

Guía de cuidado entre pares y estrategias de prevención para las juventudes



»»» Guía de cuidado entre pares y estrategias de prevención para las juventudes

Esta guía está dirigida a equipos que trabajen con jóvenes en la prevención de los consumos problemáticos de sustancias psicoactivas y a las juventudes que realicen tareas de acompañamiento, prevención y otras actividades con sus pares.

Este material busca comunicar y brindar herramientas para construir prácticas de cuidado en los grupos de jóvenes, desde un lugar de acompañamiento y no sancionatorio o punitivo; para que los y las jóvenes puedan construir y fortalecer la relación con sus pares, que sean ellos y ellas quienes comiencen a generar redes colectivas de cuidado, que se escuchen y acompañen entre sí; visibilizando también las redes de cuidado ya existentes. Por otro lado, es central que los equipos de trabajo de un espacio, cuando planifican acciones vinculadas a la prevención, contemplen al consumo en el marco de la construcción de identidad y pertenencia y tener en cuenta la idea de territorio y tiempo libre a la hora de construir herramientas fundamentales como el cuidado entre pares y el rol de los/as adultos/as significativos.

»»» ¿Por qué hablamos de juventudes?

Hablamos de “juventudes”, y no de “juventud” porque hay distintos modos de ser joven. El plural nos muestra qué difícil es nombrar de modo singular a experiencias y vivencias tan diversas y desiguales. Por ejemplo, la realidad de un joven que vive en la Ciudad de Buenos Aires es muy distinta a la de una joven que vive en San Salvador de Jujuy, no solo por cuestiones de territorio sino por otras categorías que también mencionaremos en esta guía.

Las juventudes pueden ser pensadas como el cruce de múltiples miradas, caracterizaciones, experiencias de vida y trayectorias, que muchas veces son expresadas como una realidad única y estática: la juventud. Pero esta realidad, en verdad, se desarrolla de forma compleja y dinámica: no hay un solo tipo de juventud, ni una única forma de ser joven. Es importante comprender a las juventudes en relación con la diversidad de contextos por los que transitan y habitan las personas y en función de las experiencias que allí son vividas.



>>> ¿Qué entendemos por consumos problemáticos de sustancias psicoactivas?



Luego de definir el concepto de “juventudes”, nos interesa poder esbozar algunas cuestiones en torno al consumo problemático de sustancias psicoactivas. Para comprender las prácticas relacionadas a los consumos problemáticos de drogas, es necesario situarlas en un contexto histórico, cultural, social y económico determinado. En la actualidad, **el consumo de drogas no puede pensarse aislado de la lógica de la sociedad de consumo**, en la cual todos y todas somos consumidores, pero no todos estamos atravesados por un consumo problemático.

En cualquier uso de drogas se produce una interacción entre tres aspectos: las

sustancias; los procesos individuales de las personas que se relacionan con las sustancias y los contextos en los que se encuentran. Es así como los efectos de una sustancia no tendrán que ver únicamente con sus características farmacológicas, sino también con las características del sujeto que la consume, el contexto en el que se produce esta relación entre el sujeto y la sustancia y el momento histórico en el que se desarrolla la interacción.

Es importante tener en cuenta todos estos factores cuando pensamos en los consumos problemáticos de sustancias psicoactivas:





Por eso decimos que el consumo de sustancias psicoactivas es una **problemática social compleja, multicausal y dinámica**. Por otro lado, los consumos no son “un estado de un momento particular” sino que se inscriben en una “trayectoria de consumos”. Los consumos de sustancias se constituyen como parte de experiencias biográficas que no son lineales, se configuran en diferentes fases en las que las personas van variando sus patrones de consumo de acuerdo a distintas situaciones de sus vidas.

Cuando una persona se encuentra en una situación difícil con un consumo problemático es importante considerar la historia previa. **Ese consumo no se convierte en problemático de un modo repentino**; sino que probablemente sea producto de un malestar dentro de la trayectoria de vida de una persona, en donde el consumo se fue convirtiendo en un recurso cada vez más central y/o significativo. En algún momento esos consumos pasaron a ser problemáticos: cuando comenzaron a afectar la salud, los vínculos y los proyectos de vida de esa persona.



>>> ¿Cómo acompañar a las juventudes en diferentes contextos?

En esta guía, nos interesa poder pensar las políticas preventivas de los consumos de sustancias abordando el tema desde las experiencias y los contextos en los que se encuentran los y las jóvenes que acompañamos. Es necesario poder observar cómo transitan y significan su tiempo libre, cuáles son sus espacios de pertenencia y cómo los ocupan, con qué espacios de participación real cuentan esas juventudes, y también qué estrategias de cuidados específicos tienen y se les ofrecen con relación a los consumos de sustancias, para de este modo poder **establecer un diálogo genuino con ellas y ellos y generar políticas que los y las involucren como actores fundamentales.**

Reflexionar sobre las juventudes enmarcadas en tiempos y espacios específicos nos lleva a poder entenderlas en un contexto y en un territorio. Pensamos el territorio, no solo como el espacio geográfico donde se comparten vivencias cotidianas, sino como un espacio producido por lazos sociales que escapan a los límites del mapa. Podemos decir entonces, que el territorio somos quienes lo habitamos: al territorio lo construimos y nos construye a la vez. En el territorio se construye identidad con un carácter siempre dinámico.

Para las juventudes, el territorio también es señal de identidad y pertenencia. Los espacios públicos, como la plaza o la esquina por ejemplo, son lugares de encuentro. Por eso es tan importante identificar y comprender el uso que los y las jóvenes les dan a esos espacios en cada territorio y en cada comunidad, desde sus propias representaciones de esos espacios de encuentro; y no desde una mirada que

prejujgue o busque inhabilitar el diálogo entre jóvenes.

La cocina, la plaza, el patio, la esquina, la vereda. Los espacios del ámbito privado o público, las vivencias, las experiencias, los vínculos... El habitar cada territorio para las juventudes de nuestro país implica una diversidad de trayectorias y mundos por conocer y comprender para realizar intervenciones desde una mirada integral. La idea de “la calle” seguramente no será la misma para un o una joven de las zonas céntricas de ciudad, que cuenta con acceso a los servicios de salud y con derechos básicos garantizados que para un joven o una joven que vive en situación de calle y ve sus derechos vulnerados de manera constante. Tampoco será igual el consumo de sustancias legales e ilegales en estos diferentes territorios, ni en términos de mercado, ni de sentidos, ni de regulaciones en los grupos, ni en las prácticas, etc.

Si pensamos el territorio como un ámbito donde existen y se construyen lazos, podemos pensar estos lazos en términos de red. Justamente, a primera vista pareciera que cada elemento o nodo que conforma el entramado (que puede ser una persona, un grupo, una institución) es lo principal cuando buscamos comprender una red. Pero para intervenir y acompañar, comprender cuáles son los vínculos entre nodos es lo central porque de esta forma se puede determinar dónde se concentran las relaciones entre los nodos y dónde no, dónde queda alguien menos integrado, cómo se organizan grupos y subgrupos o circuitos; es decir, qué recursos, espacios y referentes tiene el territorio y en este caso, cómo se vinculan con las juventudes.

>>> ¿Qué sucede con las juventudes y el tiempo libre?



Así como pensamos la noción de territorio, nos parece importante indagar en la idea del tiempo libre. El uso del tiempo libre no resulta igualitario para todos y todas, como tampoco resulta igualitaria la ocupación de los espacios públicos durante este tiempo libre. Las y los jóvenes que se reúnen en una esquina o que se juntan en una plaza a realizar campeonatos de freestyle o practicar algún tipo de baile, a veces, son estigmatizados/as o señalados/as, justamente por ciertas miradas que existen sobre las juventudes.

Cabe preguntarnos: ¿cómo comprendemos, como equipo de trabajo que acompañamos juventudes, los usos, los espacios y las prácticas que se dan en ese tiempo libre? ¿Qué les ofrecemos a las juventudes para este tiempo? ¿Cómo las acompañamos? ¿Cuál es el rol de las instituciones y del mundo adulto?

Entendemos el tiempo libre, de ocio y recreación:

- >>> Como un factor importante en la construcción de subjetividades en las juventudes y como un derecho.
- >>> Que requiere del acompañamiento de pares y adultos significativos, también de instituciones y organizaciones sociales y comunitarias.
- >>> Que requiere que se promuevan y fomenten acciones y actividades no solo como un instrumento de intervención que les ofrezca a los y las jóvenes y adolescentes alternativas que "les quiten tiempo" a las drogas, los "salven" o los "saquen" de los consumos problemáticos.
- >>> Que sea respetado e igualado en su acceso, a través de políticas públicas que permitan la creación de espacios donde las y los jóvenes encuentren un lugar que las/os incluya.



>>> ¿Cómo pueden cuidar los adultos y las adultas a las juventudes?



En esta guía ya nos preguntamos sobre la noción de juventudes, de territorio, de consumos problemáticos y de tiempo libre. Ahora nos interesa poder pensar cuál es el rol de los adultos y adultas a la hora de pensar estrategias de acompañamiento sobre los consumos problemáticos de sustancias psicoactivas. En este sentido, es fundamental la existencia de una responsabilidad común y compartida de toda la sociedad (organismos del Estado, escuelas, clubes, organizaciones sociales, centros culturales, grupos de vecinos, iglesias, murgas, etc.) y del mundo adulto particularmente.

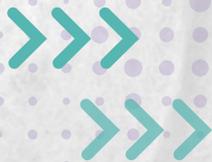
Nos interesa referirnos también a las discrepancias que suelen generarse a partir de las diferencias generacionales entre adultos/as y jóvenes. Conociendo, entonces, esta tensión, es indispensable propiciar activamente, desde el lugar de adultos/as y de las instituciones, escenarios que permitan problematizar las prácticas de consumos en juventudes partiendo de un vínculo de confianza y reconocimiento mutuo. Este vínculo

intergeneracional requiere una condición imprescindible para que se transmita un mensaje de cuidado: estar implicados mutuamente en una relación genuina.

El lugar al que las y los adultos/as están convocados/as para acompañar a las adolescencias y las juventudes es de asimetría. No es un lugar mimetizado; por el contrario, las juventudes necesitan un mundo adulto en contra del cual consolidar identidades basadas en sus propias construcciones de sentidos. Acompañar supone entonces, también, poder soportar la confrontación y la diferencia. La expresión “en contra de” abre un doble juego, el de apoyarse en algo y el de confrontar. Entendemos con esto el gran desafío que implica para las y los adultos/as constituirse al mismo tiempo en punto de apoyo y confrontación.

Como adultos/as que acompañamos jóvenes, es nuestra responsabilidad poder generar vínculos de confianza y





espacios de referencia donde los y las jóvenes puedan acudir cuando lo necesiten. Más relevante que decir lo que las juventudes deben hacer o no, es estar disponibles como figuras referentes adultas para orientar y generar juntos espacios de trabajo donde sean ellas y ellos los protagonistas de sus propias estrategias de cuidados a partir del fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas para la toma de decisiones.

Por eso, es necesario que se generen espacios de diálogo y participación con adultos con los que se tenga lazos de confianza y con quienes los y las jóvenes

se sientan cómodos para hablar de los consumos y de las cuestiones que les preocupan pero también de aquello que les gusta o disfrutan hacer.

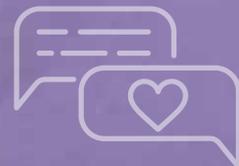
Es importante, por un lado, que las juventudes puedan advertir cuando los espacios pensados para divertirse son riesgosos y que puedan poner en juego herramientas de cuidado entre pares. Pero al mismo tiempo, es fundamental que los adultos generen acuerdos entre sí que permitan construir espacios saludables que contengan a las juventudes.



Desde la Sedronar contamos con la línea 141 para quien necesite orientación sobre los consumos problemáticos de sustancias psicoactivas. Se puede llamar desde cualquier lugar del país, las 24 horas del día, es gratuito y anónimo.



>>> ¿Qué acciones pueden realizar las adultas y los adultos desde la lógica de los cuidados?



- ⦿ Problematizar las miradas y los diagnósticos que se toman como punto de partida para planificar acciones con juventudes.
- ⦿ Proponer espacios de participación en los cuales los y las jóvenes puedan expresarse, contar qué sienten, qué les sucede y dándoles el protagonismo necesario para diseñar estrategias de intervención en base a sus deseos y necesidades.
- ⦿ Revisar que lugar se les da a los aportes de los jóvenes y sus voces, a partir de una escucha activa; situándose desde una perspectiva sobre la juventud que esté libre de la nostalgia y de la idealización de las generaciones pasadas, entendiendo que los y las jóvenes son mucho más parecidos a su época que a la de los adultos.

>>> ¿Cómo pueden cuidarse las juventudes entre pares?

En este apartado, buscamos proponer algunas prácticas de cuidados que pueden llevarse adelante entre pares:

- ⦿ Identificar y visibilizar prácticas de cuidados desde los propios territorios promoviendo estrategias colectivas, recomponiendo el lazo social basado en el respeto a las diversidades juveniles y visibilizando las desigualdades estructurales así como los modos de revertirlas.
- ⦿ Construir colectivamente el rol de protagonistas en la participación política, social y cultural desde sus propios escenarios de intervención y sus propios códigos generacionales; pudiendo pensar la construcción de sus proyectos de vida en la comunidad.
- ⦿ Interpelar a adultos y adultas y a las instituciones en busca de un diálogo que permita potenciar acciones colectivas. Preservar, en esa interacción, el reconocimiento respetuoso del otro/a y la empatía, buscando siempre el encuentro y no el distanciamiento.



>>> ¿Qué acciones pueden realizar las y los jóvenes desde la lógica de los cuidados?



Las y los jóvenes realizan prácticas de cuidado que, muchas veces, pasan desapercibidas. Ellas y ellos cuidan a sus pares en sus grupos afectivos, sin embargo, muchas veces no cuentan con la información suficiente.

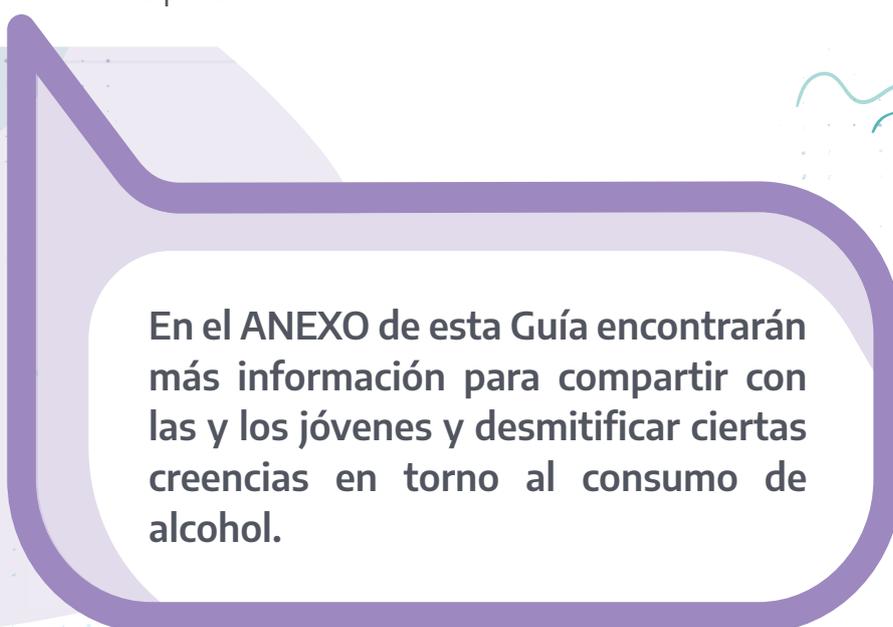
La falta de información sobre los consumos de sustancias psicoactivas es un riesgo para los y las jóvenes, como también lo es para los/as adultos/as y la población en general. Es por eso que, al momento de entablar un diálogo con los/as jóvenes, podemos transmitir (mediante piezas comunicacionales como folletos, flyers o videos cortos, o la estrategia que creamos más pertinente) prácticas de cuidado que las juventudes pueden tener con ellos/as mismos/as y entre pares. Algunas de las prácticas de cuidado que mencionábamos antes pueden ser, por ejemplo:

- ⊙ Los y las jóvenes valoran la compañía y respetan el tiempo de sus amigos/as escuchándose, acompañándose entre sí en momentos difíciles y construyendo proyectos juntos y juntas.
- ⊙ Organizar grupos donde poder construir prácticas lúdicas, recreativas, culturales y/o deportivas en el territorio en el que se encuentran que les permita desplegar su creatividad e invitar a otros/as jóvenes a participar de ellas.
- ⊙ Hacer lazo con las instituciones del barrio (clubes, organizaciones sociales, iglesias) y desde allí poder construir grupos de jóvenes que motoricen actividades que potencien al territorio.
- ⊙ Conocer los problemas sociales del lugar que habitan y poder organizarse para encontrar soluciones en conjunto con los adultos y adultas.
- ⊙ Cuando salen, cada uno/a en el grupo de whatsapp avisa cuando llega a su casa. O si, por ejemplo, salen cinco amigos/as, se aseguran de volver juntos los mismos cinco.
- ⊙ Si alguien se siente mal o está en una situación incómoda, se lo/a acompaña hasta un lugar seguro, cómodo y con buena circulación de aire. Se quedan con quien se siente mal hasta que se sienta mejor. No se lo deja solo/a (en este caso, se puede recurrir a un servicio de salud si es necesario y a la ayuda de algún adulto/a de confianza).
- ⊙ Se entiende a quien decide no tomar alcohol, no se le insiste y se lo integra a la salida de igual modo que a todo el grupo. Hay formas de encontrarse y divertirse con otros donde el alcohol no tiene que ser el centro de la actividad.



- 
- Ⓞ Si son mayores de 18 años, se toma agua a medida que se consume alcohol.
 - Ⓞ Si alguien del grupo de amigos/as, tiene moto o auto; se busca evitar que maneje si consumió alcohol o se le delega el volante a quien no haya consumido. Otra opción es volverse en otro tipo de transporte para cuidarse entre todos y todas.

Estas son algunas de las prácticas que se pueden realizar o que ya se realizan entre los y las jóvenes. Estas son algunas de las acciones que favorecen la reconstrucción del tejido social y que ayudan a tener una visión más amplia y contemplativa sobre las personas. Son acciones que implican acompañarse en esta sociedad de consumo que siempre va a exigir cierto ritmo que puede impedir verse, escucharse y reconocerse entre pares.



En el ANEXO de esta Guía encontrarán más información para compartir con las y los jóvenes y desmitificar ciertas creencias en torno al consumo de alcohol.

>>> Prácticas saludables y propuestas de intervención con jóvenes en distintos ámbitos



Vinculada al tiempo libre, **una de las líneas de trabajo preventivo con jóvenes que proponemos es desde ámbitos recreativos, deportivos, lúdicos, artísticos y culturales.**

Consideramos estos ámbitos en particular porque suponen un rol activo de las juventudes, como partícipes y protagonistas en procesos de transformación social, donde las prácticas culturales y artísticas se constituyen en un motor clave.

El ámbito de la cultura y las artes resulta propicio para explorar y fomentar otros modos y nuevas formas de conexión con nosotros/as mismos/as y con el mundo. Abre la puerta a experimentar, ya sea desde lenguajes particulares (música, danza, pintura, escritura, teatro, etc.) o desde modalidades de acercamiento lúdico y creativo a experiencias más cotidianas, vinculadas a las tareas que hacemos a diario. Lo creativo se entiende, entonces, como un espacio de encuentro para experimentar formas diferentes, novedosas y libres de hacer y generar. Se trata también de un ámbito que promueve nuevas formas de interpelar a nuestros cuerpos. En este sentido, y siguiendo al educador popular Facundo Ferreirós, pensar el cuerpo como cuerpo vivido. Esto quiere decir que, **el cuerpo no es solo cuerpo orgánico, sino experiencia vivida, una experiencia que está en el cuerpo, como huella y como posibilidad.**

El ámbito de la **cultura**, el **arte** y el **deporte**, además, favorece el desarrollo

de la percepción, la expresión, la comprensión, la creación y el fortalecimiento de la identidad personal y social de las personas. Los recursos expresivos se ofrecen como vehículo material para dar forma y compartir experiencias, posibilitando el ejercicio de prácticas de confianza y apertura social, al mismo tiempo que constituyen un medio para la construcción de la identidad y la expresión de la singularidad.

Dichos ambientes son también espacios potenciales para el cuestionamiento y la inscripción de preguntas, viabilizando prácticas socializantes de problematización y producción de sentido en donde participan modos de decir, nombrar y actuar que resultan en conocimientos colectivamente construidos. Ofrecen un marco para pensar problemáticas sociales actuales, roles esperados, estigmatizaciones, mitos y modos estereotipados, desde posicionamientos crítico-reflexivos.

También resulta un ámbito propicio para ejercer el derecho a la participación y la expansión de la creatividad, ya que otorga entidad y lugar de expresión a las subjetividades y singularidades. Esto implica la posibilidad de problematizar contextos más específicos, el modo en que los consumos atraviesan dichos contextos y cómo se insertan en el entramado social.



>>> Construcción de estrategias diferenciadas de cuidados



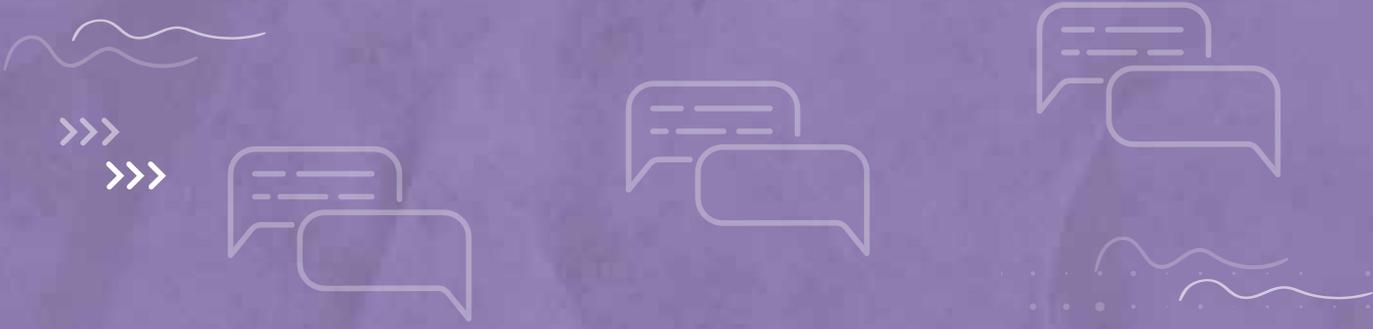
Pensar estrategias de cuidados diferenciados, considerando la diversidad de juventudes y todos los ejes de análisis que venimos desplegando hasta aquí, supone también reconocer posiciones frente a un/a otro/a, y momentos en ese acompañamiento. Esto resulta fundamental a la hora de repensar nuestras prácticas. En esta dirección, consideramos pertinente preguntarnos y plantear estrategias de intervención desde el rol de adultos y adultas, desde el lugar de pares y como jóvenes en el territorio, pero al mismo tiempo profundizar respecto de una intervención clave en todo trabajo preventivo y de acompañamiento, que tiene que ver con la instancia de una primera escucha. Sumamos, entonces, dos herramientas más a las ya nombradas a lo largo de esta guía:

>>> Primera escucha



El proceso de acompañamiento de las juventudes lleva implícita la escucha como acción complementaria y como un elemento transversal presente en todo momento de la intervención. La concebimos como una manera de llevar adelante la tarea y de estar presentes en el territorio; y como un modo de relacionarse y construir vínculos de confianza con las personas, grupos y organizaciones. La primera escucha es un dispositivo en sí mismo, que se encuentra en diferentes espacios y tiene por propósito recibir, orientar, contener y acompañar. Más allá de la duración o lo fragmentario que pueda ser este proceso, es importante que cobre un sentido en sí mismo para la persona que tiene ese primer contacto, independientemente del recorrido posterior que le proponemos.

En este encuentro se propicia una lectura integral de la problemática, entendiendo que cuando un joven tiene una relación problemática con las sustancias, tiene probablemente otras situaciones conflictivas. Quedarnos solo con su relación con el consumo es quedarnos con un pequeño recorte de lo que le pasa. La primera escucha implica habilitar que las juventudes puedan hacerse sus propias preguntas sobre sus relaciones con los consumos y con su contexto. Esta escucha, singular e integral, nos permite acceder a la información de cada situación particular en tanto acceso a derechos y presencia de redes institucionales e intersubjetivas, para poder diseñar una estrategia integral. Proponemos una escucha que habilite la pregunta, que rescate



capacidades y deseos y que no quede limitada a planteos dicotómicos del tipo "bueno - malo" o "drogas sí - drogas no". Procuramos una escucha que no se enfoque solo en el consumo, sino en todos los aspectos de la vida sin perder de vista la relación que esa o ese joven tiene con las sustancias y el sentido particular que le otorga al consumo en el contexto de su vida. Es necesario predisponerse a escuchar lo dicho y lo no dicho, los vínculos, las formas de expresión no

discursivas y el lenguaje no corporal, entre otros aspectos; invitando siempre al diálogo y a la expresión de sentimientos.

Por lo tanto, proponemos no confrontar y no tratar de convencer ni imponer proyectos de vida. Por el contrario, creemos que a partir del reconocimiento de las juventudes desde su diversidad y de la escucha, las y los adultos/as podrán oficiar de garantes de los procesos de construcción de autonomía de las juventudes.

»» Rol de las y los referentes jóvenes en el territorio

Esta herramienta refuerza la idea del cuidado entre pares, es decir de la función de sostén y cuidado de las juventudes entre sí. Es un acompañamiento particular que describimos como el rol del o la joven referente en el territorio. Se considera que quienes han pasado por procesos y experiencias similares tienen un conocimiento que es de gran valor puesto al servicio del acompañamiento cuidadoso de otro u otra. El contacto con pares mejora, generalmente, el sentido de la identificación mutua y la confianza.

El intercambiar experiencias mutuas puede facilitar la comprensión y el armado de posibles proyectos que nos habiliten otras prácticas fortalecedoras de la autonomía.

Es importante comprender que la contención y el acompañamiento entre pares configura un proceso de dar y recibir apoyo (beneficiando a ambos). La idea del beneficio mutuo resulta clave para entender esta relación. Tiene que ver con mantener la responsabilidad mutua y no estancarse en un rol. La idea del par, entonces, es pensar en la reciprocidad de este vínculo sin





quedar cristalizados en lugares fijos e inmodificables.

Hablamos entonces de la importancia de que, a través de esta herramienta, puedan generarse redes colectivas de cuidado entre pares; que se escuchen y acompañen entre sí. Y que puedan ver que desde el mundo adulto, también se los/as puede acompañar sin juzgar.

El o la referente joven, por haber transitado ciertos procesos, tiene conocimiento del funcionamiento de algunos dispositivos y recursos terapéuticos y/o comunitarios desde el lugar de la vivencia. Es desde esta experiencia que también identifica obstáculos, fortalezas, debilidades y puntos de apoyo, que puede

transmitir en un lenguaje específico y modo compartido con el par; acompañando la complejidad de las problemáticas que una o un joven puede atravesar. El intercambio de saberes a partir de la experiencia no se acota solo a los consumos problemáticos, sino que implica todos los aspectos de la trayectoria de vida de las juventudes en su territorio y contexto singular.

Este acompañamiento valioso se complementa, a modo de intersaberes, con otros recursos necesarios como las y los profesionales y otros actores comunitarios pensando siempre en las redes como estrategia de intervención fundamental.

>>> A modo de cierre

Pensar el cuidado entre pares y el rol de los adultos y adultas en el acompañamiento de las juventudes es un desafío enorme en la sociedad de consumo en la que todos y todas vivimos. Es fundamental seguir pensando y construyendo desde lógicas de cuidado, acompañamiento y encuentro con las juventudes. Entendemos que el diálogo y la presencia son herramientas claves a la hora de pensar acciones y estrategias de acompañamiento de los y las jóvenes. Finalmente, queremos reafirmar la importancia de diseñar estas acciones en red y con una mirada integral que contemple qué sucede en las vidas de las juventudes y qué deseos y proyecciones tienen y desde qué lugar podemos aportar de acuerdo con el rol que nos toque ocupar.

>>> ANEXO

Mitos sobre el consumo de alcohol en los y las jóvenes



A continuación, nos parece importante poder compartir ciertos mitos que circulan en relación al consumo de alcohol. Es información que puede debatirse en los espacios de trabajo con juventudes y entre pares también.

- ⊙ El alcohol **no facilita el diálogo** ni elimina las barreras de comunicación. En la medida que el alcohol aumenta, las posibilidades de hablar con el otro disminuyen. En muchos casos, el abuso puede causar agresividad o violencia, pasividad, melancolía y pérdida de memoria.
- ⊙ El alcohol **no es un estimulante, es un depresor**. La sensación inicial de euforia se debe a la liberación del control central inhibitorio (es decir, a la desinhibición) pero, a la vez, se producen distintos grados de inactivación que pueden ir desde la relajación y la somnolencia hasta la anestesia y coma.
- ⊙ El alcohol **no se elimina más rápido del cuerpo por tomar café ni por darse un baño**. Al contrario, el café puede irritar aún más el estómago y el baño puede dar más frío y producir hipotermia. Lo que metaboliza el alcohol es el tiempo, nada más.
- ⊙ Las bebidas alcohólicas afectan de igual manera en cualquiera de sus graduaciones. Sus efectos tienen que ver con la **cantidad** de alcohol ingerida, el **tiempo** de ingesta, el **lugar**, el **estado de ánimo** de la persona y la **calidad** de la bebida.
- ⊙ El alcohol **no es un excitante sexual**. Desinhibe, pudiendo despertar interés por el sexo pero puede interferir negativamente en el desarrollo y los cuidados en las relaciones sexuales. El consumo de alcohol puede producir problemas de impotencia sexual, por vasodilatación y falta de irrigación a los órganos sexuales.
- ⊙ El alcohol **no se elimina por orina y sudor**. Solo el 10% se despiden por esta vía, el 90% se metaboliza por el hígado y se convierte en azúcar.
- ⊙ El alcohol **no calienta el cuerpo**. Al contrario, lo que se produce es una vasodilatación periférica, que se ve como enrojecimiento de la piel, de la mucosa y sensación subjetiva de calor, pero al calentarse la piel se produce una disminución de la temperatura con enfriamiento del interior del cuerpo.



>>> Recomendaciones para personas mayores de 18 años que vayan a tomar alcohol



Hacerlo despacio: Beber despacio reduce la posibilidad de que te sientas mal. Intercalá con agua. Aprendé a conocer tus límites y descansá para recuperarte.



Comer algo antes: Si vas a tomar alcohol, lo mejor es que lo hagas con el estómago lleno. De esta manera, el alcohol no se te sube tan rápido a la cabeza y, si hay resaca, genera menos malestar.



No mezclar: Las mezclas de diferentes bebidas alcohólicas o con otras drogas, hacen que te sientas mal el día después.



Respetar las decisiones de los demás: Consumir o no es una decisión personal, hay quienes deciden no hacerlo y se divierten igual.



No manejar: Tus reflejos disminuyen y es peligroso para vos y para los demás.



»» Si acompañamos adolescentes desde los equipos de trabajo, es importante saber que en Argentina la Ley Nacional N°24.788 prohíbe la venta y el consumo de alcohol en menores de 18 años de edad porque:



- ⦿ El cuerpo de los/as adolescentes está en crecimiento y es más vulnerable a sus efectos.
- ⦿ El alcohol afecta el rendimiento en los estudios porque altera la capacidad de atención y concentración.
- ⦿ Si se practican deportes, el consumo de alcohol baja la capacidad física y se incrementa el riesgo de lesiones.
- ⦿ Aumenta el riesgo de dependencia en la edad adulta.

Sedronar
Secretaría de Políticas Integrales
sobre Drogas de la Nación Argentina



Jefatura de
Gabinete de Ministros
Argentina

Argentina unida