

El valor de la prevención

Por: Cristina Alonso

Cristina, educadora social y experta en adicciones desde hace más de 20 años, ha dedicado su carrera a trabajar con jóvenes en centros de adicciones. Su pasión por el tema de las drogas la llevó a especializarse en este campo y a formarse continuamente para estar al día en las últimas tendencias y técnicas de prevención. Cristina forma parte del proyecto de prevención de drogodependencias de Toma las Riendas, liderado por la Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas, espacio en el que ha podido desarrollar su mirada preventiva en el campo de las adicciones y la evolución en el tiempo.

La mirada preventiva

La prevención en el ámbito de las adicciones es fundamental para evitar que se produzcan situaciones que puedan afectar negativamente a la salud y el bienestar de las personas, esta es la razón por la que la mirada preventiva es clave. En el caso de los jóvenes, la prevención es especialmente importante, ya que muchas veces los criterios para determinar si existe una adicción no se cumplen debido al poco tiempo que lleva el consumo. Por ello, la intervención en todo caso ya es prevención. En definitiva, la prevención es una herramienta clave para evitar situaciones de adicción y para ayudar a las personas a superarlas si ya se están produciendo.

Me gusta mucho una definición del Plan Nacional sobre Drogas que destaca la importancia de anticiparse, adelantarse y actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase. Me gusta esta definición porque es cierto que la prevención es más universal, más pura, esa es la de nos adelantamos y actuamos, me parece que es genial, pero que a veces con los jóvenes no es así. Y entonces prevención también es lo otro, prevención es reducir riesgos, o prevención es hacer consciente, o disminuir uso.

Una época de cambios

Es difícil tener una perspectiva amplia que no esté limitada por la propia realidad. Sin embargo, considero que es importante trabajar en la prevención de adicciones sin sustancias, ya que anteriormente sólo se abordaba el tema de las drogas. En los últimos seis años aproximadamente, se ha comenzado a hablar más sobre otras adicciones, como las relacionadas con las nuevas tecnologías.

La pandemia ha sido un punto de inflexión en este sentido, ya que el confinamiento ha aumentado la necesidad de utilizar las tecnologías como forma de ocio y ha llevado a algunos jóvenes a quedarse atrapados en esa realidad. Algunos jóvenes han cambiado sus hábitos y han dejado de lado otras actividades de ocio, lo que ha llevado a un aumento en la necesidad de trabajar en la prevención de adicciones sin sustancias.

En los proyectos en los que participo, se incluyen adicciones relacionadas con las tecnologías, como videojuegos, móvil e internet, así como juegos de azar. En este último caso, ha habido un cambio social en los últimos años, con una mayor publicidad y apertura de espacios de juegos de azar físicos y en línea, lo que ha llevado a un aumento en el número de jóvenes que realizan apuestas, incluso menores de edad. Esto lo puedo detectar en primera línea cuando voy a clases de cuarto de la ESO y me encuentro menores que han realizado apuestas, cuando por edad, con menos de 18 años, no es legal.

Mi aprendizaje en Toma Las Riendas

Yo diría que Toma las riendas es muy potente. Diría que también ha cambiado mi vida a nivel personal y profesional. He aprendido la importancia de la participación social y el empoderamiento en la prevención de adicciones, y he visto cómo esto se convierte en realidad.

Además, he visto la fuerza de actividades emocionales y potentes que pueden hacer que las personas se planteen un cambio en su vida. Creo que es importante dejar claro a los jóvenes que no se trata de que los adultos estén en contra de las drogas, los videojuegos, las tecnologías o los juegos de azar, sino que si buscamos la felicidad y queremos estar bien, estas cosas no tienen cabida.

[En La Calle n55](#)