

CUADERNILLO N° 10:

Elegimos una
vida plena

FICHAS DE TRABAJO:

- N° 86: El impacto de mi nombre.
- N° 87: Me informo sobre las drogas.
- N° 88: Mitos y creencias sobre la marihuana.
- N° 89: Soy capaz de protegerme.
- N° 90: Carnet de identidad.
- N° 91: Prevenir para vivir.
- N° 92: Calles seguras.

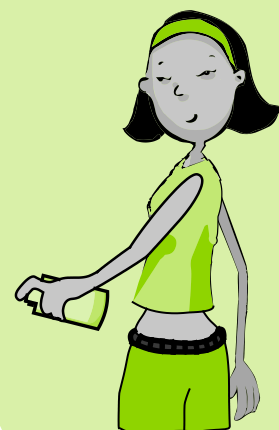
CONTENIDO TEMÁTICO

- Drogas.
- Marihuana.
- Cocaína.
- Éxtasis.
- Influencia del grupo de pares.
- Amistad.
- Asertividad.
- Prevención.
- Identidad.
- Entorno saludable.

EL IMPACTO DE NOMBRE

Mi nombre

- ¿Qué significa tu nombre para ti?
- ¿Crees que alguien te lo podría quitar?; ¿por qué?
- ¿Cómo quieres que lo recuerden las personas que más aprecias?
- ¿Cómo quieres que lo recuerden cuando salgas del colegio?



- Ahora vamos a realizar un ejercicio donde hipotéticamente viviremos una experiencia distinta con nuestro nombre.
- Previamente y con la ayuda de nuestro profesor, cada uno de nosotros tendrá una hoja del ejercicio "Escribe tu nombre".
- En él escribiremos nuestro nombre al comenzar cada oración.



Nº	ESCRIBE TU NOMBRE	ORACIONES
1		Es una persona saludable, llena de energía, con ilusiones y sueños de ser feliz en la vida.
2		Es una persona callada, no quiere comer ni tiene ganas de hacer nada y muy inseguro(a) de su futuro.
3		Cuida de su aseo y apariencia personal.
4		Cuidaba de su aseo y apariencia personal, hoy por las drogas ya no le importa.
5		Tiene una madre que se siente orgullosa del esfuerzo que pone por salir adelante en la vida.
6		Tiene buenos amigos con quienes comparte alegrías, dificultades y sueños.
7		Tenía buenos amigos a causa de las drogas ya no los busca.
8		Tiene una familia con quien comparte la vida.
9		Tiene una familia que sufre por su adicción a las drogas.
10		Estudia y trabaja para progresar y cada día mantiene el interés por seguir superándose.
11		Ya no estudia y mucho menos puede trabajar, sólo busca la droga, no quiere hacer nada más.
12		Tiene una familia que cada día hace mayores esfuerzos para sobrevivir, pero él (ella) a causa de las drogas no puede ayudarlos a salir adelante.



- Marcamos aquellas frases que contienen nuestro nombre que nos agradan y las que nos desagradan.
- Nos reunimos con un compañero (a) del aula y compartimos el ejercicio.
- En plenaria y ayudados de nuestro profesor (a) dialogamos:
 - ¿Cómo se han sentido con esta experiencia?
 - ¿Qué ideas les agradan?, ¿por qué?
 - ¿Qué ideas no les agradan?, ¿por qué?
 - ¿Cómo queremos que impacte nuestro nombre en la vida de nuestra familia y de los otros seres que nos rodean?
 - ¿Qué pasaría con nuestra vida si consumimos drogas?
- De manera individual escribimos una carta dirigida a nosotros mismos, donde nos motivamos para vivir plenamente sin necesidad de recurrir a las drogas.



Hola a mi mismo (a):

Algo que debemos recordar

Así como cada uno tiene una propia huella digital, así también cada persona es un ser individual y cada ser humano busca vivir.

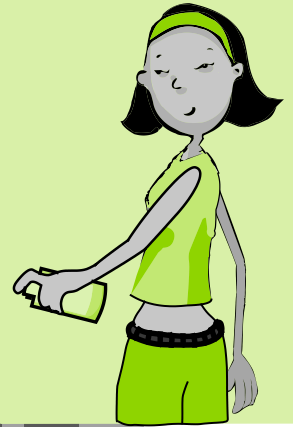
Estamos vivos cuando tenemos un ideal. Estamos vivos cuando podemos dar vida a los demás: vivir es hacer vivir. Estamos vivos cuando podemos seguir creciendo. La vida por ello es riqueza y potencial.

Cuando dejamos de aprender y progresar, comienza a hacerse "agua" nuestra riqueza que es la vida. Las personas que utilizan drogas obstaculizan su propio crecimiento y desarrollo, así como el de su familia, de la sociedad, de su país y del planeta. Para el logro de una buena vida no dependemos de las drogas (tabaco, alcohol, marihuana, fármacos, etc.).

Muchas personas inclusive amigos nuestros-, pueden estar metidos en el mundo de las drogas, pero no olvidemos que ellos eligieron este mundo. A ti te corresponde elegir bien. Si eliges consumirlas llevarás una cadena muy pesada y quién sabe hasta cuándo. Si le dices NO, elegirás vivir sano, saludable, con muchos amigos a tu alrededor; tu familia se sentirá orgullosa de ti y podrás andar por las calles con la frente bien en alto... elige tú.

Esforcémonos por vivir. La vida se asienta en dos coordenadas básicas: saber vivir con nosotros mismos y saber vivir con los demás. La persona sana es la que vive y que respeta su propia vida y la de sus semejantes.

E INFORMO SOBRE LAS DROGAS



"... algo importante para consumir drogas es la falta de orientación de lo que es en sí es el problema de las drogas, el desconocimiento de las consecuencias de lo que a futuro te va a ocasionar. En realidad te deben decir cómo y por qué debes evitarla desde el principio".
Mauricio, 26 años.

¿Qué son las drogas?

Las drogas son todas las sustancias naturales o sintéticas (fabricadas en un laboratorio), que por su naturaleza química altera el funcionamiento del organismo, especialmente el sistema nervioso central.

¿CÓMO SE CLASIFICAN?

Se pueden clasificar de dos maneras:

A) POR SU FORMA DE USO

- Drogas legales: Sustancias no prohibidas por la ley, llamadas también drogas sociales. Las más comunes son: alcohol, tabaco, café, medicinas.

- Drogas ilegales: Sustancias de uso prohibido por la ley y rechazadas por la sociedad. Tenemos la marihuana, PBC (pasta básica de cocaína), opio, heroína, éxtasis, etc.

- Drogas folklóricas: Sustancias que se usa por tradición para curaciones, ritos mágico religiosos, tratamientos o curación de ciertas enfermedades. Las más conocidas son la hoja de coca y ayahuasca.

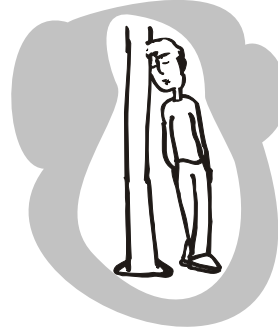
- Productos industriales: Sustancias que no se fabrican para el uso del ser humano, sino de la industria. La persona las inhala. Los productos más conocidos son el terokal, entre otros.

B) POR SU ACCIÓN EN EL ORGANISMO

Drogas estimulantes: son sustancias que estimulan el funcionamiento del sistema nervioso central, provocan hiperactividad, euforia y ganas de hablar desmedidamente; como ejemplo tenemos la cocaína, la PBC, el tabaco.



Drogas depresoras: son sustancias que disminuyen la actividad en el cerebro, por eso producen lentitud en el movimiento y el pensamiento, sueño, modorra. Tenemos: el alcohol, inhalantes, medicamentos tranquilizantes, entre otros.



Drogas alucinógenas: son sustancias que hacen que el cerebro deforme la realidad (alucine) y que la persona rápidamente cambie sus emociones (de risa a llanto, de alegría a tristeza). Tenemos por ejemplo la marihuana.



ME PREGUNTAS, TE RESPONDO¹

¿Qué drogas son las más consumidas por los escolares?

El alcohol, el tabaco y la marihuana.
También debes saber que:

- Son las drogas más consumidas entre los Adolescentes de 15 y 16 años.



¿Qué significa la dependencia de las drogas?

Significa que una persona ya no puede controlar el uso de éstas sustancias, abandonando sus obligaciones y actividades. Su mente sólo se dedica a pensar cómo puede conseguirla.

1. Los datos estadísticos han sido tomados del Estudio Epidemiológico sobre el Consumo de Drogas en la Población Escolar de Secundaria de Menores 2002. Ministerio de Educación, DEVIDA, Naciones Unidas.



¿Qué tipo de consumidores existen?

- Los que consumen por experimentar
- Los que consumen en reuniones sociales
- Los que consumen habitualmente
- Los que ya no pueden dejar de consumir.

Inicio
dependencia



¿A qué edad se inicia el consumo?

En el Perú se inicia antes de los 13 años.
También debes saber que:

- Los varones se inician antes que las mujeres.
- Los varones consumen más drogas que las mujeres.
- Las drogas legales más consumidas por los varones es el alcohol y el tabaco.
- La droga ilegal más consumida Por los varones: la marihuana.

¿Es similar el consumo en la costa, sierra y selva?

No. Debes saber que:

- Lima ocupa el primer lugar en el consumo de alcohol y tabaco.
- El resto de la costa y la selva ocupan el segundo lugar en consumo de alcohol y tabaco.
- En costa, sierra y selva se consumen inhalantes.
- El 97% de los escolares peruanos consideran que las drogas son Dañinas.

Los estudiantes peruanos consideran que:

- La droga ilegal más consumida es la marihuana.
- La drogas más peligrosas son la PBC y los inhalantes.
- La droga más dañina para la Salud es el éxtasis.

PERO: TODAS SON DAÑINAS

¿Qué efectos tienen las drogas?

- Deshumaniza a la persona que la consume.
- Trae desconfianza, deterioro de las relaciones interpersonales, robos y maltratos en la familia.
- Incrementa el narcotráfico y el crimen organizado.
- Incrementa la violencia y el maltrato a nivel doméstico, social, nacional e internacional.



Existe una droga muy consumida: EL ALCOHOL.



● Ahora a nivel individual reflexionamos.

En el caso hipotético que tú consumieras drogas:

- ¿Cómo afectaría el consumo de drogas tu vida presente?

- ¿Cómo afectaría tu futuro el consumo de drogas?

- ¿Cómo afectaría las relaciones con tu familia y tus amigos?

- Si tienes amigos(as) que consumen drogas,
¿Qué debes hacer?

Algo que debemos recordar

Las drogas están en todos lados, mucha gente las consume cerca de nosotros en cualquier lugar. Cualquier amigo puede convertirse en una persona que consume o que induce al consumo; por ello toda persona debe estar preparada para afrontar sus problemas, sin necesidad de esconderse en las drogas.

Rechazar la oferta de consumir drogas, no te dejará sin amigos; de seguro muchos de tus amigos no consumen drogas. Sin embargo, para quiénes la consumen es la forma más fácil de huir de cualquier problema o simplemente lo hicieron por experimentar, y lamentablemente se involucraron con algo de lo cual no es fácil salir. Para salir, debemos tener, en primer lugar, ganas de hacerlo.

Muchas personas inclusive amigos nuestros-, pueden estar metidos en el mundo de las drogas, pero no olvidemos que ellos eligieron este mundo. A ti te corresponde elegir bien. Si eliges consumirlas llevarás una cadena muy pesada y quién sabe hasta cuándo. Si le dices NO, elegirás vivir sano, saludable, con muchos amigos a tu alrededor, tu familia se sentirá orgullosa de ti y podrás andar por las calles con la frente bien en alto... elige tú.

Decidir ante esta situación es parte de tu proceso de maduración. Decide pensando en las consecuencias de una buena decisión, en lo que ganas, pero también en lo que pierdes si aceptas probar las drogas.

Mucha gente que se inició en las drogas lo hizo por "probar", "porque un amigo se lo ofreció", "porque le dijeron que le iba a pasar", "que al probarlas no pasa nada"... es decir, hay muchas razones. Pero ¿qué significa probar?. Cuando experimentas no puedes poner en peligro tu salud. Existen muchos chicos y chicas que buscan divertirse sanamente, que desarrollan actividades para desarrollarse en la vida, estos amigos son lo que valen la pena. Únete a ellos y cultiva su amistad.

MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA



- Con la ayuda de un voluntario (a) leemos el siguiente testimonio:



TESTIMONIO DE VIDA

Muchos chicos y chicas comienzan a probar las drogas con los "amigos".

¿Cómo comienzan?... lo hacen de diversas maneras, a mi me ofrecieron en una discoteca. Fue un día cuando fuimos un especial para "chicas y chicos", porque nos dejaron entrar gratis... así te captan.

Todos consumían cigarros, después comenzaron a probar otras cosas... tu ya sabes, más tragos. Inclusive algunos están afuera probando otras cosas, motivándose para entrar, están bien arreglados, con zapatillas de luces y todo eso.

En ese ambiente recibí la primera invitación de marihuana... ¿Los chicos?... bueno, comienzan por la curiosidad y por querer estar a la par con los mayores del grupo, con la cabeza, tanto hombres y mujeres quieren sentirse aceptados por un grupo. Empiezan regalándoles y luego terminan vendiéndoles.

¿Por qué lo haces?... bueno, por sentirte aceptado, que estás a la moda, pero nunca vas a aceptar que estás metido en eso y que tu falta de personalidad te impide decir que no quieres y punto. ¿Por qué no dices que no quieres?... por estar en concordancia con los demás y de esa forma ser parte de ése grupo y tú los ves inclusive como buenos amigos tuyos. Muchas veces te dicen: "qué pasa"; "te mueres de miedo", "ya pues con esto no te pasa nada", "fuma nomás... tu viejo no se va a dar cuenta". Cuando tienes enamorada, eres capaz de ofrecerle a ella o la engañas para que no se dé cuenta. Yo me di cuenta y aquí estoy.

Adolescente de 17 años.



- ¿Qué pensamos de este caso?
- ¿Esto ocurre con otros adolescentes?

REESTRUCTURACIÓN DE CREENCIAS.

- ¿Qué piensas de cada una de las siguientes frases?. Respondemos individualmente y luego en grupos pequeños compartimos nuestras respuestas y llegamos a conclusiones.
- La marihuana es inofensiva en comparación con otras drogas.
- La marihuana no produce resaca ni síndrome de abstinencia como el alcohol.
- La marihuana no provoca dependencia, se puede dejar fácilmente.
- La marihuana ensancha la mente, uno se vuelve más creativo.
- La marihuana sirve para estudiar mejor.
- La marihuana es mi problema, no el de ustedes.

- Como parte de la actividad, recopilamos mayor información sobre la marihuana y lo difundimos en el periódico mural, radios escolares y otros medios de comunicación a nuestro alcance. Elaboramos slogans, afiches, etc.



Algo que debemos recordar

Existen más de 200 palabras para llamar a la marihuana: "grifa", "hierba", "roja", "moño rojo", entre otras. Usualmente se fuma como cigarrillo llamado "pito" o "troncho". La "sin semilla" y el "hachís" son las variaciones más potentes de la marihuana. Sus efectos comienzan entre cinco y diez minutos después de su administración.

La persona que la consume se siente mareada, con problemas para caminar y ríe sin razón alguna, tiene los ojos rojos e irritados dificultades para recordar y aumenta su apetito. Al desaparecer los efectos puede que la persona sienta mucho sueño.

En corto plazo de tiempo la persona que consume marihuana tendrá problemas con la memoria y el aprendizaje, tendrá dificultades para pensar claramente, menor manejo de su cuerpo, ataques de pánico, bronquitis, infecciones pulmonares, entre otros efectos.

La marihuana afecta la atención, la memoria y la habilidad de juzgar. Afecta el desempeño escolar, los deportes y las relaciones sociales e interpersonales de quién consume. Una persona joven bajo los efectos de la marihuana es probable que cometa errores que pueden lastimarlo y avergonzarlo ante sí mismo y los demás.

Hay adolescentes y jóvenes que consuman marihuana y otras drogas porque tienen amigos, familiares y ven a otros adultos de su entorno que consumen. Otros lo hacen por presión de alguien, otros piensan que al consumir se hacen populares, porque las canciones modernas lo mencionan o porque ven que se usan en las películas de la televisión.

Algunos adolescentes quieren "escapar" de un problema presente en su hogar o en la escuela que no les gusta (malas notas, malas calificaciones, estar a punto de repetir de año) y porque no cuentan con una persona de confianza con quién conversar y contarle sus problemas, sabiendo que le va a entender y ayudar a ver mejor las cosas.

El alcohol en grandes cantidades es una puerta de entrada a otras sustancias, hay adolescentes que reconocen que su primera experiencia con drogas como la marihuana fue antecedida por mucho alcohol y luego vino la primera oferta.

Es muy importante conocer las consecuencias del consumo de las diversas drogas, y desarrollar nuestra capacidad de decir lo que realmente queremos y esperamos para nosotros, un hombre y mujer adolescente está capacitado para decir: NO de manera clara y con firmeza.

Un docente amigo (a), un familiar que nos estima y acoge sin ningún interés, un profesional de salud preparado para orientarnos son personas con quienes podemos contar para dialogar sobre algunos aspectos que nos preocupan en la vida, nunca estamos solos.

Conozcamos los mitos y creencias que existen sobre una droga como la marihuana, para actuar de la manera más positiva para nosotros y los demás.



MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA

LA MARIHUANA ES INOFENSIVA EN COMPARACIÓN CON OTRAS DROGAS

FALSO. La marihuana puede producir angustia, pánico, alucinaciones y distorsión de la realidad. La marihuana se acumula en el cuerpo y permanece en él mucho más tiempo que el alcohol. También influye en la producción de hormonas sexuales y altera la menstruación y la generación de espermatozoides y con ello, la capacidad de engendrar. Pero lo más grave son los problemas psicológicos y sociales que ocasiona el consumo crónico. El adicto se aísla del medio y se vuelve introvertido, quedándose finalmente "pegado" en un mundo propio. Si empieza a fumar en forma regular durante la adolescencia, nunca llega a madurar intelectualmente y emocionalmente, a menos que interrumpa el consumo.

LA MARIHUANA NO PRODUCE "RESACA" NI SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA COMO EL ALCOHOL

FALSO. Es cierto que la marihuana no produce la misma "resaca" que el alcohol. Esto se debe a que la droga permanece en el cuerpo desde una semana hasta un mes después de fumarla. El efecto directo dura una o dos horas, pero la resaca con mala memoria, mala concentración, cansancio, etc., dura mucho más. Si en el caso del alcohol hablamos del "día después", en el caso de la marihuana debemos hablar de la semana después o del mes después.

LA MARIHUANA ENSANCHA LA MENTE, UNO SE VUELVE MAS CREATIVO

FALSO. Es cierto que la marihuana estimula centros nerviosos, los consumidores son capaces de planificar e imaginar muchas cosas pero que jamás ponen en práctica. Ellos se liberan de inhibiciones, vieron cosas que nunca antes vieron, vivencian otra dimensión del tiempo y del espacio, se sienten venciendo la fuerza de la gravedad, etc., pero aquello que ven y sienten no es real y no es posible crear a partir de lo que no existe. Puesto que los tóxicos contenidos en la marihuana afectan gradualmente el funcionamiento del cerebro, al paso de los meses aun que se han sentido estimulados a la creación se van tornando apáticos y adormecidos, incapaces de crear.

LA MARIHUANA SIRVE PARA ESTUDIAR MEJOR

FALSO. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes no retienen los conocimientos adquiridos durante una "volada". Dado que tanto el entendimiento como la motivación a aprender están alterados, resulta muy difícil adquirir nuevos conocimientos. No es lo mismo sentirse creativos mientras se está estimulando por la droga que ser capaz de aprender y recordar aquello que pareció tan interesante durante una "volada".

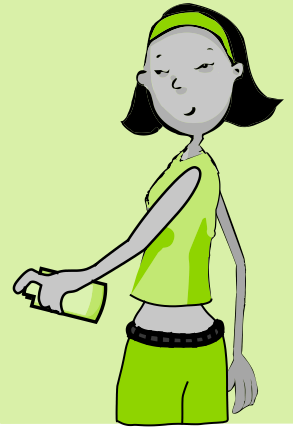
ES MI PROBLEMA, NO EL DE USTEDES

FALSO. Porque por cada persona que sufre de una adicción, hay una familia, un grupo de amigos, una escuela, un barrio que de una u otra manera sufren las consecuencias de la enfermedad. A diferencia de otras enfermedades, la adicción a sustancias no sólo compromete a la salud personal sino también la familiar y la social.

LA MARIHUANA NO PROVOCA DEPENDENCIA; SE PUEDE DEJAR FÁCILMENTE

FALSO. En la práctica clínica es posible observar que las personas que han fumado marihuana en forma intensiva durante largo tiempo tienen tantas dificultades para interrumpir su consumo como los otros adictos la tienen.

SOY CAPAZ DE PROTEGERME



● Con la ayuda de un voluntario (a) leemos el siguiente testimonio:

TESTIMONIO DE VIDA

A mí me hizo mucho el haber aprendido a decir NO QUIERO ESTO. Soy mujer y soy una adolescente y tengo mi propia decisión, puedo decir NO y bien fuerte ante una cosa que simplemente no quiero que suceda.

Siempre te aconsejan los padres, tus hermanos, tus tíos, pero eres tú misma la que decide por propia voluntad y puedes decir: no quiero. Mi amiga sabía que aceptar la cocaína le iba a traer tantos perjuicios para su vida. Ella era tranquila y se conoció con otros chicos que comenzaron a inquietarla. Un día me contó que quisieron darle para probar, pero ella ya sabía y había visto la situación de su vecino que consumía.. todos decían que cuando consume cocaína, al rato nomás quiere más droga. Pero mi amiga había desarrollado sus anticuerpos contra las drogas y ni de a broma aceptó. Ahora se siente orgullosa de haber aprendido a hacerse respetar, aprender a decir no le ha dado más fuerza con ella misma.

Ella y yo podemos ir a una fiesta claro para bailar... pero ya sabemos hasta dónde llegamos y qué es lo que NO aceptamos... de eso nos sentimos bien orgullosas. Yo por mi parte, siento que "SI" soy capaz de protegerme... y eso me hace sentir segura.

Gabriela, adolescente de 16 años.



● Formamos grupos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Creen ustedes que una adolescente puede ser capaz de decir en voz alta y sin ningún temor que no desea probar una droga?, ¿por qué?
- ¿Qué sabemos de la cocaína?
- ¿Qué ideas o creencias sobre la cocaína hemos escuchado?. Las escribimos.
- ¿Con qué nombres se le conoce a la cocaína?
- ¿Qué piensan los adolescentes y jóvenes que consumen cocaína ?
- ¿Qué debe hacer la familia si uno de sus miembros consume cocaína?
- ¿Los jóvenes pueden divertirse sanamente sin consumir cocaína?. Elaboramos un listado de actividades de diversión sana.



REESTRUCTURACIÓN DE CREENCIAS.

- ¿Qué piensas de cada una de las siguientes frases?. Respondemos individualmente y luego en grupos pequeños compartimos nuestras respuestas y llegamos a conclusiones.



- La cocaína aumenta la agilidad mental.
- La cocaína mejora el desempeño sexual.
- El clorhidrato de cocaína es una droga que se puede controlar a diferencia de la pasta básica de cocaína.
- La cocaína puede usarse como un buen antidepresivo.
- Los famosos han consumido cocaína y han seguido siendo famosos.
- La cocaína mejora el estado físico y te ayuda a pensar mejor.

- Como parte de la actividad, recopilamos mayor información sobre la cocaína y lo difundimos en el periódico mural, radios escolares y otros medios de comunicación a nuestro alcance.

Elaboramos slogans, afiches, etc.



Algo que debemos recordar

La cocaína es una droga estimulante del sistema nervioso central. Es un derivado de la hoja de coca y se convierte en droga al extraerle por procedimientos químicos su principal alcaloide es el "Erythroxyton ecgonina".

Observa el siguiente cuadro:

PRODUCTO	COMO SE LE CONOCE	FORMA DE CONSUMO Y APARICIÓN DE EFECTOS
Hojas de coca	Bola, hojas	Masticada. Entre 10-20 minutos
Pasta Básica de Cocaína	Pasta, PBC	Fumada. Entre 5 10 minutos
Clorhidrato de cocaína	Cocaína, CC, Coca, Nieve, blanca	Aspirada por la nariz o por vía Intravenosa. Entre 20 45 minutos.
Crack	Rock, roca	Fumada. Entre 5 10 minutos

Los efectos de la cocaína en el organismo son variados. Incrementa de manera nociva la actividad cerebral, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria. Los ojos se tornan vidriosos, tos crónica, pérdida de sueño, irritación y sangrado nasal; sudoración, escalofríos, náuseas y vómitos, pérdida de apetito.

A nivel psicológico: da una sensación de euforia, extrema seguridad personal, estado de alerta intenso, depresión, provoca actitudes agresivas, conductas de riesgo, alucinaciones visuales y táctiles, sentimientos de grandiosidad, deterioro del pensamiento, locuacidad, entre otras.

Si una persona pierde el apetito, realiza muecas incontrolables, adelgaza de manera llamativa en poco tiempo, presenta cambios repentinos de humor (de la risa al llanto incontrolable), ya no se concentra, se torna agresivo, pierde interés por los amigos, no duerme bien y presenta cansancio crónico existe la posibilidad que esté consumiendo cocaína. Conozcamos los mitos y creencias que hay alrededor de ella.



MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA COCAÍNA

"La cocaína aumenta la agilidad mental"

FALSO. La cocaína retarda la respuesta mental y distorsiona la percepción de estímulos. Por lo general el consumidor sobredimensiona todo lo que está a su alrededor y cree pensar mejor más rápido pero es todo lo contrario, existe sobrecarga de estímulos.

"La cocaína mejora el desempeño sexual"

FALSO. La cocaína al estimular los receptores de la corteza cerebral, es probable que retarde la eyaculación, pero con el uso continuo y prolongado aparecen complicaciones en la respuesta sexual y lesiones en los órganos sexuales tanto del varón como de la mujer. En consumidores crónicos se ha encontrado disfunción eréctil y ausencia de orgasmo en varones y mujeres respectivamente.

"El clorhidrato de cocaína es una droga que se puede controlar a diferencia de la pasta básica de cocaína".

FALSO: El patrón de consumo y el síndrome de abstinencia pueden variar entre la pasta básica de cocaína y el clorhidrato de cocaína, pero igualmente esta última puede ser incontrolable, adictiva y degenerativa como la pasta.

"La cocaína puede usarse como un buen antidepresivo".

FALSO. La cocaína genera cambios abruptos del estado anímico, y el consumidor que en ocasiones se encuentra deprimido cree que al ingerir cocaína va a mejorar dicho estado, puede llegar a perjudicarlo aún más por las implicancias del estado depresivo con la ingesta de un estimulante, e incluso al pasar los efectos de la cocaína en el organismo (la llamada "bajada"), ocasiona fuertes estados depresivos en el consumidor y éste al no superar tal estado, vuelve a consumir.

"Los famosos han consumido cocaína y han seguido siendo populares".

FALSO. La cocaína es consumida tanto por personas pobres sin popularidad como por personas adineradas con mucha popularidad. NO existen distinciones de ninguna clase. Los famosos en sus inicios del consumo siguen siendo populares por sus cualidades, pero cuando el consumo afecta su vida personal y pública, siguen siendo famosos, pero por todo lo que la cocaína destruyó en su vida.

"La cocaína mejora el estado físico".

FALSO. La cocaína afecta diferentes órganos y sistemas, ocasionando grandes daños al corazón. Además acelera la aparición de enfermedades degenerativas.

ARNET DE IDENTIDAD



- Con el apoyo de nuestro profesor (a) solicitamos la participación de dos voluntarios que preparen una dramatización a partir de los siguientes argumentos:

- En una fiesta
- Es una droga nueva relativamente nueva.
- No tiene color, olor ni sabor y puede echarse intencionalmente en el vaso de cualquier persona, sin que ésta se dé cuenta.
- Las personas que la consumen tienen que ingerir cada vez dosis más altas para obtener los mismos efectos.



- Finalizada la representación todos deben decir de qué droga se trata (éxtasis).

- Formamos grupos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Con qué nombres se le conoce al éxtasis?
- ¿Qué ideas o creencias sobre el éxtasis hemos escuchado?. Las escribimos.
- ¿Qué pensamos de esto?
- ¿Qué piensan los adolescentes y jóvenes que consumen éxtasis?
- ¿Qué debe hacer la familia si uno de sus miembros consume éxtasis?
- ¿Los jóvenes pueden divertirse sanamente sin consumir éxtasis?. Elaboramos un listado de actividades de diversión sana.

- REESTRUCTURACIÓN DE CREENCIAS.

¿Qué piensas de cada una de las siguientes frases?. Respondemos individualmente y luego en grupos pequeños compartimos nuestras respuestas y llegamos a conclusiones.

- El éxtasis es una pastilla, no una droga.
- Sólo necesitas de una pastilla para toda la noche.
- Consumiendo éxtasis no te haces adicto.
- Es una manera sana de divertirse sin hacer daño a nadie.
- El éxtasis sólo te da deseos de bailar y bailar sin agotarte.
- El éxtasis te hace sentir muy bien.



- Finalmente, construimos un carnet de identidad de una persona que vive plenamente y que no necesita ninguna droga para vivir. Ésa persona eres tú.

CARNET DE IDENTIDAD



Dibújate

1. Me llamo _____ y me gusta que me llamen _____
2. Tengo _____ años.
3. Mis características físicas son _____

4. Me gusta de mí misma (o) _____ (menciona tres cualidades)

5. No me gusta de mí misma (o) _____ (menciona tres defectos)

6. Los demás me aprecian por _____
7. Me alegra _____
8. Me preocupa _____
9. En el futuro quisiera _____
10. En mi vida no acepto drogas porque _____

- Reúnete con dos amigos (as) y encuentren similitudes y diferencias en su carnet de identidad.
- Como parte de la actividad, recopilamos mayor información sobre el éxtasis y lo difundimos en el periódico mural, radios escolares y otros medios de comunicación a Nuestro alcance. Elaboramos slogans, afiches, etc.



Algo que debemos recordar

Cada uno de nosotros tiene su propia identidad: un nombre, características, forma de ser, gustos, aficiones, forma de pensar, actuar, divertirse, etc. La identidad nos hace únicos y además nos diferencia de los demás.

Necesitamos desarrollar un sentimiento de identidad basados en la seguridad de que somos capaces de actuar sin hacernos daño. En esta seguridad y motivación interior reside nuestra salud, el corazón de nuestros más altos sueños. En nuestro medio existen personas que por hacer negocio y ganar dinero, venden diversas drogas como el éxtasis. Para que compremos nos quieren hacer creer que debemos tomarla para ser nosotros y nosotras mismas.

El éxtasis es una droga ilegal que provoca efectos perturbadores en la persona que lo consume. Su presentación es en tabletas o comprimidos que no superan el tamaño de una aspirina, de colores rosáceo, blancas, amarillas o azules, con marcas de bajo relieve. Quiénes consumen la llaman XTC, adán, bicho, bola, equis, banana, doctor, pepita, etc.

Cuando ingresa al organismo incrementa la percepción visual, auditiva y táctil. De manera artificial causa un sentimiento placentero y la persona se muestra bastante extrovertida. La persona que consume es capaz de cometer actos ilícitos para obtener dinero y adquirir la mencionada droga (comportamiento frecuente para obtener otras drogas).

Quiénes usan esta droga padecen de terribles momentos de angustia y pánico antes de dormir. El éxtasis es una droga que rápidamente produce dependencia en quién la consume, necesitando cada vez, aumentar la dosis para sentir los efectos. Una sobredosis puede producir una lesión irreversible en el cerebro, en el corazón y puede producir la muerte. Existen otros efectos como insomnio y las alucinaciones (entre otros).

Dado que el sistema cardiovascular es el principal afectado, la taquicardia, sudoración, sequedad de la boca y palpitaciones son algunos de los síntomas de quienes se drogan con éxtasis.

Conozcamos los mitos y creencias sobre el éxtasis.



“El éxtasis es una pastilla y no es una droga”

FALSO. Toda pastilla es elaborada estrictamente para uso médico, son prescritas y supervisadas por un especialista de la salud. También existen pastillas elaboradas por laboratorios clandestinos para comercializarlo en forma indiscriminada, sobre todo en población adolescente, sin ningún tipo de control médico. El éxtasis viene en forma de pastilla, pero es una droga.

“Sólo necesitas de una pastilla para toda la noche”

FALSO. Esto va a depender del nivel de tolerancia del organismo y la frecuencia con la que se consume el éxtasis; en algunos casos el organismo y la sensación que produce hace aumentar y tomar dos pastillas.

“Consumiendo éxtasis no te haces adicto”

FALSO. Se ha demostrado que el éxtasis produce síndrome de abstinencia, tolerancia y dependencia, lo que la hace diferente es la forma como se consume; el patrón de consumo y su evolución en el consumo es diferente al alcohol y a la P.B.C.

“Es una manera sana de divertirse sin hacer daño a nadie”

FALSO. No es nada sano el consumo de éxtasis para el organismo. Las primeras personas que se afectan cuando una persona empieza a consumir éxtasis es la familia, porque el consumidor presenta cambios constantes de humor y ánimo; cambia sus preferencias y estilos de vida; en las fiestas donde se consume se han evidenciado agresiones físicas y verbales.

“El éxtasis solo te da deseos de bailar y bailar sin agotarte”

FALSO. Si es cierto que el éxtasis aumenta la capacidad física, produce agotamiento y deshidratación a tal punto que si la persona no ingiere agua puede morir por deshidratación.

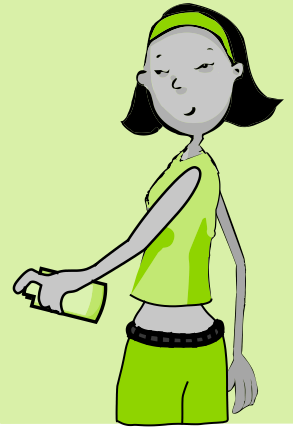
“El éxtasis te hace sentir muy bien”

FALSO. El éxtasis te hace sentir diferente porque sobre estimula tus sentidos. Algunos adolescentes comparan esta sensación con diversas situaciones de placer, sin embargo no deja de ser un placer artificial. La persona que consume éxtasis, para volver a sentir el mismo efecto tendrá que incrementar (cada vez más) las dosis de droga, perdiendo control de cuánto ingiere, las sobredosis son altamente peligrosas para la vida. Es un placer con un precio demasiado alto.

REVENIR PARA VIVIR

Elegimos una vida plena

- Para vivir plenamente la vida sin necesidad de utilizar drogas, debemos encontrar en nosotros mismos raíces que nos ayudan a enfrentar los riesgos a los que podemos vernos expuestos.



- Leemos el siguiente cuadro:

FACTORES DE PROTECCIÓN PARA UNA PERSONALIDAD SIN DROGAS

En las personas

- Capacidad para tomar decisiones.
- Resistir a la presión del grupo.
- Encontrar diversiones sanas, encontrando lugares y personas que no nos ofrecerán drogas.
- Comunicarnos con adultos de confianza
- Ser capaz de no actuar influenciados por la pena, la decepción y la presión de otros.
- Buscar lugares y personas que no me ofrecen drogas.
- Si alguien me ofrece drogas, saber Decir: NO.

En su medio sociocultural

- Dialogar con los padres.
- Analizar por sí mismo (a) qué ejemplos se deben seguir.
- Elegir amigos y amigas que no consumen drogas.
- Tener una actitud crítica ante los productos que ofrece la publicidad (Cerveza, cigarrillos, la moda).
- Encontrar diversiones sanas.



- Crearemos historias de chicos y chicas que son capaces de no incluir las drogas en sus vidas.

Para este ejercicio hay que tomar en cuenta que prevenir significa evitar un daño antes que aparezca. En el tema de drogas prevenir sería evitar el consumo.



- Nos dividimos en cuatro grupos para crear la historia de un adolescente que no consume drogas (legales e ilegales).
- Cada grupo recibe una tarjeta para construir las historias, donde debe incluir las C de la prevención.

Tarjetas para la creación de historias:

José - Paula - Franco - Fiesta
No quiero experimentar.

Franco - Jonathan En la
esquina No acepto.

Ramiro - Yuvenka - Magali
Entre chicos que consumen -
Soy tu amigo pero no quiero
drogas.

Éxtasis - Antonio - Filomeno
En una fiesta. No la necesito.

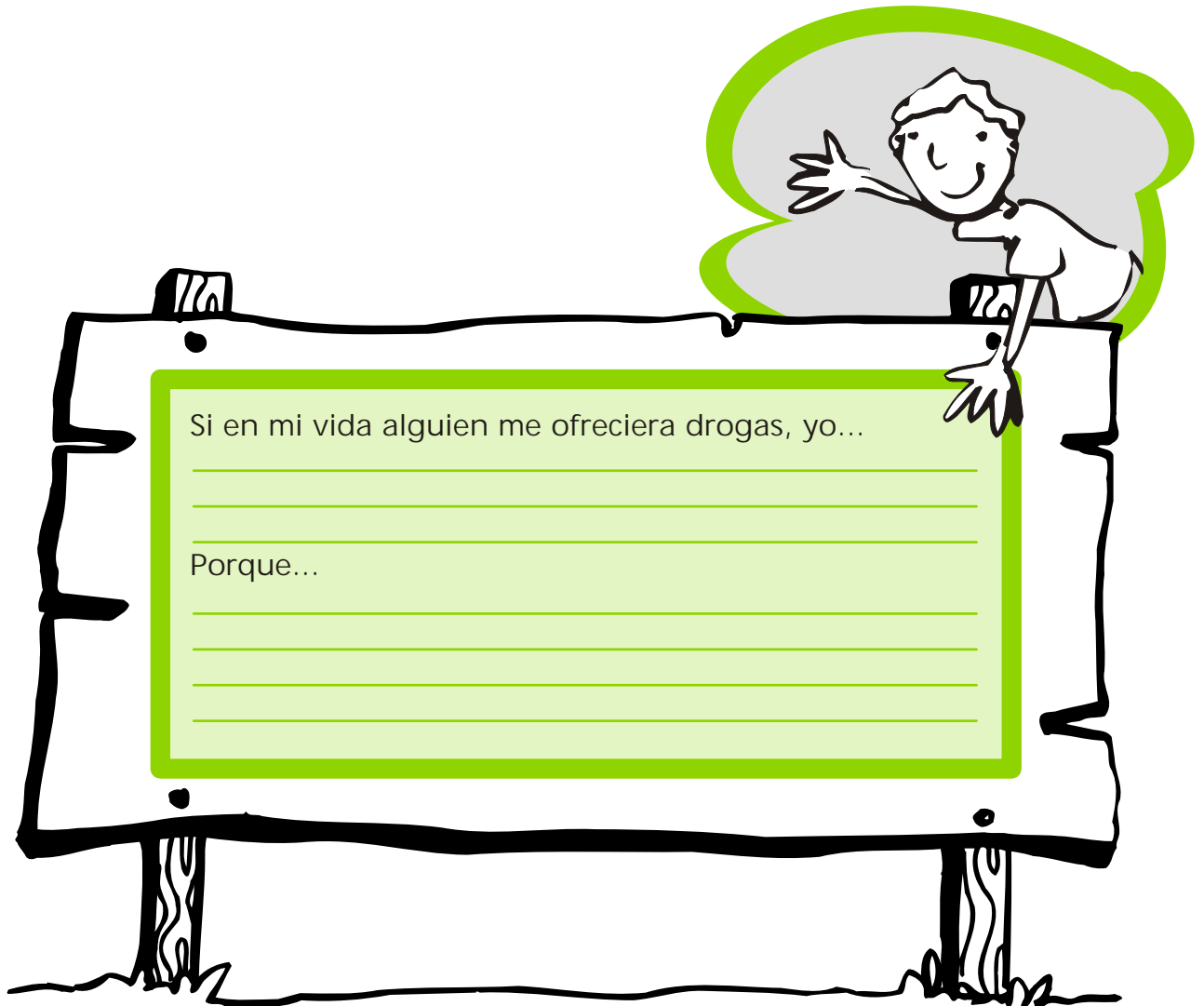
LAS C DE LA PREVENCIÓN

- Yo puedo Cuidar mi salud
- Yo puedo Controlar lo que ocurre conmigo
- Yo puedo Comunicar mis sentimientos y decir: NO
- Yo puedo elegir Cosas saludables
- Yo puedo Celebrar mis buenas Decisiones



● RELACIONA LAS HISTORIAS CON LAS C DE LA PREVENCIÓN

- Presentan las historias en plenaria, cada grupo tendrá 5 minutos.
- De manera personal cada uno completa lo siguiente:





Algo que debemos recordar

Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia identidad: tenemos nuestro propio nombre, características, forma de ser, gustos, aficiones, forma de pensar, etc. La suma de todo ello es nuestra identidad. La identidad es lo que nos define y también lo que nos diferencia de los demás.

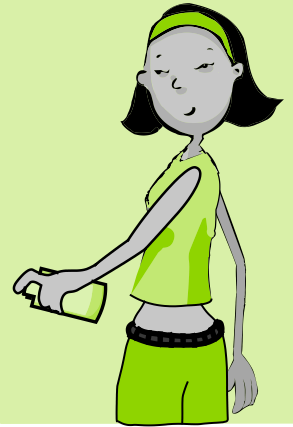
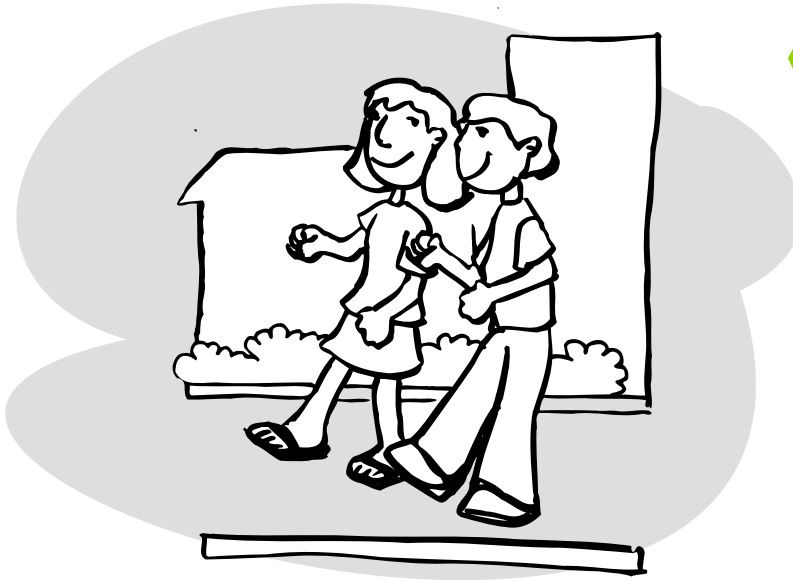
Pero también formamos parte de grupos. La mayoría de los jóvenes tiene un grupo de amigos. Las personas que forman parte de un grupo son diferentes pero también hacen cosas en común, deporte, compartir diversas actividades, formarse una opinión sobre temas de la vida, problemas, alegrías.

Muchas veces cuando somos parte de un grupo de amigos, cada integrante renuncia a una pequeña parte de su propia forma de ser y asume la del grupo. Esto, que es natural, tiene sus propios límites.

Los límites los encontramos cuando el grupo nos propone hacer cosas que van en contra de nuestra salud física, psicológica o en contra de la ley. Es allí cuando como en una prueba de fuego, una persona (sea adolescente, adulta o joven), tiene que demostrar quién es, qué acepta, qué no acepta y dónde están sus límites.

¿Dónde quieres estar?, ¿qué amistades te interesa cultivar?, ¿dónde están tus límites?. Cuando pertenecemos a un grupo vamos teniendo distintas oportunidades de clarificar quiénes somos y hasta dónde vamos a llegar.

Existen diversas razones para no consumir drogas, clarificarlas será resultado de la reflexión personal unida al anhelo por vivir que tiene cada persona. Si decides no probar drogas sentirás tranquilidad y seguridad en ti mismo (a) e irás alcanzando el ansiado equilibrio emocional y social que todos necesitamos para vivir. No olvides que la vida hay que vivirla bien.



I PARTE (una hora pedagógica)

En esta actividad reconoceremos las alternativas que podemos crear para usar adecuadamente nuestro tiempo libre.

- Nos organizamos en grupos de trabajo mixtos para graficar un plano del barrio donde vivimos (grupos con estudiantes que viven en la misma zona). Estudiantes de diversos distritos elaboran un barrio imaginario.
- Cada grupo grafica un espacio geográfico concreto (a cada grupo se le asigna un sector de calles). Señalan los parques, hospitales, bares, comisarías, mercados, discotecas, etc., existentes en la zona asignada.

EN EL PLANO:

- Señalan los lugares frecuentados por los adolescentes y las actividades que realizan.
- Mediante el uso de símbolos o colores (el aula decide) identifican lugares y actividades realizadas por los adolescentes que incluso siendo divertidas ponen en riesgo su salud integral (física, psicológica, social) y aquellas que no. El grupo debate las razones para clasificar cada lugar.

(Se recomienda que los grupos lleguen a un consenso en relación a los símbolos a usar).

II PARTE (una hora pedagógica)

- Cada grupo expone su plano del barrio, los lugares frecuentados por los adolescentes y la clasificación de actividades seguras e inseguras para ellos, explicando el porqué.
- Los planos quedan en exposición.



- Luego y con la ayuda del profesor (a) cada grupo selecciona cinco actividades saludables y lugares más seguros para los y las adolescentes. En plenaria las presentan y explican porqué consideran que son las más saludables y los más seguros.
- Criterios para seleccionar las actividades:
 - Nos ayudan a mantenernos sanos
 - Son divertidas y asequibles
 - No nos ponen en riesgo
- Si los grupos consideran que las actividades saludables son insuficientes, crean nuevas actividades que se podrían realizar en el barrio.
- Criterios para crear nuevas actividades:
 - Nos ayudan a mantenernos sanos
 - Son divertidas y asequibles a hombres y mujeres adolescentes
 - No nos ponen en riesgo (frente a drogas, violencia e integridad sexual)
- En plenaria presentan las nuevas actividades y dialogan cómo pueden hacer llegar estas inquietudes a personas de la comunidad responsables del trabajo con la juventud (dirigentes comunales, autoridades).
(Se sugiere invitar a una autoridad local responsable del trabajo con jóvenes).



Algo que debemos recordar

El tiempo de ocio es el tiempo de la vida cotidiana que no está dedicado a realizar tareas obligatorias como estudiar, trabajar, alimentarse, etc. Es el tiempo que cada persona dedica voluntariamente a realizar sus aficiones, a descansar, divertirse, participar en grupos sociales u otros, al concluir sus actividades u ocupaciones obligatorias.

Existen actividades de ocio que se realizan dentro y fuera de la casa. Lo importante es saber que la forma como empleamos nuestro tiempo libre y el grado de satisfacción que obtenemos puede actuar como un riesgo en relación al alcohol y consumo de otras drogas. No olvides que cuando alguien usa una droga puede no salir de ella.

Estar informados sobre los recursos de ocio en el lugar donde vivimos (barrio, pueblo o ciudad) es muy útil para el buen uso del tiempo libre. Los adolescentes y jóvenes somos capaces de elegir actividades de tiempo libre saludables para nuestra propia vida. Existen algunas actividades saludables como el fútbol, deporte que en ocasiones puede favorecer que personas que consumen alcohol, aprovechen esta oportunidad para consumir y presionar a otros a que consuman con ellos. Existen actividades como las fiestas, pero asisten personas que aprovechan este espacio para consumir alcohol u otras drogas, violentarse y/o arreglar encuentros sexuales, entonces tendremos que reflexionar qué límites tendremos al participar de estos espacios si deseamos evitar riesgos.

Los adolescentes que quieren mantenerse sanos necesitan aprender a asumir criterios saludables y límites en la elección de actividades para ocupar el tiempo libre. Elegir es capacidad de hombres como de mujeres, por igual. Existen adolescentes que llevados por el grupo acceden a participar de actividades que representan riesgos, olvidando que nadie puede ni debe decidir por ellos.

Todos queremos divertirnos, pero a veces el precio que se paga por ello es muy alto. Como adolescentes y jóvenes necesitamos crear nuevas formas de usar el tiempo libre. Cuando los adolescentes trabajan en equipo refuerzan aspectos como la colaboración y la reflexión sobre la necesidad de encontrar alternativas para vivir de manera saludable. Al hacerlo están ejerciendo su ciudadanía.