil (CIJ)

Tel. 015 212 1212 (información sobre Centros Regionales)

Instituto Mexicano de Psiquiatría (IMP)

Tel. 015 655 2811 (material técnico y publicaciones)

BIBLIOGRAFÍA CURRICULAR

Construye tu Vida sin Adicciones

Modelo de Prevención para Preadolescentes
Consejo Nacional Contra las Adicciones y SSA
<http://www.ssa.gob.mx/conadic/>

Chimali

Modelo de Prevención de Riesgos Psicosociales en la Adolescencia (Manual del alumno, facilitador y guía para trabajar con padres de familia).

Editorial Pax

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL EN ESPAÑOL

PAT Prevención de Adicciones en el Tec

<http://campus.gda.itesm.mx/prevencion/>

Unidos en la Prevención de Adicciones

<http://www.adicciones.org.mx>

Pregúntale a Noah sobre la salud

<http://www.noah.cuny.edu/>

Instituto para el Estudio de las Adicciones

<http://w3.arrakis.es/iea/>

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL EN INGLÉS

The School Zone

<http://www.theschoolzone.org/>

National Institute on Drug Abuse

<http://www.nida.nih.gov>

Clearinghouse for Alcohol and Drug Inform

<http://www.health.org>

DEA Drug Enforcement Administration

<http://www.usdoj.gov/dea/pubs/abuse/contents.htm>

Bacchus & Gamma Peer Education Network

<http://www.bacchusgamma.org/>

Office of National Control Policy

<http://www.whitehousedrugpolicy.gov/>

Join Together Online

<http://www.jointogether.org/>

The Higher Education Center

<http://www.edc.org/hec/>

Project Adventure

<http://www.pa.org>

The Project Know

<http://www.projectknow.com>

