www.conacedrogas.cl

fonodrogas conace

188 800 100 800

# Introducción

El propósito de **Enfócate** es poner a disposición de la comunidad un conjunto de herramientas y actividades para prevenir el consumo, uso y tráfico de drogas en jóvenes de 18 a 25 años.

**Enfócate** procura fomentar la reflexión, la discusión y el análisis crítico de esta problemática. Apela a fortalecer y desarrollar proyectos de vida saludables en cada joven, reflexionar en torno a sus actitudes y contexto sociocultural y, principalmente, apunta a desarrollar competencias que favorezcan la inserción social.

Este material cuenta con 21 actividades que fueron seleccionadas del Programa "Yo decido" y "Prevenir en Familia", de acuerdo al trabajo que los profesionales del Previene han realizado en las comunas, adecuando las actividades a las necesidades del contexto.

Las actividades están diseñadas para ser utilizadas en distintas instancias propias del trabajo con el mundo juvenil comunitario, y como parte de una estrategia intersectorial de trabajo con jóvenes.

# Objetivos
## generales y específicos

Con la finalidad de prevenir el consumo y tráfico de drogas, este programa está orientado a tres grandes objetivos:

- **Entregar información.**
- **Desarrollar valores, actitudes y habilidades comprometidas con un estilo de vida saludable.**
- **Fortalecer vínculos comunitarios de apoyo.**

Cada objetivo general está desglosado en diversos objetivos específicos que permiten que el monitor identifique lo que la actividad pretende lograr.

## I. Objetivo general

**Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo y tráfico de drogas y /o alcohol.**

### Objetivos específicos

- Informarse acerca de los efectos del consumo de alcohol y drogas.
- Reflexionar y comprender las condiciones personales y sociales que favorecen el consumo de alcohol y drogas.
- Identificar situaciones personales que requieran de apoyo terapéutico y/o derivación al sistema de salud.

## II. Objetivo general

**Fortalecer valores, actitudes y habilidades comprometidas con un estilo de vida saludable y con sentido.**

### Objetivos específicos

- Fortalecer la imagen personal y las capacidades individuales.
- Clarificar la propia jerarquía de valores.
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.
- Reflexionar en torno al proyecto de vida personal.
- Desarrollar habilidades sociales.

## III. Objetivo general

**Fortalecer los mecanismos de inserción social, visualizando la red de apoyo que existe a nivel comunitario.**

- Fortalecer vínculos de apoyo al interior de la familia y del grupo de pares.
- Reconocer la comunidad como el espacio de pertenencia.
- Fortalecer vínculos de apoyo comunitarios.

# Principios orientadores

## Corresponsabilidad

de los jóvenes, asumiendo un rol activo y responsable en el quehacer preventivo, considerando sus motivaciones, visiones e intereses. Estimular su participación como actores indispensables del desarrollo del programa.

## Integralidad y multidimensionalidad del fenómeno.

Implica abordar los diferentes ángulos del problema (biológicos, psicosociales, culturales y trascendentes), con una mirada global e integrada.

## Pertinencia.

Busca responder a las necesidades específicas de los jóvenes, considerando su propia realidad, edad, características de su territorio o comunidad, nivel educacional, características socioculturales, diferencias de género, etc.
Las actividades fomentan la valoración de la vida humana, refuerzan la capacidad y responsabilidad individual y social de cuidarla, y potencian las capacidades resilientes y protectoras que existen en los jóvenes, su familia y su entorno. También, tienden al fortalecimiento de los "factores protectores" y reducción de los "factores de riesgo".

**Los contenidos de este material incorporan los siguientes aspectos:**

- Considerar todas las formas y tipos de consumo de drogas.
- Fomentar la reflexión y la capacidad de tomar decisiones responsables, mediante información acorde a la etapa de desarrollo de los destinatarios de los programas.
- Desarrollar una actitud crítica frente al consumo.
- Aumentar la percepción de riesgo del consumo de alcohol y drogas, basado en la evidencia científica
- Fortalecimiento de habilidades para resistir la presión de grupos de pares.
- Fortalecimiento de los vínculos con pares, familia, redes, comunidad, etc.

# Instancias de aplicación del programa

Las actividades están diseñadas para ser implementadas principalmente en:

- **Red Previene**
- **Proyectos comunitarios CONACE**
- **Actividades con grupos juveniles (deportivos, culturales, etc.)**
- **Curso de prevención en los mundos juveniles**
- **Talleres de sensibilización**
- **Talleres de profundización en la problemática juvenil**
- **Centros de educación superior o educación de adultos**
- **Red de tratamiento de drogas en población juvenil.**

# Recomendaciones generales para el monitor

El monitor es la persona encargada de conducir y motivar la participación de los jóvenes en las diferentes dinámicas y propuestas. Su principal función es la de facilitar el desarrollo del programa o de las actividades seleccionadas. Se sugiere incentivar que los mismos jóvenes sean quienes conduzcan y actúen como monitores, ya que esto facilita la identificación y motivación con el programa.

Podrán ser monitores los jóvenes participantes de proyectos sociales y culturales, líderes comunitarios, dirigentes juveniles, poblacionales, sindicales, religiosos, etc., que sean previamente capacitados en la utilización de este material.

Es importante que el monitor, en su rol de facilitador, cuente con las siguientes características:

- **Ser dinámico**
- **Ser flexible, es decir, tener la capacidad de adaptar el lenguaje y las actividades a las características y necesidades del grupo**
- **Presentar habilidades de conducción de grupos y experiencia de trabajo con jóvenes.**
- **Fomentar el respeto, la tolerancia y la diversidad**
- **Tener información sobre los efectos de las drogas (información basada en evidencia científica).**

## La función del monitor y o monitora

La función del monitor/a es generar reflexión en los miembros del grupo en torno a los objetivos planteados en cada una de las actividades. Es importante que el monitor prepare con anterioridad la sesión, y adapte, modifique o complemente cada una de las actividades a las necesidades del grupo, al contexto en que se está aplicando y a los recursos disponibles.

Las actividades propuestas en este material no están diseñadas para realizar apoyo especializado a personas con abuso y dependencia de drogas. El monitor debe referir a un especialista y/o consultorio correspondiente en el caso que se presente un joven con consumo problemático. Si requiere mas información puede recurrir al **Fonodrogas 188 800 100 800**, que cuenta con profesionales experimentados en orientar a las personas para que estas puedan enfrentar el problema y ser derivadas a la institución que corresponda.

## Recomendaciones metodológicas para el monitor

- Leer las actividades del programa Enfócate con anticipación y analizar la propuesta de cada una de ellas, adecuándolas a los tiempos disponibles, a las necesidades de apoyo y a las características particulares de cada grupo.
- Considerar que los participantes son jóvenes que ya tienen una experiencia y aprendizaje con relación al tema. El monitor debe comenzar por rescatar la experiencia y conocimientos que tienen los jóvenes sobre el tema, promoviendo la reflexión y orientando hacia el desarrollo de los objetivos planteados.
- Es indispensable que las actividades se desarrollen en un marco de **confidencialidad**, **participación voluntaria, acogida y aceptación**.
- Generar un ambiente que favorezca la realización de las actividades y el máximo respeto tanto entre jóvenes, como hacia los terceros que puedan ser mencionados en las conversaciones.
- Conducir las actividades fomentando la participación activa de todos los jóvenes.
- Realizar un cierre de la actividad **destacando ideas fuerza**, pero dejando el máximo de espacio para que sean los jóvenes quienes se expresen.
- Preocuparse de conseguir el material necesario que permita la realización de la actividad. En el caso que no sea posible conseguir el material propuesto, se sugiere adecuar la actividad de acuerdo a las posibilidades del grupo.

# Descripción de actividades

Formato de presentación de las actividades:

- **Ficha de presentación**
- **Descripción**
- **Materiales**
- **Objetivos generales**
- **Objetivos específicos**
- **Desarrollo de ideas fuerza**

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Discusión grupal sobre videos** | 1<br>2<br>3 | **Video "El asado"**<br>**Video "La calle"**<br>**Video "La fiesta"** | ▸ Identificar factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en espacios recreativos.<br>▸ Reflexionar sobre los efectos del consumo de drogas y alcohol y su asociación a otras conductas de riesgo(violencia, irresponsable manejo de la sexualidad, impulsividad, descontrol, exposición a situaciones de alto riesgo, ridiculización frente a los pares, etc.).<br>▸ Motivar al cambio en caso de consumo problemático. | ▸ Estimular la reflexión crítica sobre el uso recreativo de drogas y alcohol. |
| **Investigación y proyectos** | 4 | **Aprender enseñando** | ▸ Informarse acerca de los postulados de la ciencia sobre los efectos del consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Conocer las consecuencias legales de la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas.<br>▸ Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.<br>▸ Fortalecer vínculos comunitarios. |
| | 5 | **Testimonio de primera fuente** | ▸ Conocer testimonios de personas dependientes del alcohol y/o drogas.<br>▸ Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar una actitud empática y solidaria con personas en proceso de rehabilitación. | |

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Investigación y proyectos** | 6 | **Haz tú la próxima campaña** | ▸ Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y drogas.<br>▸ Desarrollar la capacidad de tomar decisiones propias.<br>▸ Desarrollar habilidades de expresión artística y comunicacional. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Fortalecer vínculos comunitarios. |
| | 7 | **Presentación musical en video o Power Point** | ▸ Emitir juicios personales sobre el consumo de drogas.<br>▸ Mejorar el uso del tiempo libre.<br>▸ Analizar los mensajes de las canciones de los grupos populares que tocan el tema del consumo de drogas.<br>▸ Discutir en torno a la influencia de determinados mensajes sobre las personas, difundidos por los medios de comunicación. | |
| | 8 | **Periodista de tiempo libre** | ▸ Conocer alternativas de uso del tiempo libre.<br>▸ Fortalecer vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad. | |

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Actividades de reflexión personal** | 9 | **Mi red social personal** | ▸ Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia.<br>▸ Fortalecer los vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Fortalecer vínculos comunitarios. |
| | 10 | **¿Qué le dirías?** | ▸ Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.<br>▸ Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.<br>▸ Clarificar la propia jerarquía de valores.<br>▸ Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia.<br>▸ Considerar la perspectiva de los adultos significativos como un elemento más para la toma de decisiones frente al consumo. | |
| | 11 | **Soñando el futuro** | ▸ Reflexionar acerca del proyecto de vida.<br>▸ Tomar conciencia de que nuestras acciones de hoy inciden en nuestros planes para el futuro. | |
| | 12 | **Viaje a través del tiempo** | ▸ Desarrollar la capacidad para tomar decisiones en forma personal.<br>▸ Reflexionar en torno al proyecto de vida.<br>▸ Valorar la ayuda que otras personas pueden prestar en la toma de decisiones. | |

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Juegos grupales de reflexión** | 13 | **Juego "Mitos y realidades"** | ▸ Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas. |
| | 14 | **Buscando causas** | ▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Aprender acerca de las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Expresar sentimientos, pensamientos y juicios personales. | |
| **Actividades grupales para bajar la presión y el estrés** | 15 | **Bajando la presión** | ▸ Ejercitar argumentos frente a la presión de los pares.<br>▸ Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.<br>▸ Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.<br>▸ Relacionar la presión del grupo con la pérdida de libertad para decidir. | ▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas. |
| | 16 | **Relajándose** | ▸ Aprender formas de manejar el estrés o ansiedad. | |

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Cine foro** | 17 | **Trainspotting, sin límites** | ▸ Reflexionar respecto al consumo y adicción a drogas.<br>▸ Identificar las condiciones que rodean al consumo y la adicción a drogas.<br>▸ Analizar las consecuencias del consumo y la adicción a drogas.<br>▸ Debatir respecto al rol que cumplen los amigos, la familia y la sociedad en el consumo y la adicción a drogas. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Fortalecer vínculos comunitarios. |
| | 18 | **Caluga o menta** | ▸ Reflexionar y discutir sobre la drogadicción, la delincuencia y la prostitución, como problemas psicosociales.<br>▸ Analizar razones y consecuencias de la delincuencia y las adicciones. | |
| | 19 | **Réquiem para un sueño** | ▸ Reflexionar y discutir sobre los distintos tipos de adicción, sus causas y consecuencias.<br>▸ Analizar y debatir respecto a la influencia de los mensajes de los medios de comunicación en el consumo y venta de drogas. | |

# Cuadro resumen

| Actividades | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Tipo** | **Nº** | **Nombre** | **Objetivos específicos** | **Objetivo general** |
| **Cine foro** | 20 | **Carlito's way: atrapado por su pasado** | ▸ Reflexionar y debatir respecto al submundo del narcotráfico.<br>▸ Analizar la relación entre la voluntad de cambiar y las condicionantes sociales.<br>▸ Discutir sobre las consecuencias de la toma de decisiones. | ▸ Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.<br>▸ Fortalecer vínculos comunitarios. |
| | 21 | **Mala leche** | ▸ Reflexionar y discutir sobre la drogadicción, el microtráfico y la delincuencia como problemas psicosociales.<br>▸ Analizar razones y consecuencias de la delincuencia y las adicciones. | |

# Videos documentales

**Videos documentales, elaborados para generar conversación y provocar la reflexión en torno a situaciones de carrete y consumo de alcohol y/o drogas.**

Nº 1 **El asado**

**Un grupo de amigos se reúne para celebrar el cumpleaños de dos de sus integrantes, entre los que se cuenta una madre soltera, jóvenes que estudian, otros que trabajan y uno que se encuentra cesante. Cuando se juntan, acostumbran fumar marihuana y beber alcohol.**

Nº 2 **La calle**

**Es viernes y, como ocurre habitualmente en la plaza del sector, grupos de jóvenes se reúnen a conversar y a consumir alcohol y/o drogas. En uno de los grupos, dos amigos conversan animadamente, mientras toman una botella de pisco escondida en sus mochilas. Esperan a otro amigo para consumir pasta base y después ir a una fiesta a la que no han sido invitados.**

Nº 3 **La fiesta**

**Tres amigos quieren salir a "carretear". Diego estudia, Raúl trabaja y Óscar no hace nada. En el carrete comienzan a consumir alcohol y conocen a tres chicas con las que inician una conversación. Óscar, que es consumidor de cocaína, ofrece al grupo. La noche sigue su curso y no todos logran pasarlo bien.**

## descripción

**Video documental gatillador de conversación sobre consumo de droga en situaciones de "carrete" de distintos grupos de jóvenes.**

## Objetivos

### general

**Estimular la reflexión critica sobre uso de drogas y/o alcohol como elemento recreativo.**

### específico

**Descubrir factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en espacios recreativos.**

- 3 Videos documentales (Conace).*
- Hojas blancas (opcional).
- Pizarrón o papel craft (opcional).

## desarrollo de la actividad

1. Se recomienda fomentar un clima de respeto mientras se ven los documentales, porque lo que a uno puede provocar risa o gracia, a otro puede afectarle profundamente.
2. El monitor debe iniciar la actividad señalando que van a analizar y discutir en torno a videos documentales. También se trata de mantener una actitud de respeto hacia las personas que representan roles en el video.
3. Una vez finalizado el video, se invita a los participantes a comentar abiertamente los documentales recogiendo la experiencia de cada uno frente al tema.

## Instrucciones para el monitor o guía

- Si nadie habla, debe esperar no más de un minuto y decir que se pueden tomar un tiempo para pensar. Se recomienda enfatizar que no es obligación hablar, sino que la idea es que todos digan lo que piensan y sienten, en forma libre, respecto de los testimonios.
- Es posible que alguien reaccione emocionalmente en contra o a favor de un personaje o situación impidiendo la reflexión. Se sugiere aclarar que la idea es debatir, pero que para debatir hay que escuchar a los demás.
- Puede ocurrir que una persona se vea afectada emocionalmente. En estos casos, es necesario invitar a la persona a conversar en privado una vez finalizada la actividad  Esta conversación debe realizarse con el fin de contener emocionalmente a la persona.

Para finalizar, es conveniente que los jóvenes sinteticen lo que aprendieron y que el monitor se preocupe de reforzar las ideas fuerzas.

### motivación

Los análisis del V Estudio Nacional de Consumo de Drogas en Población General (2004) muestran que el grupo etáreo que tiene las mayores tasas de consumo de drogas continúa siendo el de 19 a 25 años de edad. Este grupo presenta una prevalencia de consumo de drogas ilícitas de 16,09%. Le sigue el grupo de adultos jóvenes, de 26 a 34 años, con una tasa de 7,63% y luego, el de los adolescentes, de 12 a 18 años de edad, con una tasa de 6,6%.

- **Generar espacios de discusión crítica** e intercambio de ideas, mitos y vivencias en los distintos grupos de jóvenes.
- **Reflexionar sobre los efectos del consumo de drogas y alcohol** en esta etapa, y su asociación a otras conductas de riesgo (violencia, manejo irresponsable de la sexualidad, impulsividad, descontrol, exposición a situaciones de peligro, deterioro en el ámbito laboral, ridiculización de los pares, etc.)
- **Motivar al cambio** en casos de consumo problemático.

# El asado

18 a 25 años

## sinópsis

Un grupo de amigos se reúne para celebrar el cumpleaños de dos de sus integrantes. Entre ellos hay una madre soltera, jóvenes que estudian, otros que trabajan y algunos cesantes. Acostumbran fumar marihuana y beber alcohol sin problemas.

El asado se realiza en la casa de Eduardo quien está recién pagado. Él es consumidor esporádico de cocaína, esta situación solo la conoce una de las chicas del grupo, que está muy preocupada por él.

Andy, otro de los amigos, llega acompañado de su nueva polola, Liliana.

El asado transcurre con relativa normalidad, a pesar de que Vivian, quien es madre soltera y se encuentra junto a su pequeña hija, ha consumido mucho alcohol y se encuentra en estado de ebriedad. Los amigos ríen, conversan y bailan.

Liliana, la nueva polola de Andy, no se siente cómoda porque no conoce a los del grupo y ellos tampoco la integran. Nacho, que ha bebido y fumado más de la cuenta, comienza a presionar a Liliana para que consuma marihuana, lo que provoca una situación tensa porque ella se incomoda aún más y Andy se enoja.

## poner atención en los siguientes puntos

1. **Consecuencias y riesgos del consumo de alcohol y drogas.**
2. **Presión del grupo de pares.**
3. **Situaciones de estrés laboral.**
4. **Responsabilidad frente a la protección de la infancia.**
5. **Relación entre hombres y mujeres y consumo de alcohol y/o drogas.**
6. **Estrategias de autocuidado.**

## compartiendo experiencias

Una vez que se ha visto el video, se pide a los participantes que expresen sus impresiones y reflexiones, asociando la historia que han visto con situaciones que les ha tocado vivir.

Para iniciar la conversación se puede motivar a los participantes con preguntas que apunten a analizar aspectos relevantes planteados en el video:

1. ¿Cómo te sentiste al ver este video?
2. ¿Cuál es tu impresión o percepción de la situación observada?
3. ¿Has vivido alguna situación parecida?
4. ¿Cuál crees que es la problemática central de este video y por qué?
5. ¿Qué te parece la forma en que se relacionan estos amigos?
6. ¿Qué significa para ti una buena amistad?
7. ¿Cómo incide la situación personal de cada joven en la forma y cantidad de consumo?
8. ¿Qué le pasa a Eduardo? ¿Por qué crees que consume cocaína? ¿A qué riesgos se expone? ¿Cuál crees que será su futuro?
9. ¿Qué te parece la forma en que la polola de Andy enfrenta la presión del grupo? ¿Cómo crees que habrías reaccionado tú en su lugar?
10. ¿Alguna vez has ejercido presión sobre un amigo para que consuma? Si lo has hecho ¿qué argumentos tenías para hacerlo?
11. Desde tu experiencia, ¿cuáles crees que son las ventajas y desventajas de este tipo de carretes?
12. ¿Cómo has vivido tú el consumo de alcohol y/o drogas en tu grupo de amigos? En este sentido, ¿qué cosas te gustarían fueran distintas?
13. ¿Qué te parece la presencia de un niño pequeño en un carrete como este? Desde la perspectiva de la maternidad o paternidad, ¿cómo enfrentarías tú esta situación?

Una vez finalizada la reflexión invite a los participantes a conversar acerca de qué les pareció esta actividad, qué aprendieron y qué nuevas ideas rescatan de la discusión. Motívelos a expresarse libremente y a dar sus opiniones. Luego destaque las ideas fuerza.

## ideas fuerza

- **Reflexionar en torno a la problemática del consumo de drogas y alcohol nos permite tener una mirada crítica respecto de nuestros comportamientos y la forma en que ocupamos nuestro tiempo libre. Esta es la mejor manera de prevenir los riegos del consumo.**

- **El consumo abusivo de alcohol tiene riesgos para la salud y también genera problemas en las relaciones interpersonales.**

- **Aprender a desarrollar estrategias para cuidarse, ayuda a pasarlo bien sin exponerse a riesgos. De esta manera no te ves enfrentado a situaciones que no puedes manejar.**

- **El consumo de cocaína puede provocar importantes trastornos físicos y síquicos. La dependencia a esta droga es una de las más intensas.**

# La calle

18 a 25 años

## sinópsis

Es viernes y como ocurre habitualmente, en la plaza del sector hay pequeños grupos de jóvenes que se reúnen a conversar y a consumir alcohol y/o drogas. En uno de estos grupos, dos amigos conversan animadamente mientras toman una botella de pisco escondida en sus mochilas. Esperan que llegue otro amigo antes de ir a una fiesta.

Estos jóvenes consumidores de pasta base no están invitados a la fiesta, pero persuadiendo a la dueña de casa, logran entrar.

Comienza a generarse una rivalidad entre distintas pandillas; hay roces y empujones que hacen evidente el antagonismo y tensan el ambiente. Finalmente los "paracaidistas" son expulsados del carrete.

Mientras caminan hacia la plaza, se envalentonan con el argumento de que el otro grupo fue más cobarde, pero se dan cuenta de que el otro grupo los viene siguiendo, por lo que salen corriendo mientras los incitan para que se junten a pelear.

## poner atención en los siguientes puntos

1. **Riesgos y consecuencias del consumo de alcohol y drogas**
2. **Diferencias de carretear en la casa y carretear en la calle**
3. **Relaciones entre hombres y mujeres y consumo de alcohol y drogas**
4. **Violencia callejera y consumo de pasta base**
5. **Comportamiento de pandillas**
6. **Factores protectores y de riesgo**
7. **Estrategias de auto cuidado**
8. **Motivación para dejar de consumir**

## compartiendo experiencias

Una vez visto el video, se pide a los participantes que expresen sus impresiones y reflexiones asociando la historia que han visto a situaciones que les ha tocado vivir.

Para iniciar la conversación se puede motivar a los participantes con preguntas que apunten a analizar aspectos relevantes planteados en el video:

1. ¿Has vivido en tu población, comuna o barrio, situaciones parecidas? ¿Qué opinas de ellas?

2. ¿Te has visto implicado en una situación similar? ¿Cómo has reaccionado?

3. ¿Cuál o cuáles, crees tú, son los posibles problemas de fondo planteados en esta historia?

4. ¿Crees que el consumo de alcohol y/o drogas influye en situaciones como esta?

5. En la historia aparece una mujer adulta, la madre de la dueña de casa, que observa el comportamiento de los jóvenes. ¿Qué te parece el rol que ella cumple?

6. ¿Qué opinas de carretear en la calle? ¿Con qué relacionas este tipo de carrete?

7. ¿Cuáles crees son las causas de la violencia callejera?

8. ¿Cómo crees que termina la historia?

9. Imagínate que tú eres un guionista y te toca escribir un final feliz para esta historia ¿Cómo sería ese final?

10. ¿Cómo crees que la comunidad se puede organizar para que los espacios públicos sean más seguros?

Una vez finalizada la reflexión invite a los participantes a conversar acerca de qué les pareció esta actividad, qué aprendieron y qué nuevas ideas rescatan de la discusión. Motívelos a expresarse libremente y a dar sus opiniones. Luego destaque las ideas fuerza.

## ideas fuerza

- **Reflexionar en torno a la problemática del consumo de drogas y alcohol nos permite tener una mirada crítica respecto a nuestros comportamientos y a la forma en que ocupamos nuestro tiempo libre. Esta es la mejor manera de prevenir los riegos del consumo.**

- **La pasta base es una droga altamente adictiva y peligrosa para el organismo. Su efecto es muy rápido e intenso, pero de muy corta duración. Una vez que la sensación inicial de excitación desaparece, el consumidor de pasta base siente una fuerte angustia, que lo empuja a seguir consumiendo. La pasta base en dosis altas puede provocar falta de coordinación, fuerte inhibición del apetito, alucinaciones, psicosis, conductas agresivas y antisociales. Su uso crónico lleva a un déficit en la memoria, alteración del juicio, paranoia, deterioro sicológico y orgánico irreversible.**

- **Aprender a desarrollar estrategias para cuidarse, ayuda a pasarlo bien sin exponerse a riesgos. De esta manera no te ves enfrentado a situaciones que no puedes manejar.**

# La fiesta

18 a 25 años

## sinópsis

Tres amigos quieren salir a carretear a un pub. Diego estudia, Raúl trabaja en un restaurante y Óscar, que es hijo único y pertenece a una familia sin grandes necesidades, no hace nada por el momento.

En el pub los tres amigos comienzan a beber en la barra. Ahí conocen a tres chicas que andan solas y las invitan a tomarse unos tragos y a conversar.

Óscar comenta que tiene cocaína y ofrece al grupo. Ninguno acepta la invitación, salvo una de las chicas, Claudia.

Después de jalar en un rincón del establecimiento, Óscar y Claudia vuelven y comienzan a bailar. Sin embargo, Óscar se da cuenta que Claudia coquetea disimuladamente con otro chico del pub. Óscar se de cuenta de la situación y se enfurece.

A Diego, mientras tanto, se le pasan las copas,,lo que termina aburriendo a la chica con la que pretendía establecer una relación. Y Raúl, el joven que consume moderadamente y que se cuida, es el único que logra pasarlo bien en el carrete.

## poner atención en los siguientes puntos

1. Riesgos y consecuencias del consumo de alcohol y drogas
2. Consumo de cocaína y su relación con conductas violentas y paranoicas
3. Diferenciación de conductas frente a los distintos consumos
4. Estrategias de auto cuidado
5. Relaciones entre hombres y mujeres y consumo de alcohol y drogas

## compartiendo experiencias

Una vez visto el video, se pide a los participantes que expresen sus impresiones y reflexiones, asociando la historia que han visto a situaciones que les ha tocado vivir.

Para iniciar la conversación se puede motivar a los participantes con preguntas que apunten a analizar aspectos relevantes planteados en el video:

1. ¿Cómo te sentiste al ver este video?
2. ¿Cuál es tu impresión o percepción de la situación observada?
3. ¿Has vivido alguna situación parecida?
4. ¿Cuál o cuáles, crees tú, son los posibles problemas de fondo planteados en esta historia?
5. ¿Qué te parece la forma en que se relacionan estos amigos?
6. ¿Qué riesgos crees que asumen los personajes que consumen cocaína?
7. ¿Qué gana y qué pierde cada personaje con esta experiencia?
8. ¿En qué forma el consumo de determinada sustancia condiciona el comportamiento de algunos personajes?
9. ¿Cómo crees que termina esta historia?
10. ¿Cómo te sientes cuando tu pareja se emborracha?
11. ¿Qué estrategias podrían implementar los pubs para intentar prevenir situaciones de riesgo como las peleas?
12. Si Óscar, el chico que consume cocaína fuera tu amigo, ¿qué habrías hecho frente a al conflicto que se crea?

Una vez finalizada la reflexión invite a los participantes a conversar acerca de qué les pareció esta actividad, qué aprendieron y qué nuevas ideas rescatan de la discusión. Motívelos a expresarse libremente y a dar sus opiniones. Luego destaque las ideas fuerza:

## ideas fuerza

- **Reflexionar en torno a la problemática del consumo de drogas y alcohol nos permite tener una mirada crítica respecto a nuestros comportamientos y a la forma en que ocupamos nuestro tiempo libre. Esta es la mejor manera de prevenir los riegos del consumo.**

- **El consumo abusivo de alcohol tiene riesgos para la salud y también genera problemas en las relaciones interpersonales.**

- **Aprender a desarrollar estrategias para cuidarse, ayuda a pasarlo bien sin exponerse a riesgos. De esta manera no te ves enfrentado a situaciones que no puedes manejar.**

- **El consumo de cocaína puede provocar importantes trastornos físicos y síquicos. La dependencia a esta droga es una de las más intensas.**

- **La cocaína es una droga estimulante que en altas dosis provoca ansiedad intensa y agresividad, alucinaciones, temblores, movimientos convulsivos y paranoia.**

# Investigación y Proyectos

**Esta categoría se refiere a actividades creativas de búsqueda de información. Su producto final puede tener utilidad para el resto de la comunidad, como la realización de afiches o videos.**
**Estas actividades son:**

| Nº | Actividad | Producto | Descripción |
|---|---|---|---|
| 1 | Aprender enseñando | Video | **Taller breve para desarrollar material audiovisual educativo que permite adquirir información en relación al uso y abuso del consumo de alcohol y drogas.** |
| 2 | Testimonios de primera fuente | Video | **Taller breve de trabajo grupal que permite a los jóvenes adentrarse reflexivamente en la realidad de personas que han vivido situaciones adversas debido a las drogas y el alcohol.** |
| 3 | Haz tú la próxima campaña | Video, diaporama, grabación musical, construcción de lienzos o mural callejero. | **Taller breve que consiste en una actividad grupal de creación de mensajes publicitarios sobre el tema de la prevención del consumo de drogas y/o alcohol.** |
| 4 | Presentación musical en video o Power Point | CD con presentación o video musical | **Taller breve que consiste en la preparación de una presentación en Power Point o un video clip, relacionado con el tema del alcohol y /o drogas.** |
| 5 | Periodista de tiempo libre | Diario mural, volante, tríptico u otro medio de comunicación | **Taller breve que consiste en investigar los lugares y las actividades donde los jóvenes ocupan su tiempo libre.** |

# Aprender enseñando

## descripción

**Taller breve para desarrollar material audiovisual, que permite adquirir información en relación con el uso y abuso de alcohol y drogas.**

- Textos de apoyo (Biblioteca o Internet).
- Hoja de trabajo para los grupos, fotocopiable.
- Cámara de video.
- Reproductor de video.

## Objetivos

### general

Adquirir información para la toma de decisiones relacionadas con el consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Informarse acerca de los avances científicos que han permitido establecer los efectos del consumo de alcohol y/o drogas.
- Identificar los patrones que caracterizan su consumo.
- Conocer las consecuencias legales de la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas.
- Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Se sabe que en la prevención del consumo y tráfico de drogas es necesario que los jóvenes se informen adecuadamente sobre el tema. Sin embargo, cuando esta información se entrega de manera vertical, es muy posible que los jóvenes se sientan aburridos o no se comprometan con la información que se les entrega. Para evitar que esto se produzca, y se logren mejores niveles de integración y aprendizaje, se les invita a plantear una forma en que ellos tomen un rol protagónico en la búsqueda de información. La idea es que se hagan responsables por un trabajo que no solo les afecta a ellos, sino que también esté orientado a lograr que otros miembros de la comunidad, como familiares o amigos, aprendan. Así planteado, es posible lograr que el joven integre conocimientos que le ayuden a tomar decisiones responsables frente al consumo de drogas y/o alcohol. Por otra parte, fomenta en los participantes la capacidad que ellos tienen de aportar a su comunidad con productos concretos.

### desarrollo de la actividad

1. El monitor o guía propone la actividad como forma de ayudar a otros y de paso aprender sobre este tema. La idea es que los jóvenes sientan que con su trabajo pueden contribuir, por ejemplo, a que sus hermanos menores o sus amigos eviten el consumo de alcohol y/o drogas.
2. El monitor, en conjunto con los jóvenes, debe decidir quiénes serán los destinatarios de los trabajos. Por ejemplo, los participantes pueden decidir que sus trabajos serán expuestos en la sede vecinal y que las personas convocadas serán los equipos de fútbol de niños de 12 a 15 años.
3. El monitor, en conjunto con los jóvenes, decide los temas que abordarán.

Para finalizar, es importante recoger la experiencia de los participantes, lo que aprendieron, lo que más les gustó o desagradó, los problemas que tuvieron y cómo los resolvieron.

# ideas fuerza

- **Informarse de los riesgos asociados al consumo de alcohol y drogas permite tomar decisiones responsables.**

- **Conocer las consecuencias legales de la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas, ayuda a tomar decisiones y actuar en forma responsable.**

- **Los jóvenes tienen fuerza, energía y un lenguaje propio. Su compromiso con los miembros de la comunidad puede ser fundamental para ayudar a otros en la toma de decisiones responsables.**

## pasos recomendados para que los jóvenes realicen el trabajo:

**1** Selección conjunta del tema.
Temas propuestos:

- Problemas de tipo social que produce el alcohol y/o las drogas (diferenciar drogas y niveles de consumo).
- Problemas de tipo intelectual y psicológico que produce el consumo de drogas y/o alcohol (diferenciar drogas y niveles de consumo).
- Problemas físicos que provoca el consumo de drogas y/o alcohol (diferenciar drogas y niveles de consumo).
- Problemas económicos que causa el consumo y abuso de drogas y/o alcohol.
- Cómo decir "no" a las drogas y /o el alcohol.
- Cómo pedir ayuda y dónde acudir.
- Consecuencias legales respecto de la producción, consumo y tráfico de drogas.
- Otros temas propuestos por los jóvenes.

**2** Iniciar la investigación del tema. Se sugiere ir a la biblioteca, navegar por Internet, entrevistar a médicos del centro de salud más cercano, entrevistar a personas de un centro de rehabilitación, encuestar a gente de la comunidad, considerar la experiencia de los participantes en el consumo de alcohol y drogas, con el fin de recabar la información necesaria.

**3** Organizar la información obtenida, decidiendo las ideas principales que van a ser transmitidas y el orden en que estas se van a presentar.

**4** Crear una presentación en video o teatro (u otro formato sugerido, como diaporama, Power Point, radioteatro, etc).

**5** Mostrar a los destinatarios la presentación y observar cómo les llega, recogiendo sus comentarios e impresiones.

enseñando

## Acerca de la preparación de cada tema

- Motivar a los demás integrantes de tu grupo a trabajar con entusiasmo.
- Infórmate lo más que puedas para que te sientas seguro ante el grupo.
- Usa poco texto y privilegia las imágenes y gráfica en general.
- Puedes poner música a la presentación.

## Acerca de la grabación de un video

- En primer lugar, debes preparar lo que se va a grabar. Puedes filmar escenas, intercalarlas con filmaciones de páginas impresas (se hace que se vea solo el papel dentro del encuadre y se pueda leer claramente, filmándolo por el tiempo necesario para que cualquiera pueda leerlo).
- Luego se realiza la video grabación. Debes asegurarte de que no haya ruidos que interfieran el sonido de las escenas cuando graben. Una vez terminada la grabación, protege la cinta quitándole las paletas superiores, quebrándolas. Así te aseguras de que no se borrará lo grabado.
- Por último edita la producción. Editar significa re-grabar para que la versión final no tenga interrupciones y muestre los contenidos en el orden deseado. Probablemente tendrás que buscar un manual de instrucciones.

# Edición casera de un video

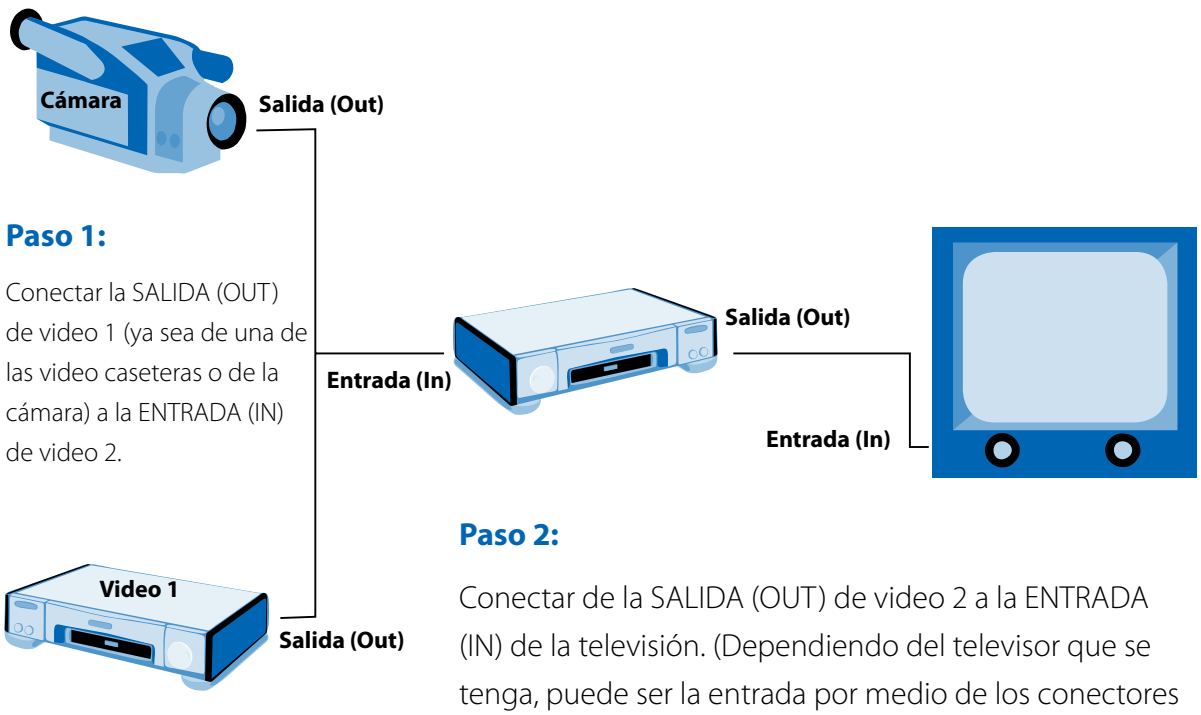
La edición tiene como objetivo darle un significado y orden coherente a las imágenes grabadas que aparentemente no se encuentran relacionadas entre sí, armando un video continuo, visualmente sugerente y que se entienda. Llevar a cabo la edición de un video casero no es complicado y los materiales que se necesitan son fáciles de conseguir.

## ¿Qué necesitas para editar tu trabajo?

1. Dos reproductores de VHS o una video casetera y una cámara reproductora.
2. Un Televisor.
3. Dos juegos de cables RCA o bien cables Coaxial (de video).

Con estos elementos ya puedes ponerte manos a la obra.

El modo de operación consiste en lo siguiente: (VER RECUADRO 1)




### Paso 1:

Conectar la SALIDA (OUT) de video 1 (ya sea de una de las video caseteras o de la cámara) a la ENTRADA (IN) de video 2.

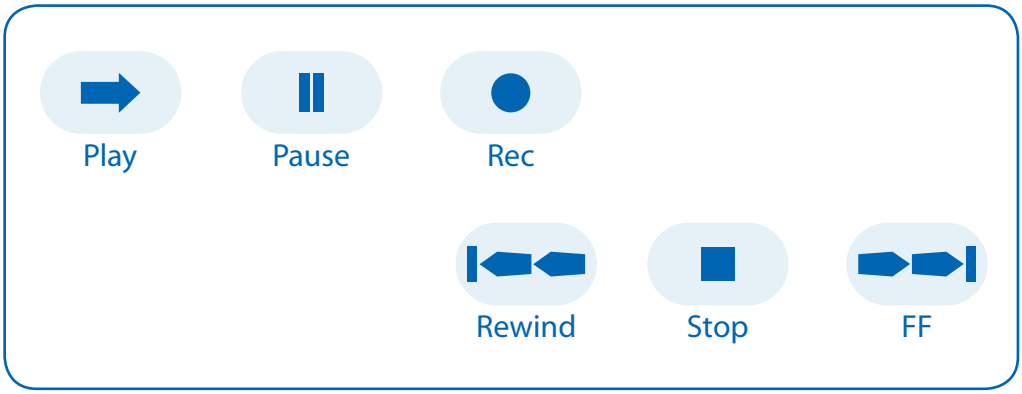
### Paso 2:

Conectar de la SALIDA (OUT) de video 2 a la ENTRADA (IN) de la televisión. (Dependiendo del televisor que se tenga, puede ser la entrada por medio de los conectores de video, o bien, de la antena).

## Editar es bastante sencillo

Te lo vamos a describir paso a paso:

1. Insertar la cinta VHS, en la que tienes las imágenes originales, en la cámara reproductora o en reproductor de video 1.
2. Insertar video virgen en la video 2.
3. En video 2 apretar botón de PLAY ➡, enseguida PAUSE ⏸ y después REC ●. Nuestro video estará listo para empezar a grabar.
4. Colocar en video1 la primera imagen, unos segundos antes de donde comienza lo que deseamos editar, y apretar PLAY ➡.
5. Un momento antes de que nuestra imagen comience, soltar la PAUSE ⏸ en video 2 para que empiece a grabar.
6. Al finalizar nuestra imagen solo poner PAUSE ⏸ en video 2 para continuar con la sincronía del video. (Por ningún motivo ponerle STOP, porque esto romperá la sincronía y provocará un error de grabación).
7. Una vez puesta la PAUSE ⏸ en video 2, se puede seguir manejando video1 hasta llegar a la segunda imagen que deseamos editar.
8. Volver a comenzar con paso número 4 y enseguida el 5.
9. Al terminar de editar la última imagen, solo ponerle STOP ■ a video 1, y dejar grabando video 2. Esto le dará mayor sincronía a nuestra edición y listo.



## Acerca de una representación teatral:

- En primer lugar debes saber qué es lo que vas a contar y cómo, a través de la representación, vas a difundir la información que te parece relevante.
- Es fundamental que se defina la historia y que esta a su vez se contextualice. Es decir, la debes situar en un lugar, como por ejemplo, una comuna de Santiago, y más concretamente en una fuente de soda. Es de noche y hace frío.
- Una vez que tienes ya definida la historia, se crean los personajes a través de los cuales se desarrollará el conflicto.
- Es importante describir a los personajes, sus forma de ser, sus personalidades, sus ocupaciones y los elementos que los distinguen. Siguiendo estos parámetros definidos desde un inicio, lograrás que los personajes sean más reales.
- Cuando la historia ya tiene personajes definidos se crean los diálogos.
- El grupo debe decidir quién representará a cada uno de los personajes
- Una vez que lo anterior está decidido, puedes iniciar los ensayos.
- Para ambientar la historia y hacer más real la representación, puedes crear una escenografía.
- El vestuario también es una herramienta que facilita la actuación y la caracterización de los personajes.

FUENTE: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Testimonios de primera fuente

## descripción

**Taller breve de trabajo grupal para conocer desde cerca la realidad de las personas que han vivido situaciones adversas debido a las drogas y el alcohol.**

- Cámara de video o grabadora de casete.
- Cinta de video o de audio para grabar.
- Hoja de instrucciones para cada grupo.

## Objetivos

### general

Sensibilizar acerca de los riegos y consecuencias del consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Conocer testimonios de personas dependientes del alcohol y/o drogas.
- Reflexionar acerca de los testimonios presentados.
- Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol y drogas.
- Desarrollar una actitud empática y solidaria con personas en proceso de rehabilitación.

## destinatarios

Jóvenes de 18 a 25 años.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Conocer las experiencias de quienes han sufrido severas consecuencias por el consumo de alcohol y drogas permitirá a los jóvenes tomar decisiones informadas respecto al tema. La palabra de quienes han sufrido las consecuencias de su consumo e intentan salir de este problema, les permitirá evaluar con mucha seriedad el tema.

### desarrollo de la actividad

1. El monitor invita a los participantes a realizar videos con testimonios de personas que han sido adictas a las drogas o al alcohol, o que estén en proceso de rehabilitación, para ser presentados en una actividad del barrio. Para ello se requiere el contacto con instituciones de la comuna o de otras cercanas, que apoyen la rehabilitación y cuyos integrantes accedan a dar sus testimonios. También se pueden buscar otras vías de contacto con las personas.

2. Los jóvenes, con la ayuda de la Hoja de Instrucciones para Recoger Testimonios, producen y luego presentan los testimonios al público que se haya invitado para la actividad.

3. La actividad puede variar hacia distintos temas, es decir, se pueden hacer documentales sobre la historia de la comuna, conocer las historias de las personas de la comunidad, etc.

3. También es posible realizar esta actividad sin video o cintas, solo organizando una reunión con jóvenes y con personas que estén dispuestas a contar su experiencia y a establecer un diálogo sincero y crítico con los participantes. Después de esta reunión se puede sugerir a los jóvenes que realicen una presentación artística, obra de teatro, canción, mural, etc., basada en la experiencia vivida.

Luego que la actividad haya concluido, se recomienda reflexionar sobre la experiencia de realizar un trabajo de este tipo, comentando lo que significó conocer de cerca a una persona con una adicción severa al alcohol o drogas. Destacar las siguientes ideas fuerza.

# ideas fuerza

- **Conocer las experiencias de personas adictas al alcohol y/o drogas permite aprender de dichas experiencias, reconocer las consecuencias de las adicciones y tomar decisiones informadas y responsables.**

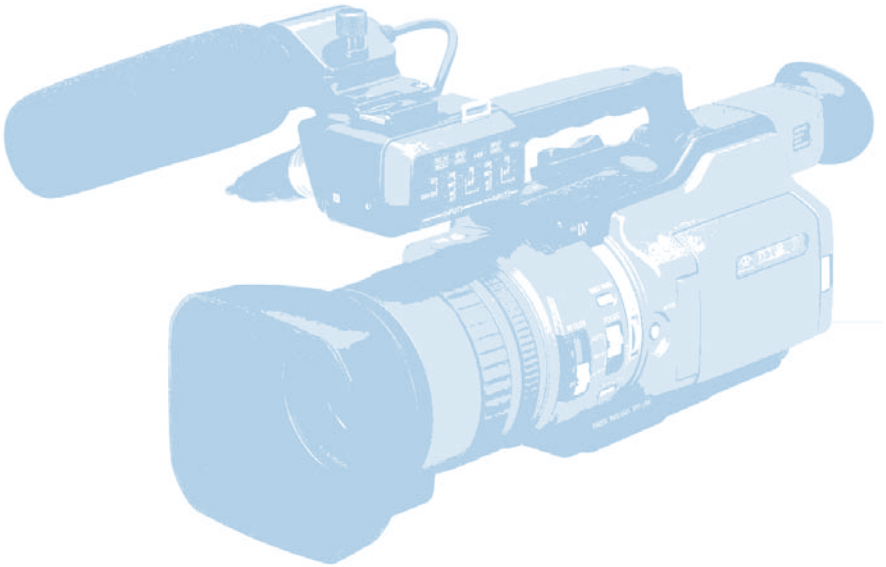
- **Es importante comprender que las personas que sufren adicción necesitan de aceptación social para su recuperación, y que se trata de una enfermedad crónica tratable.**

# Hoja de Instrucciones para Recoger Testimonios

**(Material de trabajo para los jóvenes)**

## ¿Qué es una cinta o video testimonial?

Es una producción audiovisual de historias reales contadas por sus propios protagonistas. Es una forma de adquirir conocimientos "de primera fuente". En este caso, los invitamos a hacer una cinta o video que contenga los testimonios de personas que hayan caído fuertemente en el uso de drogas y alcohol, como una forma de conocer "desde adentro" cuáles son las vivencias de estas personas.



## ¿Qué se requiere para la realización de un video testimonial?

- Instrumentos: cámaras, lámparas y micrófono.
- Permisos: de quienes dan el testimonio y de quienes facilitan los instrumentos y locaciones.
- Conocimientos: acerca del uso adecuado de la cámara.
- Un cronograma o listado de actividades, que permita planificar adecuadamente la realización para que esta resulte exitosa. Ello demuestra la seriedad del trabajo.

## Pasos a seguir

**1** El primer paso es conseguir a los entrevistados. Tienen que asegurarse de que el entrevistado desea realmente compartir su testimonio y se le debe consultar si desea que su identidad se conserve o no en el anonimato.

**2** En segundo lugar, deben redactar las preguntas que le harán al entrevistado. Es necesario considerar todo lo que deseen saber. Por ejemplo:

- ¿Qué edad tienes ahora?
- ¿A qué edad iniciaste el consumo?
- ¿Por qué crees que comenzaste a consumir?
- ¿Cuándo, cómo y con quién consumías?
- ¿Quiénes conforman tu grupo familiar?
- ¿Cómo reaccionaron en tu familia cuando se dieron cuenta?
- ¿Por qué decidiste pedir ayuda?
- ¿Cuándo comenzaste a dejar de consumir?
- ¿Qué tan difícil ha sido dejar de consumir?
- ¿Qué ha sido lo que más te ha ayudado a dejar de consumir?
- ¿Qué le dirías tú a un joven que está empezando a consumir?
- ¿Cómo te ves a ti mismo en el futuro?
- ¿En que forma, el resto de la comunidad y los propios jóvenes te pueden ayudar en tu proceso de rehabilitación?
- Otras.

**3** Luego, deben realizar la grabación, asegurándose que no haya ruidos que interfieran con las respuestas del entrevistado. Una vez terminada la grabación, deben proteger la cinta, quebrando las paletas de la parte superior. Así te aseguras de que no se borrará lo grabado.

**4** A continuación, editen la producción. Editar significa re-grabar para que la versión final no tenga interrupciones y muestre los contenidos en el orden deseado. En el caso de la cinta testimonial, solo necesitan una radio con dos caseteras. Para el caso del video, tendrán que buscar un manual de instrucciones.

**5** Pidan autorización para presentarlo ante su comunidad, sus familiares, amigos y amigas. ¡Suerte!

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Haz tú la próxima campaña

## descripción

**Taller breve que consiste en una actividad grupal de creación de spots publicitarios o campañas radiales sobre la prevención del consumo de drogas y/o alcohol, que posteriormente se presentarán a la comunidad educativa.**

- Cámara de video o grabadora de casete.
- Cinta de video o de audio.
- Hoja de instrucciones para la grabación.

## Objetivos

### generales

- Adquirir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

### específicos

- Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y drogas.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
- Desarrollar habilidades de expresión artística y comunicacional.

## destinatarios

Jóvenes de 18 a 25 años.

Haz tú la campaña

# Instrucciones para el monitor o guía

## motivación

Hoy, la televisión se ha convertido en un medio de comunicación masivo e influyente en los hogares. Aun cuando ha incluido imágenes relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, su efectividad en la prevención no es suficiente. Por lo tanto, si no estamos conformes con las campañas televisivas o radiales que se presentan, es necesario hacer algo mejor y más atingente a los jóvenes. ¡Ahora tenemos una oportunidad, no la desaprovechemos!

## desarrollo de la actividad

1. El monitor explica que, en grupos de 3 a 5 personas, deberán diseñar y grabar un spot publicitario de prevención de consumo de drogas y/o alcohol, que será presentado en distintas instancias: en el grupo de amigos, club deportivo, compañeros de trabajo o estudio, para las familias y los vecinos, etc. Con este fin, analizan como grupo las distintas campañas de televisión, radio o afiches que recuerden. Comentan al respecto:
   - Lo que les ha gustado o no de cada campaña.
   - Lo que han encontrado novedoso, entretenido, llamativo.
   - Lo que jamás pondrían en un spot.
   - Lo que encuentran útil e inútil.
2. Luego, se les pedirá que basándose en lo conversado, diseñen en grupos de 3 a 5 personas la próxima campaña de prevención del consumo de alcohol y/o drogas.
3. El estilo de cada campaña es libre: puede ser humorístico, dramático, poético, realista, u otro.
4. Para hacer el spot o mensaje radial, se recomienda utilizar la Hoja de Instrucciones.

## sugerencias

Los spots o mensajes radiales pueden mostrarse en eventos sobre prevención u otros eventos de la comunidad. Es esencial que al finalizar estas presentaciones se les pida a los asistentes comentar preguntas como las anteriores, para ir mejorando las campañas en términos de entretención y, lo más importante, de utilidad.

## alternativa

Si el grupo no cuenta con los recursos necesarios para que los jóvenes produzcan un video o frase radial, también se puede proponer otras piezas de campaña. El monitor puede contarle a los jóvenes que las campañas publicitarias generalmente tienen distintas piezas, spots, cuña radial, afiches, jingle, folletos, gigantografias, etc. Estas también son alternativas que se pueden desarrollar con los participantes, de acuerdo a sus capacidades y gustos.

Una vez presentados todos los spots, mensajes radiales, o piezas publicitarias, se recomienda que el monitor motive una pequeña reflexión, preguntando a los jóvenes participantes: ¿Cuáles les parecieron más novedosos, entretenidos, llamativos? ¿Por qué? ¿Qué spot o pieza publicitaria creen que puede contribuir más a la prevención del consumo de drogas o alcohol? ¿Por qué? Es importante que en esta conversación se destaque la siguiente idea fuerza.

## idea fuerza

**A través de los medios de comunicación se pueden transmitir situaciones de riesgo, pero también conductas para prevenir el consumo de alcohol y/o drogas que favorezcan un estilo de vida saludable.**

# Hoja de Instrucciones para la grabación

## ¿Qué se requiere para la realización de un video o de una grabación?

Para poder realizar un video se requiere de:

- Radiograbadoras, cámaras fotográficas o de video, lámparas y micrófono, que por lo general se encuentran en las escuelas.
- Permisos de quienes dan algún testimonio y de quienes facilitan los instrumentos y locaciones.
- Conocimiento acerca del uso adecuado de la cámara o ayuda de alguien que sepa cómo usarla.
- Un listado de actividades con fechas o cronograma, para planificar adecuadamente la grabación y edición del spot radial o visual.

## Pasos a seguir

1. Redactar el guión.
2. Conseguir a los actores.
3. Realizar la grabación y proteger la cinta, quitándole las paletas de la parte superior, quebrándolas. Asíl no se borrará lo grabado.

A continuación, se edita la producción. Editar significa re-grabar para que la versión final no tenga interrupciones y muestre los contenidos en el orden deseado. Probablemente tendrán que buscar un manual de instrucciones. Revisar Indicaciones para editar de actividad "Buscando y dando respuesta", (pag xxxxx).

**Pidan autorización, a todas las personas que participan en el video, para que cuando esté listo lo puedan mostrar tranquilamente.**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Presentación musical en video o Power Point

## descripción

**Taller breve que consiste en la preparación de una presentación en Power Point o video,* relacionado con el tema de las drogas y el alcohol, en que las imágenes elegidas por los jóvenes acompañan alguna canción. Se realiza en grupos de 4 a 6 personas por afinidad.**

- Radio casete o CD.
- Computador con Power Point o video.

### general

Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Emitir juicios personales acerca del tema.
- Mejorar el uso del tiempo libre.
- Analizar los mensajes transmitidos en las canciones de los grupos populares que tocan el tema del consumo.
- Discutir en torno a la influencia de determinados mensajes de los medios de comunicación sobre las personas.

## destinatarios

Jóvenes de 18 a 25 años.

Prevención musical

# Instrucciones para el monitor o guía

## motivación

La música ha estado presente en toda nuestra historia, transmitiendo las preocupaciones, motivaciones e intereses del ser humano. Es así como podemos reconocer, en una canción, la época en que fue creada por el contenido de sus letras. También es algo que unifica y otorga identidad a los grupos e individuos. Promueve el encuentro, genera estados anímicos, evoca recuerdos, transmite ideas e ideales y facilita la conversación. La música presenta muchas ventajas como medio de comunicación, aunque a veces se pasa por alto el contenido y el mensaje de sus letras. Es este aspecto el que se desea enfatizar, al promover el análisis y la creación a partir de un tema musical.

Esta actividad busca que los jóvenes tomen conciencia de los mensajes que se transmiten a través de las canciones, y posibilitar la expresión de sentimientos, opiniones, creencias, etc., por medio de la tecnología del video o Power Point.

## desarrollo de la actividad

1. Los participantes se dividen en grupos de 5 ó 6 personas por afinidad. Cada grupo elige una canción relacionada con el tema del consumo de alcohol y drogas. Es posible, también, que varios grupos trabajen la misma canción. Para elegirla, se sugiere escuchar música de los grupos La Ley, Los Mox, Tiro de Gracia, Los Prisioneros, Chancho en Piedra, Mecano u otros, que aborden directa o indirectamente temas relacionados con el consumo de alcohol y drogas.
2. Se ponen de acuerdo en el lugar donde trabajarán y qué avances traerán para la próxima sesión.
3. Lo importante es que sea el grupo y no el monitor, el que elija la canción.
4. Se le entrega a cada grupo una hoja con las sugerencias que aparecen a continuación para que organice el trabajo.

### pasos a seguir

- Escribir la letra de la canción.
- Elegir los mensajes que les gustaría destacar de ella y pensar a qué imágenes se pueden asociar.

- Buscar dichas imágenes  en internet o video.
- Juntar esas imágenes con la música de la canción.
- Rellenar los espacios entre las imágenes con otras asociadas, cuidando de no saturar de fotos o videos que no se alcancen a ver.
- Ensayar una o varias veces y arreglar los detalles.
- Presentar el trabajo a la comunidad y estimular el diálogo y la discusión sobre lo que han visto.

**5.** Luego de cada presentación, el monitor estimula el debate y la discusión sobre los contenidos que presenta cada grupo en su tema. Es importante que los grupos refuercen la creación original y la expresión de las propias necesidades.

Una vez terminadas todas las presentaciones, el monitor recoge lo que aprendieron los jóvenes en el desarrollo de esta actividad, a través de una conversación en la cual comparten sus experiencias y destacan algunas ideas fuerza.

## ideas fuerza

**Más relevante que las propuestas temáticas de las canciones, es la relación que hacen de esa temática con sus propias necesidades, inquietudes y sentimientos. La expresión de las propias necesidades, problemas, motivaciones y la conversación al respecto, es lo más importante en esta actividad.**

**Para realizar esta actividad es imprescindible conocer el manejo del programa Power Point o el uso de un video grabador. También puede ser una oportunidad para aprender a utilizarlo.**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Periodistas de tiempo libre

## descripción

**Taller breve que consiste en investigar los lugares donde pueden acceder los jóvenes para ocupar mejor su tiempo libre.**

- Hojas de trabajo por participante
- Diario mural, volante, tríptico, etc.

## Objetivos

### generales

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.
- Fortalecer los vínculos comunitarios.

### específicos

- Conocer alternativas de uso positivo del tiempo libre.
- Fortalecer vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad.

## destinatarios

Jóvenes de 18 a 25 años.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Las actividades que se realizan forman parte de nuestro quehacer cotidiano. Muchas veces, los jóvenes dicen estar aburridos porque cada vez les cuesta más encontrar actividades "buenas, bonitas y baratas". Sin embargo, es un deber y un derecho de cada persona "aburrida", hacer algo para "entretenerse" en algo que sea constructivo. Para ello, es necesario averiguar las opciones que existen en la propia comuna u otras.

### desarrollo de la actividad

1. El monitor o guía motiva a los participantes acerca de la importancia del uso entretenido y constructivo del tiempo libre, señalando que la meta de esta actividad es que ellos formen un grupo de periodistas especializados en el uso del tiempo libre.

2. Señale a los jóvenes que para lograr el objetivo de la actividad, deben:
   - Organizarse para realizar la actividad entre todos.
   - Implementar un diario mural, un volante u otra forma de comunicar la información que adquirieron.
   - Mantener en el diario mural un resumen de la información más relevante, actualizada y ampliada.

3. Fije una fecha en que se empezará a publicar en el diario mural u otra alternativa de comunicación, la información de las actividades posibles de realizar en el tiempo libre, con sus respectivos horarios, direcciones, descripciones, etc.

4. Sugiera ideas para recabar información. Pida a los jóvenes que digan espontáneamente las cosas que les gustaría hacer en su tiempo libre. Uno de ellos debe escribir las propuestas, aunque sean incompletas o parezcan irrealizables. También es conveniente que investiguen a qué organizaciones pertenecen algunos miembros, como grupos musicales, deportivos, parroquiales, y otros. Se recomienda también que busquen otras alternativas de pasatiempos y de lugares, o instituciones que llevan a cabo actividades para los jóvenes y con los jóvenes.

**5.** A continuación los participantes deben investigar las direcciones, precios, horarios y otros datos importantes de aquellas actividades que les parezcan más interesantes. Se sugiere que busquen en grupos, de acuerdo con sus intereses. Algunos pueden acudir a la web; otros, revisar la información que proporcionan medios de comunicación, como diarios y revistas; otros, entrevistar a adultos que podrían estar informados, como profesionales del municipio o del consultorio, dirigentes sociales y de otras organizaciones. Es esencial enfatizar que quienes realicen las entrevistas deben ir preparados con una pequeña lista de preguntas.

## sugerencias

- Para facilitar la tarea de realizar el listado, se sugiere usar un formato como el siguiente: Fichas de registro de lugares o actividades entretenidas para jóvenes.

**Ficha N°: 1**

Nombre de la persona u organización: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Sitio web: _____

Persona contacto: _____

Dónde ubicarla: _____

Tipo de actividad que realizan: _____

Requisitos para participar: _____

_____

- Se recomienda colocar el listado de las organizaciones* o actividades en lugares visibles para TODA la comunidad. Es esencial poner los lugares, fechas, horarios y precios de las actividades "entretenidas", educativas, culturales, solidarias y otras a las que se pueda asistir, tanto dentro como fuera de la comuna.

- Animar a los amigos y grupos de pares, conocidos, familiares, vecinos u otros, a conocer en vivo y en directo dichos lugares y a participar de sus actividades o a crear las propias.
- Animar a buscar otros lugares y agregarlos en el listado, el cual, como ya se dijo, se debe renovar continuamente.
- Organizar visitas a algunos lugares del listado.
- Organizar charlas para dar a conocer los lugares, invitando a alguno de sus representantes a informar, dialogar y estimular la participación.
- Negociar con estas organizaciones para que inviten a eventos o actividades organizadas por ellos, ya sean momentáneos o continuos. También se puede invitar a las organizaciones a participar de actividades.

Al final de la actividad, se adjunta un listado de organizaciones que apoyan las iniciativas juveniles.

Para finalizar, es conveniente recoger lo que aprendieron los jóvenes en el desarrollo de esta actividad, a través de una conversación en la cual se destaquen las principales ideas fuerza.

## ideas fuerza

**Fortalecer los lazos comunitarios los ayuda a que se cuiden entre sí y fomenta el compromiso con un estilo de vida saludable.**

**Ocupar el tiempo libre en una forma entretenida, constructiva y responsable ayuda a prevenir el consumo de alcohol y/o drogas.**

# Listado de organizaciones que apoyan las iniciativas juveniles:

**Unidades Municipales de Juventud (UMJ):**
El municipio que lidera esta organización es el de Concepción, creándola en 1992.
En enero de 2002 se realizó en la Universidad del Bío-Bío el 1er Encuentro de Organizaciones de Juventud y Cultura: "Tejiendo redes de participación juvenil".
**www.departamentojovenes.cl**
Central: Lincoyán 23, Concepción, Chile.
Teléfono: (56-41) 24 65 90 / 54 37 75.
Fax: 25 20 11

**Área Adolescencia y Juventud, UNICEF, Chile.**
**www.unicef.cl**
Isidora Goyenechea 2233.
Teléfono: 42 28 800.

**Fundación Nacional para la Superación de la Pobreza, Programa Jóvenes.**
**www.fundacionpobreza.cl**
Londres 33, Santiago.
Fono-fax: (52-2) 63 80 903.

**Programa Ciudadanía y Gestión Local.**
**www.ciudadania.uchile.cl**

**Asociación Chilena de Municipalidades.**
**www.munitel.cl**

**Centro de Investigación y Difusión Poblacional de Achupallas (CIPDA).**
Viña del Mar, Chile.
**www.cidpa.cl**
(Aparece un listado de organizaciones juveniles de otros países.) www.cidpa.org

**Instituto Nacional de la Juventud (INJUV).**
Proyecto asistencia técnica INJ-FOSIS-GTZ; y Tarjeta Joven que facilita el acceso de los jóvenes a la recreación, a través del descuento en entradas a eventos culturales, compra de libros, ropa, etc.
Agustinas 1564, Santiago, y en sus respectivas Direcciones Regionales.
Teléfono (56-2) 68 81 079. Fax: 68 79 954
**interjoven@injuv.gob.cl**

**URBL-AL: Programa de la Comisión Europea EuroAid, Oficina de Cooperación. Dirección América Latina.**
Este programa financia proyectos de jóvenes, becas y otros.

**Banco Interamericano de Desarrollo (BID).**
Financia proyectos hechos por jóvenes.
**www.iadb.org /BID JUVENTUD**
**bidjuventud@iadb.org**
En Chile se ubica en Julio Ángel
Pedro de Valdivia 0193, 11 4° piso,
correo 9, Santiago, Chile.
Teléfono: (856-2) 43 13 700.
Fax: (56-2) 43 13 713.

**Fondo de Solidaridad e Inversión Social (FOSIS):**
Apoya iniciativas juveniles referidas a trabajo comunitario. Apoya a instituciones a presentar propuestas de trabajo con jóvenes en distintos ámbitos, como prevención del consumo de drogas. Más información en las oficinas regionales del Fosis; en Departamentos u oficinas municipales de la juventud, y en la guía para la acción solidaria.

**Ministerio Secretaría General de Gobierno.**

Escuelas de rock.
Consultas en División de Organizaciones Sociales del Ministerio Secretaría General de Gobierno.
Villavicencio 337, Santiago.
Fono: 632 6387 y 632 6388.

**Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM).**

Mayor información en las oficinas del Sernam de cada región y en las Direcciones Regionales de Educación.

**Ministerio del Trabajo.**

Programa de Capacitación Laboral CHILE JOVEN, para jóvenes de entre 15 y 29 años. En el ámbito comunal se puede solicitar ayuda en las oficinas de Información Laboral dependientes de cada municipalidad.

**Ministerio de Salud.**

Programa Nacional de Prevención y Control del Sida.
**FONOSIDA: 800202120.**
Centro de Detección del VIH y Consejería, ubicada en la calle Romero 2424, Santiago.
O bien, solicitar más información en los consultorios de salud pública de cada comuna.

**Ministerio de Educación.**

– Unidad de apoyo a la transversalidad.
Proyectos de Iniciativas Juveniles Interliceos: "Proyectos Juveniles Acle".
– Proyectos de Trabajos Juveniles de Verano, consistentes en implementar un campamento de verano por dos o tres semanas.
– Becas de estudio.
Consultas: En la dirección de cada liceo integrado al programa Mece-Media.
Coordinador Acle de cada Secretaría Regional Ministerial de Educación.
**www.mineduc.cl**

Algunas instituciones que trabajan en el tema drogas a las que se puede contactar son:

**Consultorios de Servicio de Salud Pública, ubicados en cada comuna.**

**COSAM.**

**Municipalidades.**

**Comunidades terapéuticas.**

**Centros de rehabilitación.**

**CONACE, Oficina regional, Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes.**

Programa Previene, en todas las comunas.
**Fono Drogas: 188 800 100 800.**
Posee un registro con todos los programas aprobados por los servicios de salud para el tratamiento de la adicción a drogas.
Agustinas 1235, Piso 9, Santiago.
Fono: 510 08 00. Fax: 699 49 23
**www.conacedrogas.cl**

Otros sitios web en los cuales se puede obtener más información sobre el tema del consumo de drogas:

**www.caletasur.cl.**

**www.risolidaria.cl**

**www.fundacióncredho.org**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

ATING
CRIME

# Reflexión personal

**Consiste en actividades de reflexión personal, que pueden ser grupales o de trabajo individual, dependiendo del tema en cuestión. Estas actividades son:**

| Nº | Actividad | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | Mi red social personal | **Actividad de reflexión personal que permite tomar conciencia de las personas con las que se relacionan en su diario vivir y que pueden constituir un apoyo.** |
| 2 | ¿Qué le dirías? | **Actividad de reflexión personal y grupal sobre comportamientos y actitudes relacionadas con el consumo de alcohol y drogas.** |
| 3 | Soñando el futuro | **Actividad de reflexión personal y trabajo grupal, que consta de dos partes 1) Ejercicio de imaginería sobre el futuro 2) Construcción de un proyecto de vida.** |
| 4 | Viaje a través del tiempo | **Actividad de reflexión personal sobre las decisiones importantes en nuestras vidas, desde que tenemos uso de razón hasta el presente, proyectándose a las decisiones del futuro.** |

# Mi red social

## descripción

**Actividad de reflexión personal que permite a los jóvenes tomar conciencia de las personas con las que se relacionan y que pueden constituir un apoyo.**

## materiales

- Hojas de trabajo para cada participante, fotocopiables.
- Lápices.

## Objetivos

### general

Fortalecer los vínculos personales y comunitarios.

### específicos

- Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia
- Fortalecer los vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad.

## tiempo

1 hora aproximadamente.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Todos los seres humanos necesitamos de otros para vivir. Las personas con quienes nos relacionamos diariamente constituyen nuestra "red de apoyo". Ellas cumplen distintas funciones, necesarias para que nosotros podamos vivir: nos dan alimento y vivienda, nos escuchan, aconsejan, acogen cuando estamos tristes, nos ayudan a resolver problemas, nos acompañan a "carretear", etc. Resulta muy útil ver cuáles son nuestras redes, para así valorar a aquellas personas con las que contamos, y para darnos cuenta cuando nos están faltando algunas, y buscarlas. Finalmente, es cosa de cada uno buscar el apoyo que necesita, y saber hacerlo constituye una gran habilidad social de auto cuidado.

### desarrollo de la actividad

1. Entregue la hoja de trabajo "Descubriendo Mi red social personal" a cada participante.
2. Se sugiere poner música de fondo mientras realizan la actividad.
3. Muéstreles la hoja de trabajo e indique a los participantes que en cada cuadrado están escritas las palabras **Familia**, **Amigos**, **Compañeros** y **Comunidad**.

### lo que deberán hacer es:

- Escribir el nombre al centro de la hoja.
- Cada uno de los espacios **Familia**, **Amigos**, **Compañeros** y **Comunidad**, tiene a su vez dos cuadrados en su interior. En el cuadrado del centro, es decir, en el más pequeño, anotar las iniciales de las personas con quienes se ven desde una vez al día a una vez a la semana, en el cuadrante que corresponda, según sean familiares, amigos, compañeros (de estudio, de trabajo, etc.), o parte de la comunidad (como médicos, vecinos, asistente social, etc.).
- En el cuadrado mediano colocar las personas con quienes se ven desde una vez a la semana a una vez al mes, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.
- Anotar en el cuadrado más grande, las personas a quienes ven desde una vez al mes a una vez al año, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.

**4.** Cuando hayan terminado de completar la red, pida a los participantes que formen grupos de 4 a 6 personas y que, en conjunto, conversen en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué descubrieron en su red social?
- ¿Qué les llamó la atención de su red?
- Las personas con las que pasas más tiempo, ¿son las más cercanas?
- ¿Cuáles de las personas nombradas son o podrían ser un verdadero apoyo para ti?

Mientras los jóvenes trabajan, puede acercarse a los distintos grupos y preguntarles cómo van avanzando con la actividad. Observe si alguien tiene problemas de algún tipo. En ese caso, converse en forma privada con la persona, siempre y cuando ella así lo desee, y ofrézcale ayuda, por ejemplo, para escuchar o para contactarla con algún especialista, solo si la persona está de acuerdo.

**5.** Plenario: pida al grupo que comente acerca de las respuestas dadas a las preguntas anteriores. Luego, pregunte:

- ¿Por qué es importante tener una red de apoyo?
- ¿Cómo es una buena red social?
- ¿Qué dificulta tener una red buena?
- ¿Qué condiciones debe cumplir alguien para ser una buena red de apoyo?

Exponga en forma resumida las funciones más importantes que cumple una red social. Puede pedir que le den ejemplos concretos de dichas funciones. Por ejemplo:

- Escuchar nuestras experiencias cotidianas, como la talla que me pasó ayer, lo que me dijo mi ex-pololo, la pelea que tuve con mi mamá el fin de semana, etc.
- Brindar apoyo emocional en situaciones problemáticas, como cuando en la casa las cosas andan mal, cuando me peleé con mi pololo o polola, cuando estoy a punto de reprobar un ramo o perder mi trabajo.

- Brindar apoyo material: prestarme dinero, facilitarme los cuadernos cuando falto a clases, ayudarme a estudiar, y otros.
- Formar parte de nuestra identidad y dar un sentido de pertenencia: ser parte de una familia, un curso, un equipo deportivo, un club, etc.
- Dar información sobre carretes, precios de cosas, lugares donde acudir cuando uno está enfermo, etc.
- Dar información respecto a si uno está enfermo, si está haciendo algo mal o bien. Por ejemplo, cuando nos retan, nos felicitan, nos dan consejos, etc.
- Finalice destacando las siguientes ideas fuerza.

## ideas fuerza

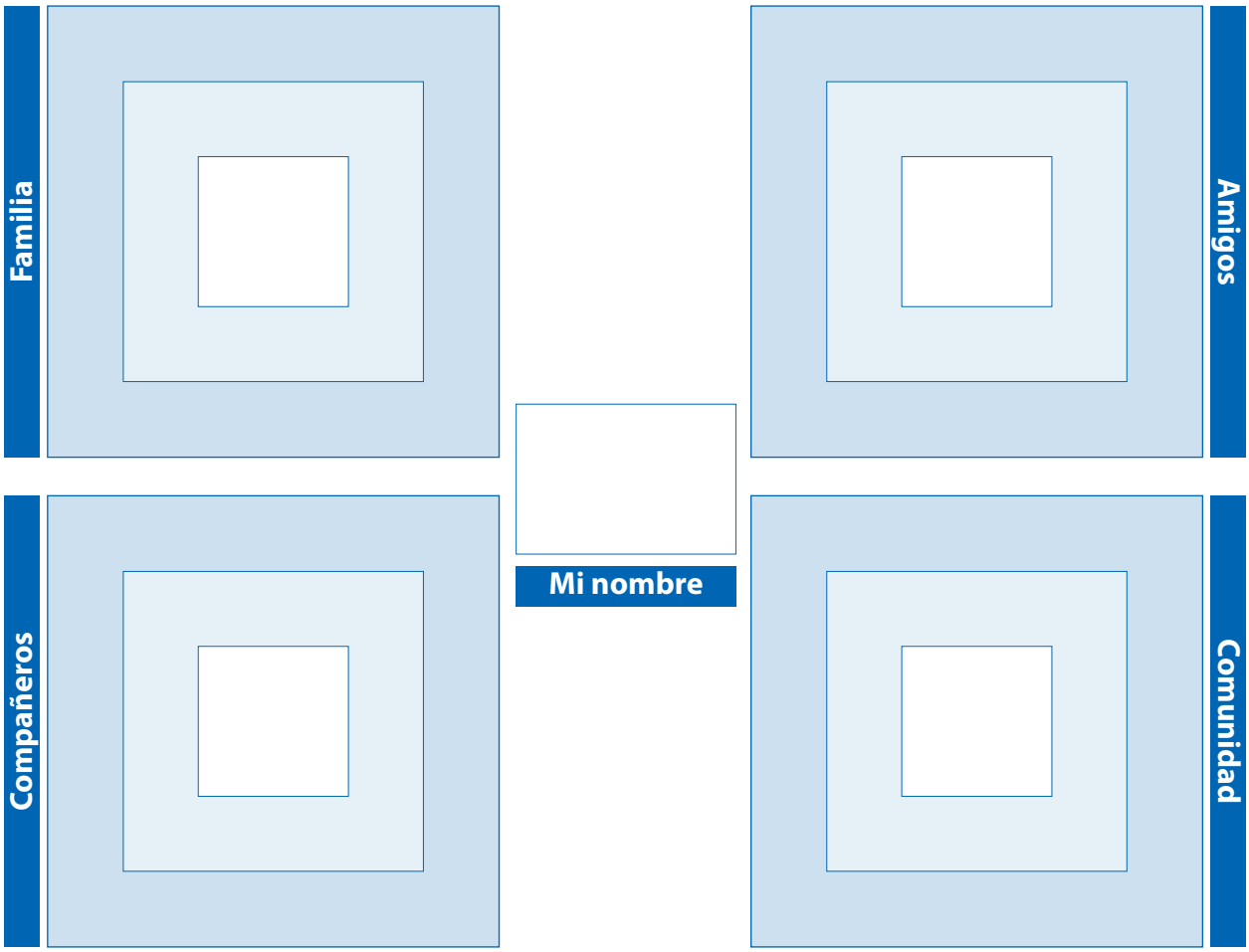
**El trabajo, los compañeros de estudio o los amigos pueden ser una fuente de ayuda crucial y que está a la mano, por lo tanto no deben desaprovecharse.**

**En la familia hay personas con las que contamos cotidianamente, y que pueden estar pasando inadvertidas.**

**En nuestra comuna, barrio o población también existen personas con las que contamos a diario y que no hemos podido apreciar.**

**En nuestra comuna, barrio o población también existen personas que forman parte de la propia red y nos prestan apoyo o pueden llegar a darlo.**

# Descubriendo mi red social personal




1. Para dibujar tu red social personal comienza escribiendo tu nombre en el recuadro indicado al centro.
2. En el **cuadrado del centro**, es decir, el más pequeño, anota las iniciales de las personas con quienes te ves desde una vez al día a una vez a la semana. Anótalas de acuerdo al cuadrante que corresponda según sean familiares, amigos, compañeros (de estudios o trabajo), o parte de la comunidad (como profesores, médicos, vecinos, etc.).
3. En el **cuadrado mediano** coloca las personas con quienes te ves desde una vez a la semana a una vez al mes, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.
4. Anota en el **cuadrado más grande**, las personas a quienes ves desde una vez al mes a una vez al año, también según si son familiares, amigos, compañeros o personas de la comunidad.

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# ¿Qué le dirías?

## descripción

**Actividad de reflexión personal y grupal sobre comportamiento y actitudes relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, poniéndose en la situación de tener que aconsejar a un hermano menor.**

- Hoja de trabajo.

## Objetivos

### generales

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.
- Fortalecer vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad.

### específicos

- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.
- Clarificar la propia jerarquía de valores.
- Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia.
- Considerar la perspectiva de los padres como un elemento más para la toma de decisiones frente al consumo.
- Favorecer la comprensión empática de la perspectiva de los padres.

## destinatarios

Jóvenes de 18 a 25 años.

Cuaderno

# Instrucciones para el monitor o guía

## motivación

Éste es un trabajo para aclarar las propias posiciones y reacciones respecto del consumo de alcohol y/o drogas, haciendo el ejercicio de ponerse en la situación de aconsejar a un hermano menor. La idea es que cada uno se imagine que ya es adulto y que tiene un hermano menor. Como adultos, se ven enfrentados a diversas situaciones relacionadas con el consumo: ¿Qué harían? ¿Qué le dirían? ¿Cómo les gustaría reaccionar?

## desarrollo de la actividad

1. **Trabajo individual:** se recomienda crear un ambiente tranquilo, recogido, para lo cual se sugiere poner una música de fondo suave. Los jóvenes trabajan durante 15 minutos en la hoja de trabajo "¿Qué le dirías?".
2. **Trabajo grupal:** los participantes forman grupos de 5 personas para poner en común sus respuestas, revisar y discutir sobre los acuerdos y desacuerdos. Tiempo aproximado: 45 minutos.
3. **Plenario:** finalmente, se realiza una actividad del grupo completo. Cada grupo expone la situación considerada más difícil para ponerse de acuerdo, y se discute con todos los demás.
4. **Trabajo individual:** completar el último punto de la hoja del joven.

Se recomienda cerrar, pidiendo que cada uno diga en una frase corta, algo que aprendió este día, con esta actividad. Se puede, también, reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿Hay algo de lo que se dieron cuenta en relación con sus propios consumos? Es importante que, en esta instancia, aparezcan las siguientes ideas fuerza.

# ideas fuerza

- **Informarse y reflexionar es importante antes de tomar cualquier decisión, en especial frente a la alternativa de consumir alcohol y/o drogas, ya que puede acarrear serias consecuencias en el proyecto de vida.**

- **Proyectarse uno mismo a un tiempo futuro es un ejercicio en que se usa la fantasía y que ayuda a ampliar la mirada. Los jóvenes, a veces, viven como si solo existiera el presente, lo que tiene ventajas, pero también desventajas.**

# ¿Qué le dirías?

**1.** Trabajo individual. Escribe lo que le dirías a tu hermano o hermana menor en los siguientes casos:

**Tu hermano/a te dice que va a salir con un grupo del barrio que tú sabes consumen mucho alcohol y, estás casi seguro, también marihuana. Él o ella no tiene muchos amigos y está feliz de haber sido invitado. Además, te pide que por favor no le cuentes nada a tus padres.**

**Te cuenta "pa'callao" que fuma marihuana y toma alcohol, pero que puede dejarlos cuando quiera. Que pitear es lo usual hoy en día, y que no te preocupes, porque sabe lo que hace.**

**Una amiga te cuenta que vio a tu hermano/a chico/a consumiendo alcohol en una fiesta hasta quedar botado. Tú sabes que a tus padres, el o ella, les había dicho que se quedaría a estudiar donde un amigo/a.**

**Tu hermano/a menor empieza a bajar su interés por el colegio y se junta mucho con los compañeros más buenos para el carrete y el trago. No se comunica mucho contigo y menos con tus padres.**

**Te pregunta si te parece peligroso probar marihuana. Él o ella tienen muchas ganas de probarla, para saber que se siente.**

**Te pregunta cuánta marihuana le conviene fumar. Y, además, te pide le cuentes si tú has consumido marihuana o has probado alguna otra droga.**

**2. Trabajo grupal.**

En grupos de 4 ó 6 personas, cada uno cuenta sobre lo que le diría a su hermano/a y discuten los puntos en que no están de acuerdo.

Comparten las conclusiones en las que hay pleno acuerdo del grupo, preguntando a los otros grupos si hay algunos que no están de acuerdo. Discuten los desacuerdos.

**3. Plenario.** Discuten en el trabajo del grupo completo los puntos en que no hay acuerdo en el grupo chico.

**4. Responden, al final, en forma individual.**

- ¿Cambió en algo tu punto de vista sobre tu propio consumo y/o el de tus amigos y amigas, después de haber hecho este trabajo?
- ¿Qué piensas de la forma en que tu familia aborda el tema del consumo de alcohol y/o drogas después de este ejercicio?

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Soñando el futuro

## descripción

**Actividad de reflexión personal y trabajo grupal, que consta de 2 partes:**

1. **Ejercicio de imaginería sobre el futuro.**
2. **Construcción de un proyecto de vida.**

- 2 ó 3 hojas en blanco por grupo.
- Hoja de trabajo personal, fotocopiable.
- Música ambiental.

## Objetivos

### general

Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Reflexionar acerca del proyecto de vida
- Tomar conciencia de que nuestras acciones de hoy inciden en nuestros planes para el futuro.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

"Proyecto de vida" es un concepto que se refiere a todo lo que queremos lograr en las diferentes áreas de nuestra vida, como trabajo, pareja, amistad, etc..El "proyecto de vida" se construye a partir de nuestra vida pasada y de lo que somos actualmente. En el presente conviene plantearse frente a todas las posibilidades y alternativas que hay por delante y decidir las acciones a realizar hoy para lograr las metas de corto, mediano y largo plazo.

### desarrollo de la actividad

**Primera parte**

1. El monitor crea un ambiente agradable poniendo música tranquila. Se sugiere que le consulte a los jóvenes sobre sus preferencias musicales.

2. Los invita a formar grupos de cuatro integrantes.

3. El monitor pide a los jóvenes que se recuesten en el suelo, o se sienten relajadamente, cierren los ojos y escuchen atentamente sus palabras. Utilizando una voz suave y pausada les dice: "Quiero que por unos momentos cierren los ojos, respiren profundamente, tomando el aire por la nariz y botándolo lentamente por la boca, así... otra vez... y una tercera vez... Luego, quiero que se imaginen que tienen 35 años. Quiero que se imaginen en alguna actividad (puede ser de estudio, trabajo o familiar).Quiero que se centren en cómo se sienten en esa actividad, qué sentimientos los acompañan... Imagínense también si están solos o acompañados... quién los acompaña... Ahora, vamos a avanzar un poco en el tiempo... les voy a pedir que se imaginen que tienen 45 años. Imagínense en alguna actividad, qué emociones o sentimientos los acompañan... Imagínense con quién están, si han formado una familia... Imagínense quiénes forman esa familia... Imagínense qué cosas les gusta hacer, cuáles son sus entretenciones... Les voy a pedir que poco a poco vuelvan a este lugar, a sentir el ruido del ambiente, a fijarse cómo están sentados, y en cualquier momento, abran los ojos...

**4.** El monitor pide a los participantes que compartan en sus grupos las emociones, sensaciones y sentimientos que experimentaron durante el ejercicio de imaginería.

> Comentan en torno a las siguientes preguntas:
> - ¿Qué fue más fácil, trasladarse a los 35 o a los 45 años?
> - ¿Qué emociones fueron las más importantes?
> - ¿Se habían imaginado su futuro de esa manera anteriormente?

**Segunda parte**

**1.** El monitor pide a los grupos que escriban en una hoja en blanco todas aquellas áreas de su vida que deberían incluir en su "proyecto de vida".

**2.** Se reúne todo el grupo en plenario y se escoge un secretario que anota el resultado del trabajo de los grupos. Se escriben todas las ideas, sin repetirlas. Se incluye una lista de apoyo para el monitor, en caso de que los grupos no abarquen todas las áreas.

**3.** Se reparten las Hojas de Trabajo Personal, que consisten en una tabla con tres columnas. Se pide a los participantes que escriban en la columna de la izquierda cada una de las áreas del "proyecto de vida" acordados en el plenario, y en la segunda columna la meta que les gustaría lograr en cada una de estas áreas.

**4.** Se les pide que en la columna de la derecha escriban qué es lo que deberían hacer en el presente para lograr esa meta en el futuro.

**5.** Se les pide que vuelvan a formar grupos de 4-5 personas y que compartan sus metas y las formas de lograrlas. Participan solo los que quieren hacerlo.

## sugerencias

- Se puede sugerir la realización de algún trabajo gráfico donde los jóvenes puedan expresar lo que sintieron al realizar la imaginería sobre su futuro.
- Los participantes pueden exponer los resultados de la discusión en grupo (punto 5) mediante dramatizaciones breves frente al resto de sus compañeros.

Cierre

Al finalizar la actividad los participantes que deseen pueden reunirse con el monitor para pensar juntos, cómo él u otro profesional los podría ayudar más en la construcción de su "proyecto de vida".

Para finalizar, el monitor pregunta si les gustó o no esta actividad y qué aprendieron a través de ella. Por último, destaca las siguientes ideas fuerza.

## ideas fuerza

- **Tomar conciencia de la importancia de plantearse metas y luchar para alcanzarlas.**

- **Reconocer la importancia de definir todos los pasos que se debe seguir para lograr un objetivo o meta, algunos de los cuales se deben dar en el presente.**

- **Considerar que todos los pasos son importantes, no conviene saltarse ninguno.**

- **Comprender que si bien la ayuda externa es importante, lo fundamental es la determinación de cada uno para salir adelante y lograr lo que se propone.**

- **Tener sueños y proyectos es propio del ser humano. A veces el futuro nos asusta por su incertidumbre, pero tener un proyecto, plantearse metas, nos ayuda a orientar nuestras acciones y calma la ansiedad frente a lo desconocido. Sin embargo, no podemos olvidar que no manejamos todas las variables y que las cosas no siempre resultan como las hemos planeado. Necesitamos estar abiertos también a que las cosas resulten de manera diferente.**

### Anexos para el monitor

Áreas para incluir en la construcción del proyecto de vida:

- Estudios
- Trabajo
- Familia
- Pareja
- Amigos y amigas
- Carrete
- Deportes y pasatiempos
- Expresiones artísticas
- Participación en acciones comunitarias
- Participación política
- Vida espiritual

# Soñando el futuro

| Áreas de mi "Proyecto de vida" | Meta que me propongo en cada área | Esta meta la lograré así |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Fuente: Basado en "Cable a Tierra" del Programa de Prevención del Consumo de Drogas. Mineduc, Conace, Minsal. Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Viaje a través del tiempo

## descripción

**Actividad de reflexión personal sobre las decisiones importantes en nuestra vida, desde que tenemos uso de razón hasta el presente, con proyección a las decisiones del futuro.**

- Hoja de trabajo personal fotocopiable.
- Lápices
- Música ambiental

## general

Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

## específicos

- Desarrollar la capacidad para tomar decisiones en forma personal
- Reflexionar en torno al proyecto de vida
- Valorar la ayuda que otras personas pueden prestar en la toma de decisiones

## tiempo

2 horas aproximadamente.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

La juventud es una etapa en la que es necesario apoyar a las personas para que tomen las mejores decisiones por sí mismas. La necesidad de independencia de los padres, la búsqueda de la propia identidad o la identificación con el grupo de pares son los móviles de muchas de estas decisiones. Otras responden a las tareas que se les plantean a los adolescentes en relación a temas como elección de pareja, carrera, trabajo, etc. Analizar el proceso de toma de decisiones permite comprobar si estas fueron influenciadas por otras personas o si han sido tomadas por nosotros mismos. También ayuda a comprender que algunas decisiones son difíciles de tomar, por lo que es positivo valorar la ayuda de personas significativas.

### desarrollo de la actividad

1. El monitor o guía pone una música agradable, tranquila.
2. El monitor entrega a los jóvenes una fotocopia de la Hoja de trabajo personal con la línea de tiempo y les pide que escriban en el extremo izquierdo su fecha de nacimiento y en el extremo derecho, la fecha actual.
3. El monitor se dirige a todos con voz suave, diciendo: "Quiero que por unos momentos cierren los ojos, respiren profundamente, tomando el aire por la nariz y botándolo lentamente por la boca, así... otra vez... y una tercera vez. Luego, quiero que recuerden todos los momentos decisivos y los acontecimientos que han sido importantes en sus vidas. Algunos de ellos los recordarán por sí mismos... otros, de cuando eran muy niños, porque se los ha contado algún familiar. Momentos decisivos son todos aquellos que han influido en lo que ustedes son hoy día".
4. El monitor o guía espera uno o dos minutos y luego continúa invitando a los jóvenes a completar su línea de tiempo con los momentos decisivos y acontecimientos que recordaron. Deben indicar el acontecimiento con 2 ó 3 palabras y la edad que tenían en ese momento.
5. Frente a cada decisión, el participante debe poner la letra de la alternativa que corresponda:

a. Si la decisión la tomó solo.

b. Si la tomó con ayuda de alguna persona, especificando quién fue

c. Si la tomaron otras personas sin consultarle

**6.** El monitor los invita finalmente a reunirse en grupos y les entrega un cuestionario por grupo, con preguntas para reflexionar.

## sugerencias

Para algunos jóvenes puede ser difícil o doloroso recordar ciertos acontecimientos o decisiones que hayan tenido que tomar en sus vidas. Por este motivo, si alguien prefiere no participar, se respeta su decisión y se le sugiere que ayude a algún compañero o compañera que quiera compartir su trabajo.

Luego de que la actividad haya finalizado, se recomienda que el monitor y los participantes reflexionen acerca de la experiencia realizada, destacando las siguientes ideas fuerza.

## ideas fuerza

**El valor de la autonomía:**
**Ser adulto implica responsabilizarnos de las decisiones que tomamos y asumir las consecuencias que tengan para nosotros y para los demás.**

**El valor del apoyo de personas significativas en las decisiones:**
**Ser mayores no significa que nunca podamos pedir consejo u opinión. En la mayoría de los casos, siempre conocemos a una persona que respetamos mucho y cuyos comentarios o consejos son válidos e importantes para nosotros, y nos puede ayudar a decidir en una situación complicada.**

**Importancia de proyectarse en el tiempo:**
**Las decisiones que hoy estamos tomando van a influir en nuestra vida futura. Conviene tener una mirada más amplia, que vaya más allá de lo inmediato y urgente, que considere proyectos, planes y sueños para así facilitarnos el camino.**

# Cuestionario para trabajo grupal

## Instrucciones

- Se reúnen en grupos, con el objetivo de comentar el trabajo de la línea del tiempo.
- Cada participante responde una pregunta, después de lo cual los demás pueden agregar sus comentarios o experiencias.
- Se recuerda a todos los participantes que lo que se conversa en el grupo es confidencial.
- Si para alguien es difícil o doloroso hablar sobre un tema, no es obligación que lo haga.

## Preguntas

1. ¿Qué **DECISIONES** tendrán que tomar dentro de 2 ó 3 años? ¿Cuáles, en 5 ó 10 años más?
2. Tomar las propias decisiones, ¿significa necesariamente no tener en cuenta la **OPINIÓN** de nadie más?
3. ¿Has **AYUDADO** alguna vez a alguien a tomar una decisión?
4. ¿Qué personas te gustaría que te ayudaran a tomar decisiones en momentos **DIFÍCILES**?
5. ¿Qué decisiones difíciles crees que tendrás que tomar en el **FUTURO**?
6. ¿En qué decisiones te hubiera gustado tener más **AUTONOMIA**, es decir, decidir tú solo?
7. ¿Cómo se han sentido cuando **OTRA PERSONA** ha decidido por ustedes?

# Viaje a través del tiempo

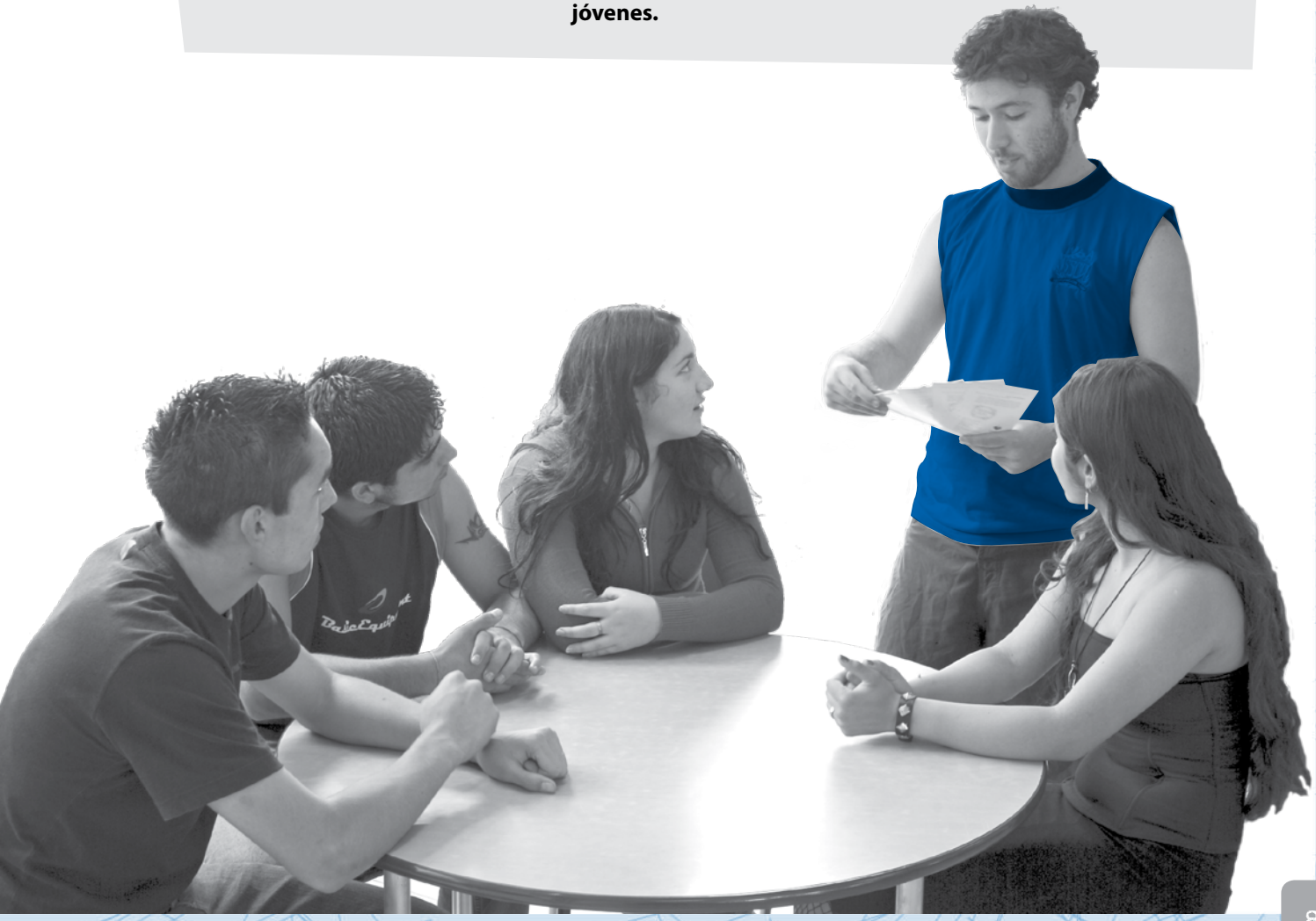
1. Anota a la izquierda de la línea del tiempo, tu fecha de nacimiento y a la derecha, la fecha de hoy.
2. Marca en la línea, con una flecha hacia abajo, cada acontecimiento importante de tu vida y los momentos decisivos, indicando bajo la punta de la flecha la edad que tenías y el acontecimiento (ingreso al colegio, primer pololeo, fallecimiento de algún familiar, graduación de 4º Medio, etc.). En cada acontecimiento que fue un momento decisivo, escribe A, B o C, según quién tomó la decisión.
   A. Si la decisión la tomaste tú solo.
   B. Si la tomaste con ayuda de alguien.
   C. Si la tomaron otras personas por ti.
3. Piensa y anota en esta hoja qué otras decisiones deberás tomar en los próximos 2 ó 3 años. Si lo deseas y tienes espacio, puedes incluirlas en tu propia línea de tiempo.

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Juegos grupales de reflexión

**Estas actividades promueven la conversación, ya sea en parejas o en grupos.**

| Nº | Actividad | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | Juego Mitos y realidades | Actividad recreativa que tiene como objetivo que los jóvenes adquieran información sobre las consecuencias biológicas del consumo de alcohol y drogas. |
| 2 | Busacando causas | Juego de diálogo y debate para un curso completo que trata el tema de las causas del consumo de alcohol y/o drogas entre los jóvenes. |



# Mitos y realidades

## descripción

**Es una actividad lúdica que busca entregar información sobre el consumo de drogas a través de un juego de mesa.**

materiales

- Reloj
- Set de naipes: Mitos y realidades
- Lápiz y papelógrafos para anotar los puntajes

## Objetivos

### general

Adquirir información sobre las drogas. Reflexionar críticamente en grupo acerca de dichas informaciones

### específico

Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas.

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Se sabe que un factor importante en el consumo de drogas es la falta de información o las falsas creencias respecto a los efectos que producen. Explicar que los mitos acerca de las drogas parten de supuestos falsos, que pueden llevar a las personas a experimentar el consumo buscando efectos y consecuencias irreales, sin medir los riesgos. Es fundamental que los jóvenes, al momento de tomar decisiones, lo hagan de manera responsable.

### desarrollo de la actividad

1. El monitor o guía propone la actividad como un juego de mesa, en el que participarán dos grupos.
2. Se forman los grupos. Los dos equipos eligen un árbitro.
3. Tiran una moneda al aire para decidir quién comienza.
4. Un jugador representante del grupo A saca una tarjeta y se la pasa al árbitro sin mirarla.
5. El árbitro lee en voz alta la afirmación de la tarjeta y termina la lectura diciendo: ¿Verdadero o falso? Y pone en marcha el reloj o cronómetro.
6. Los integrantes del equipo A discuten la afirmación, se ponen de acuerdo y el representante del equipo que sacó la tarjeta, responde por el grupo. Todo dentro del tiempo estipulado.
7. El árbitro compara esta respuesta con la escrita en la tarjeta y decide si está correcta o incorrecta. Si es correcta, el grupo A gana 1 punto y continúa jugando, pidiendo a otro representante que saque otra tarjeta, y se repite el procedimiento.
8. Si la respuesta del grupo A es incorrecta o incompleta, el árbitro le cede el turno al grupo B, que puede responder la pregunta en el tiempo del reloj. Si el grupo B contesta correctamente, gana medio punto, le quita el turno al grupo A, y saca una tarjeta, con los mismos pasos de 3 a 6.

9. Si ninguno de los grupos contesta correctamente, el árbitro lee la respuesta correcta con detención y le entrega el turno al grupo opuesto al que sacó la tarjeta (si el grupo A había sacado la tarjeta que no pudieron responder, le toca a B sacar tarjeta, y viceversa).

10. El juego se termina cuando se hayan acabado las tarjetas seleccionadas por el monitor o cuando ha pasado 1 hora desde su inicio. El equipo que tiene el mayor puntaje es el ganador.

Es importante recoger la experiencia de los participantes, lo que aprendieron, lo que más les gustó o desagradó, los problemas que tuvieron y cómo los resolvieron.

## ideas fuerza

- **Informarse de los riesgos asociados al consumo de alcohol y drogas permite tomar decisiones responsables.**

- **Conocer las consecuencias legales de la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas, también ayuda a tomar decisiones y actuar en forma responsable.**

- **Los jóvenes tienen fuerza, energía, y un lenguaje propio. Su compromiso con los miembros de la comunidad puede ser fundamental para ayudar a otros en la toma de decisiones responsables.**

# Tarjetas Mitos y realidades

**Afirmación**

Fumar cigarrillo no es tan peligroso como dice la gente.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El consumo de cigarrillos en etapas medias de la vida –especialmente entre los 40 y 50 años– provoca en un porcentaje importante de fumadores, graves problemas de salud y en muchos casos la muerte, dada su alta incidencia en cáncer de pulmón, enfisemas, bronquitis crónica y problemas circulatorios, entre otros. *(Becoña 2002)*

**Afirmación**

Los fumadores de tabaco son cada día menos aceptados por las demás personas y en lugares públicos.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** La ley de tabaco en su artículo N° 7 dispone que queda prohibido fumar en transporte de uso público o colectivo, en aulas escolares, hospitales y clínicas, consultorios y postas, teatros y cines, salvo en las áreas o espacios señalados para tal efecto. Y en el caso de restoranes, bares, hoteles y demás establecimientos similares, deberá existir espacios para no fumadores y fumadores.

**Afirmación**

La nicotina que contiene el cigarrillo produce dependencia.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** La nicotina tiene un fuerte poder adictivo semejante al de la heroína y de la cocaína. Dejar de fumar es difícil. Las personas que intentan dejar de fumar sufren el síndrome de abstinencia de la nicotina, que se presenta a través de síntomas tales como. estado de ánimo disfórico o depresivo, insomnio, irritabilidad, frustración o ira, ansiedad, dificultad para concentrarse, disminución de la frecuencia cardiaca, y aumento del apetito. *(Becoña 2002)*

**Afirmación**

Una pequeña cantidad de alcohol pone más lenta nuestra capacidad de pensar y tomar decisiones. También hace que la gente se ponga más atrevida que de costumbre y se arriesgue más de la cuenta.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** La absorción del alcohol en el organismo está caracterizada por ser un proceso rápido. El alcohol que bebemos pertenece a la familia de depresores del sistema nervioso central, no obstante que, en concentraciones

bajas, produce un efecto estimulante sobre la conducta. El alcohol reduce la tensión, provocando una disminución en las funciones de control y coordinación motora, y en la capacidad de concentración.

**Afirmación**

El alcohol siempre nos pone buena onda, relajados.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** El alcohol afecta las funciones del cerebro, además de otros efectos nocivos a nivel biológico. Hay personas que al beber se ponen violentas y descontroladas, lo que les provoca problemas como ausentismo laboral, accidentes, cesantía, conflictos con la ley, accidentes y violencia callejera, entre otros.

**Afirmación**

Mucha gente no bebe y algunas personas lo hacen solo de vez en cuando. Sus razones para abstenerse es que no les gusta el sabor, no desean engordar, es contrario a sus valores religiosos, no quieren descontrolarse, o quieren poder pensar claramente.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

**Afirmación**

Para pasarlo bien hay que beber alcohol.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El alcohol produce una "buena onda" temporal, que se termina cuando se acaba el efecto del alcohol en el organismo. Este periodo de "buena onda" puede, en algunos casos, estar seguido por uno de "mala", donde las personas se pueden sentir cansadas, deprimidas y nerviosas, además de tener molestias corporales como dolor de cabeza y malestar estomacal.

**Afirmación**

Hay que tener "buena cabeza" para tomar gran cantidad de alcohol y no curarse.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Como las drogas, mientras más alcohol bebemos, más cuesta obtener los mismos efectos. Ello sucede porque nuestro organismo generalmente se vuelve tolerante al alcohol, es decir, se acostumbra. Mientras más tolerancia y acostumbramiento al alcohol, mayor es la dependencia al mismo. Por eso, contrariamente a lo que popularmente se cree, en el sentido que quien no se emborracha aunque haya bebido en exceso es muy "macho" o "chora", solo es un signo de que el organismo ha desarrollado una mayor tolerancia al alcohol.

**Afirmación**

Mi amigo creerá que soy un perno si no consumo alcohol.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Aquí hay un secreto. la mayoría de las

personas no se da cuenta de cuánto han bebido los otros y ni siquiera de lo que están bebiendo. Entonces no te preocupes del qué dirán, es probable que nadie esté pendiente de si tomas o no. En todo caso, si tus amigos son de verdad, te respetarán si dices honesta y abiertamente que no.

**Afirmación**

El alcohol no es una droga.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El alcohol sí es una droga que afecta nuestros sentidos, nuestra coordinación y la capacidad de pensar claramente, entre otras cosas. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y produce la disminución de una serie de funciones asociadas al cerebro, tales como adormecimiento de los sentidos, descoordinación motora, disminución de la capacidad de reacción, desinhibición o pérdida de control, pérdida de la memoria de corto plazo, aumento de la presión arterial, entre otros efectos.

**Afirmación**

La venta de alcohol está permitida a menores de 18 años.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El alcohol es una droga cuya venta a menores de 18 años es ilegal, debido a que sus efectos y consecuencias se intensifican en edades tempranas.

**Afirmación**

Una cervecita no hace nada...

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Los efectos de cualquier bebida alcohólica en el organismo varían de acuerdo a una serie de factores, tales como peso, edad, haber comido algo o no, factores genéticos, etc. Una cerveza puede llegar a emborrachar a una persona dependiendo de sus características personales y de las circunstancias en que la bebe. Por ejemplo. conducir bajo los efectos de una cerveza altera los reflejos y puede causar accidentes.

**Afirmación**

Beber alcohol te ayuda a dormir mejor.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Cuando una persona bebe mucho alcohol puede ocurrir que duerma más, pero no mejor. El tipo de sueño producto del alcohol no es el mismo que el sueño normal. La persona que ha bebido tenderá a despertarse cansado y nervioso ya que el sueño no ha sido reparador. El alcohol (y los tranquilizantes) disminuye la capacidad del cerebro de soñar.

**Afirmación**

Todos lo pasamos bien cuando nos emborrachamos.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El alcohol desinhibe los impulsos, dis-

minuye los reflejos y pone "lento" al que bebe. Al principio puede parecer divertido emborracharse, pero generalmente esto lleva a comportarse en forma inadecuada, a veces grosera o desinhibida. El consumo de alcohol puede alterar el funcionamiento normal del organismo, provocando vómitos y mareos. Es muy probable que las personas que lo ingieren en exceso se expongan a situaciones que no puedan manejar.

**Afirmación**

La cerveza con limón quita el resfrío.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El limón tiene vitamina C, y la cerveza actúa como diurético al ser líquido con alcohol. Quizás en esos principios se funda esta creencia, pero lo cierto es que el alcohol de la cerveza puede provocar, en una persona enferma, más efecto de lo común y hacerla sentirse mareada, somnolienta, con dolor de cabeza, atontada, etc., debido a los efectos depresores del alcohol en el sistema nervioso, todo lo cual le puede empeorar el resfrío.

**Afirmación**

Alguien que se cura solamente los fines de semana, corre el riesgo de llegar a ser enfermo alcohólico.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** Existen distintos tipos de bebedores. El bebedor social o normal no depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse. No presenta patologías que se agravan o descompensan con el alcohol, y si bebe, no se embriaga. El bebedor problemático sin dependencia, o abusador, bebe alcohol durante actividades que son físicamente peligrosas, como conducir o manejar maquinaria pesada. Esta persona ha tenido problemas con la ley, tales como ser arrestado/a por manejar bajo la influencia del alcohol, pero continúa bebiendo a pesar de tener problemas constantemente con su familia, en el trabajo, etc. El bebedor problemático con dependencia, o alcohólico, es el tercer tipo. Se caracteriza porque en los últimos 12 meses la persona bebe cada vez más hasta embriagarse. Cuando detiene el consumo tiene síntomas físicos como dolor de cabeza, malestar general, irritabilidad, etc. La persona siente un deseo intenso de beber y emplea gran parte de su tiempo en actividades relacionadas con el consumo, como ir a bares, juntarse con amigos para beber, etc.

**Afirmación**

Una intoxicación grave con alcohol puede producir un paro cardiaco y la muerte.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** Si la intoxicación es grave, existe un alto riesgo de mortalidad ya que puede causar parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular. Una intoxicación menos aguda puede provocar pérdida de conocimiento, dificultar la respiración, producir gastritis crónica

y alterar el funcionamiento general del hígado, provocando un daño celular que se traduce finalmente en cirrosis hepática. También puede provocar una hepatitis aguda, que eventualmente puede llevar a la muerte, y causar hemorragia digestiva.

**Afirmación**

El consumo de marihuana no hace daño permanente al organismo.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Algunos de los efectos de la marihuana pueden ser permanentes. El humo de la marihuana contiene monóxido de carbono y alquitrán, y produce a nivel biológico el mismo tipo de problemas que fumar cigarrillos. Es decir. enfisema pulmonar, bronquitis crónica y problemas circulatorios, entre otros. Además, el consumo regular de marihuana puede causar cáncer.

**Afirmación**

La marihuana altera la memoria en el corto plazo así como el sentido del tiempo, reduce la habilidad para realizar tareas que requieren concentración, reacciones rápidas y coordinación.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** La marihuana actúa como depresor y desorganizador del sistema nervioso central. Contiene más de 400 químicos, entre los cuales se encuentra un compuesto químico alucinógeno llamado tetrahidrocannabinol (THC). El uso crónico de marihuana deriva en dependencia y en el síndrome amotivacional que se traduce en depresión y desinterés generalizado.

**Afirmación**

La marihuana es una droga natural.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La marihuana de la que se dispone hoy es 10 veces más potente de la que se disponía en 1975 y contiene químicos para aumentar su efecto. Esta potencia aumenta a la vez los daños del uso regular de marihuana, y agrega otros efectos dañinos, producto del benceno, Kerosene, y otros químicos que usan los traficantes para prensarla y contrabandearla mejor. Aun cuando la marihuana se extrae de una planta llamada Cannabis Sativa, contiene más de 400 químicos, entre los cuales se encuentra el llamado THC, que es un componente alucinógeno que desorganiza el cerebro produciendo alucinaciones. La cantidad de THC varía según el tipo de planta, el clima y la calidad de la tierra. Actualmente el THC que contiene la marihuana es mucho más poderoso.

**Afirmación**

El consumo de marihuana es inocuo.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La marihuana produce dependencia. Es decir, la persona que la consume frecuen-

temente necesita la droga para funcionar o realizar ciertas actividades. Ella produce dificultades en la capacidad de aprendizaje y concentración, altera la memoria inmediata y genera cambios de ánimo como el llamado síndrome amotivacional, que consiste en que la persona va quedando en un estado de desinterés generalizado. Además, puede provocar bronquitis crónica y alteraciones de las hormonas sexuales (disminución de la cantidad y movilidad de los espermatozoides en el hombre, y cambios en el ciclo menstrual en la mujer).

**Afirmación**

La marihuana no afecta el corazón.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La marihuana puede acelerar el ritmo cardíaco hasta en un 50% de su ritmo normal, y causar dolor en el pecho en individuos que tienen mala circulación.

**Afirmación**

La marihuana no afecta los pulmones.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La marihuana afecta los pulmones porque el fumador la inhala y retiene en sus pulmones tanto como le es posible, conteniendo el monóxido de carbono y alquitrán. Esto inflama los pulmones y produce más riesgos de contraer enfermedades como la neumonía, bronquitis crónica, etc.

**Afirmación**

La Ley Nº 20.000 no sanciona a las personas que consumen marihuana.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La ley chilena sanciona a los que consumen algunas de las drogas o sustancias estupefacientes o sicotrópicas, en lugares públicos o abiertos al público, tales como calles, caminos, plazas, teatros, cines, hoteles, cafés, restaurantes, bares, estadios, centros de baile o música; o en establecimientos educacionales o de capacitación. También son sancionados quienes consuman dichas drogas en lugares o recintos privados, si se hubiesen concertado para tal propósito.

**Afirmación**

Mientras más joven se comience a consumir marihuana, más probabilidad hay de que la persona se convierta en dependiente o adicta cuando sea mayor.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** Diversas investigaciones señalan que mientras más temprano se inicie el consumo de drogas, más probabilidades existen de generar una adicción. Esto se debe a que el organismo de un joven se encuentra en desarrollo y, por lo tanto, es más vulnerable a los efectos de las drogas.

**Afirmación**

La mayor parte de los jóvenes consume marihuana.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El V Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar realizado por CONACE el año 2003, demuestra que solo un 12,9 % de los escolares entre 8° Básico y 4° Medio ha consumido marihuana en el último año.

**Afirmación**

La marihuana es una droga blanda (que no produce dependencia).

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** No existe el concepto de droga blanda o dura. Se ha comprobado que todas las drogas producen dependencia cuando se consumen con cierta frecuencia. La marihuana produce dependencia, tolerancia (se necesitan dosis cada vez mayores para lograr los efectos iniciales), síndrome de abstinencia (síntomas físicos y sicológicos desagradables producto de la falta de droga en el organismo) y consecuencias dañinas para la salud (pulmones, cerebro, corazón, etc.).

**Afirmación**

La marihuana ayuda a concentrarse.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La marihuana produce un estado de desorganización del cerebro, con alteración de los sentidos (generalmente maximiza el gusto, olfato y tacto) y altera la memoria a corto plazo, ya que es un desorganizador del sistema nervioso central. Por lo tanto, lo que se aprenda bajo el efecto de la marihuana costará retenerlo o reproducirlo posteriormente. Se ha comprobado que la marihuana afecta las células cerebrales especialmente del lóbulo frontal, que se relacionan con el razonamiento lógico-abstracto, las motivaciones o intereses de la vida.

**Afirmación**

Consumir cocaína una vez no tiene riesgos.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La cocaína es una droga con alto poder adictivo, lo que combinado con las características personales podría implicar un alto riesgo al consumirla. Su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro, provocando efectos a los pocos minutos. Su consumo provoca una sensación de energía, vigor, alerta y rendimiento físico, pérdida del apetito, aceleración del corazón y aumento de la presión sanguínea. Esta sensación de potencia va acompañada de nerviosismo, aumento de la ansiedad, palpitaciones o taquicardia, y aumento de la presión arterial, irregularidades del funcionamiento cardiaco que pueden causar un infarto.

**Afirmación**

La cocaína es un depresivo o tranquilizante.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso central, que provoca sen-

sación de energía, vigor, alerta y rendimiento físico, pérdida del apetito, aceleración del corazón y aumento de la presión sanguínea. Sin embargo, esta sensación de potencia va acompañada de nerviosismo, aumento de la ansiedad y palpitaciones, e irregularidades del funcionamiento cardiaco que podrían llegar a provocar arritmias e incluso a provocar un ataque.

**Afirmación**

La cocaína es un estimulante del sistema nervioso central con alto poder adictivo.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

**Afirmación**

Ser dependiente o adicto a la pasta base es más barato que ser adicto a otras drogas.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Aun cuando una dosis individual de pasta base es barata, se necesita muchas dosis seguidas para evitar la angustia que se siente una vez que el efecto estimulante se acaba.
La pasta base se obtiene de las hojas de coca a través de un proceso de maceración, anterior al proceso de la cocaína, y se mezcla con solventes como parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, etc. Los efectos de "alta" de la pasta base duran algunos segundos, luego viene un fuerte "bajón", acompañado de agresividad y ansiedad. Esta sensación es tan intensa que se le llama "la angustia".

**Afirmación**

La pasta base es una droga menos dañina que la cocaína.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Es una droga con alto poder adictivo, más tóxica aun que la cocaína, ya que contiene bencina, éter, parafina, ácido sulfúrico y otros químicos que agregan efectos nocivos para el organismo, con fuertes componentes que provocan angustia.

**Afirmación**

La pasta base es una droga que casi no produce adicción.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La pasta base contiene importantes residuos altamente tóxicos como ácido sulfúrico, kerosene, plomo, metanol, entre otros, lo que la hace altamente adictiva. La sensación inicial de excitación y bienestar que produce la pasta base dura muy poco y es seguida rápidamente por angustia, que es lo que empuja a seguir consumiéndola. Estas características hacen que un consumidor de fin de semana pueda fácilmente pasar a ser un adicto.

**Afirmación**

El consumo de pasta base por parte de la embarazada afecta el desarrollo y crecimiento del hijo o hija que está por nacer.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** Las consecuencias más importantes del consumo de pasta base y cocaína durante el embarazo son. retardo de crecimiento intrauterino, bajo peso de nacimiento, alteraciones neurológicas, aumento de la morbilidad y mortalidad infantil, especialmente la perinatal. Además, existen complicaciones obstétricas en las embarazadas adictas a la cocaína, tales como. desprendimiento prematuro de placenta, rotura prematura ovular, partos prematuros y enfermedades de transmisión sexual. *(Revista Médica de Chile)*

**Afirmación**

El éxtasis es una droga que no se produce, ni se consume en Chile.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Es una droga que se puede producir en cualquier laboratorio clandestino, ya que es una mezcla de sustancias derivadas de las anfetaminas. En Chile existe un 0,33 % de población en la Región Metropolitana que declara haber consumido éxtasis en el último año. ***(VI Estudio Nacional sobre Drogas en Población General, abril 2004)***

**Afirmación**

Se le llama solventes volátiles a las sustancias químicas que fácilmente se evaporan a temperatura ambiente y que son inhalables como barnices, acetona, tolueno, laca, esmalte, etc.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

**Afirmación**

Los inhalantes producen daños, pero son reversibles.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Los inhalantes tales como barnices, tolueno, lacas, etc. producen daños en las neuronas, los que son irreversibles, llevando lentamente a una disminución de las capacidades mentales y atrofia del nervio óptico, entre otros.

**Afirmación**

Es difícil saber cuando una persona ha consumido algún inhalante.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Los inhalantes actúan rápidamente como si fueran inyectados a la sangre. Los efectos de los inhalantes son. náuseas, estornudos, tos, hemorragias nasales, sensación y aspecto de cansancio, mal aliento, falta de coordinación y pérdida del apetito.

**Afirmación**

Los inhalantes pueden producir paro cardíaco.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.** A nivel del corazón los inhalantes pueden producir insuficiencia cardíaca por

daño directo de las células del músculo cardiaco, lo que puede provocar la muerte.

**Afirmación**

Las sanciones a los que se expone un consumidor o quien tenga o porte droga en lugares públicos o concertados, son poco importantes y casi nunca se cumplen.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La ley Nº 20.000 sanciona el porte de drogas en dosis personal y el consumo con las siguientes penas. multas de 1 a 10 UTM, asistencia obligatoria a programas de prevención, tratamiento o rehabilitación, participación en actividades de beneficio a la comunidad, suspensión de licencia para conducir vehículos.

**Afirmación**

Quienes tengan drogas ilícitas (como marihuana, cocaína, pasta base y otras) en su poder y no puedan justificar que están destinadas para su uso personal cometen un delito y se los sanciona con penas que van desde 5 años y un día a 15 años de cárcel.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

**Afirmación**

Dejar las drogas es fácil.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Cuando se ha consumido por un tiempo largo, generalmente la persona no es capaz de reconocer que depende de ellas y no puede prescindir del consumo por simple voluntad, lo que significa que requiere ayuda. La familia juega un rol fundamental en el proceso de toma de conciencia y en la rehabilitación. Los tratamientos más exitosos incluyen el trabajo y apoyo profundo de la familia del paciente.

**Afirmación**

Todas las drogas provocan los mismos efectos.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Hay drogas depresoras del sistema nervioso central, es decir, atenúan o inhiben los mecanismos cerebrales de la vigilia actuando como calmantes o sedantes (alcohol, marihuana, heroína, derivados de los opiáceos, las benzodiazepinas o tranquilizantes, etc.). Otras son estimulantes, es decir, actúan acelerando los procesos mentales haciendo que la persona que consume se sienta más alerta y eufórica; aumentan la actividad motora y estimulan el sistema cardiovascular (cocaína, pasta base, "pepas", anfetaminas, éxtasis, entre otros). También hay drogas desorganizadoras del sistema nervioso central, que alteran el funcionamiento cerebral afectando la percepción (tales como LSD y mezcalina, inhalantes y marihuana, entre otras).

**Afirmación**

Una droga produce los mismos efectos en todas las personas.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinados por tres aspectos. la droga, la persona que la consume, y el contexto en que se consume. Estos tres factores combinados hacen que cada persona reaccione de manera distinta a las diferentes drogas.

Algunas personas son más proclives a mantener el consumo y transformarse en dependientes. El problema es que no es posible determinar el grado de vulnerabilidad específica personal a cada droga. Lo que sí es posible determinar, es que hay drogas que producen en general más dependencia que otras y su riesgo es mayor.

**Afirmación**

Las drogas son un problema de las personas más pobres del país.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El consumo de drogas se presenta en todos los estratos socioeconómicos en cantidad similar. Según los datos del último estudio del consumo de drogas en población escolar (año 2001), un 15% de los alumnos entre 8° y 4° Medio de establecimientos municipalizados han consumido alguna droga ilícita en el último año. La estadística de alumnos del mismo rango etáreo de establecimientos particulares subvencionados llega a 16%, mientras que en establecimientos particulares la cifra alcanza a 15,6%. Por lo tanto, el consumo de drogas no es un problema directamente asociado a la falta de recursos económicos.

**Afirmación**

El uso de drogas es un problema exclusivo de los adolescentes.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Según las encuestas nacionales de consumo de drogas, la edad promedio de inicio fluctúa alrededor de los 14 años, constituyéndose entre los 19 y 25 años el grupo etáreo de mayor consumo de la población. Los niños que empiezan a consumir tempranamente tienen 4 veces más probabilidades de convertirse en consumidores problemáticos o adictos.

**Afirmación**

El consumo de drogas se puede controlar.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** La mayoría de los testimonios de jóvenes y personas dependientes que se encuentran en proceso de rehabilitación se refieren al hecho de que pensaron que lo podían controlar. Mientras el consumo se volvía cada vez más frecuente e invalidante en otras áreas, ellos seguían pensando que lo controlaban, hasta que toparon fondo y ya no podían seguir engañándose.

**Afirmación**

Todos los jóvenes consumen droga.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Las encuestas de consumo en población escolar y en población general demuestran que un alto porcentaje de la población juvenil no consume drogas. El último estudio en población escolar del año 2003, con alumnos de 8° Básico a 4° Medio, demostró que el 23,8% de los alumnos ha consumido drogas ilícitas alguna vez en la vida, que un 15,5% de ellos lo ha hecho en el último año, y un 8,5% ha consumido drogas alguna vez en el último mes. Por lo tanto, la mayoría de los jóvenes NO consume drogas.

**Afirmación**

Las personas consumen drogas solo cuando tienen problemas.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Los motivos del consumo de drogas son múltiples y pueden evolucionar en el tiempo. Se puede comenzar, por ejemplo, por curiosidad o por la presión de los amigos, y no volver a consumir. Otros pueden empezar por diferenciarse de los demás o por imitación, luego por placer y finalmente por necesidad y dependencia. Sin embargo, detrás de estos motivos puede haber una falta de proyectos, de esperanza, de soledad, angustia, frustración, etc.

**Afirmación**

En relación a las drogas, existen los que no consumen y los que son dependientes.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Existen distintos tipos de consumidores. El **consumidor experimental** desconoce los efectos de las drogas y consume para experimentar y saber lo que se siente. Su consumo se realiza generalmente en el marco de un grupo que invita a probar la droga. El **consumidor ocasional** usa la droga en grupo, siendo capaz de llevar a cabo las mismas actividades laborales o de estudio, sin necesidad de consumir droga. La persona aprovecha la ocasión para consumir, pero no la busca directamente. El **consumidor habitual** consume en diversas situaciones, tanto en grupo como en forma individual. Se establece un hábito de consumo. La persona busca la droga y la compra. El **consumidor abusivo** consume en forma grupal o individual, y su consumo genera cambios en sus conductas y relaciones interpersonales. Busca impulsivamente los efectos que genera el consumo, y la persona comienza a tener problemas con su familia, trabajo o estudios. El **consumidor dependiente** utiliza drogas en mayor cantidad o por mayor tiempo del que la persona pretendía. Tiene dificultad para controlar el uso de la droga, y reduce considerablemente o abandona sus actividades sociales, laborales, educativas o recreativas. Hace uso continuado de la droga, a pesar de tener conciencia de los problemas que ello le está causando, y aumenta las dosis para obtener los mismos efectos.

**Afirmación**

Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** El consumo de drogas en niños/as produce mayores daños. Mientras más tarde se inicien en el consumo de alcohol, mejor. Existe evidencia científica que confirma que entre quienes se inician tempranamente en el consumo de alcohol y otras drogas aumenta significativamente la probabilidad de llegar a ser dependiente de ellas.

**Afirmación**

Es mejor no hablar de drogas ya que puede estimular el consumo.

**¿Verdadero o falso?**

**Falso.** Todos nos relacionamos de alguna manera con las drogas, ya sea porque nos ofrecen, un amigo o familiar consume, etc. Por lo tanto, la mejor manera de enfrentarlas es conversar el tema, informarse y estar preparado para saber qué hacer y qué decir frente a la presión del medio. Los padres podemos apoyar a los hijos para enfrentar mejor este tema, darles nuestra opinión y ayudarlos a encontrar respuestas para tomar buenas decisiones.

**Afirmación**

Estar informado acerca de las drogas ayuda a optar por una conducta de vida saludable.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

**Afirmación**

La rehabilitación de la dependencia a las drogas es un proceso largo y difícil que involucra a toda la familia.

**¿Verdadero o falso?**

**Verdadero.**

# Buscando causas

## descripción

**Juego de diálogo y debate, que trata el tema de las causas del consumo de alcohol y/o drogas entre los jóvenes.**

- Un set de juego por cada 5 ó 6 personas.

## Objetivos

### general

Adquirir información para la toma de decisiones respecto al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.
- Aprender acerca de las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y/o drogas.
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.

## tiempo de duración

Una hora 30 minutos aprox.

Buscando

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Existen muchos factores que llevan a un estilo de vida de consumo de drogas y/o alcohol, y otros que protegen del consumo. Cada persona debe tomar sus decisiones al respecto. No una vez, sino muchas: cuando hay drogas y/o alcohol en un carrete, en el grupo de amigos, incluso en la misma familia. En el momento en que hay que tomar la decisión, por lo general no hay tiempo para meditarla bien.

Siendo tan relevante el tema, conviene darse espacios de reflexión con anterioridad.

Este juego permite reflexionar sobre las condiciones que llevan a un consumo abusivo, y qué factores nos protegen de él. Conviene, al tomar la decisión, saber si uno es una persona que corre mucho o poco riesgo de tener problemas a futuro con las drogas y/o el alcohol. Considerar los diferentes niveles en los que se pueden encontrar las causas, permite obtener una mirada integrada del problema que representa el consumo de drogas y/o alcohol.

### desarrollo de la actividad

1. Formar equipos de 4 ó 5 personas.
2. Distribuir un set de juego a cada grupo.
3. Cada grupo desarrolla la actividad. Es importante que los jóvenes trabajen solos, para que puedan conversar sin inhibiciones. El monitor motiva y luego puede ayudar al grupo a que se administre adecuadamente el tiempo.
4. Cada grupo expone sus resultados y argumenta a favor de sus elecciones. Cuando termina la ronda, hay un tiempo de discusión en que los grupos pueden rebatir las opciones de los otros. El monitor actúa de moderador.

Cierre

A continuación se presentan dos alternativas de cierre:

1. El monitor de la actividad pide que cada uno de los jóvenes (de preferencia sentados en círculo), piense una frase corta, sin introducciones ni explicaciones, para decir lo que aprendió de esta conversación. El cierre puede quedar ahí, o bien el monitor tiene la opción de finalizar con unas cuatro frases que expresen las ideas fuerza que le parezcan valiosas de rescatar.

2. A medida que los grupos exponen sus resultados y se discute, un voluntario puede ir anotando las respuestas en una hoja o en un papelógrafo. Esto permitirá identificar las causas que aparecen como más frecuentes en cada una de las variables analizadas. El monitor puede cerrar realizando una integración de los resultados expuestos por los grupos y destacar las siguientes ideas fuerza.

# ideas fuerza

- **Existen muchas causas o factores de riesgo que predisponen al consumo y que son propios del contexto nacional y/o comunitario. Estos son difíciles de modificar. Sin embargo, si revisamos los factores de riesgo que pertenecen al contexto familiar o personal, podemos encontrar algunos sobre los cuales sí podemos actuar, especialmente si se trata de características personales.**

- **Algunos ejemplos de factores de riesgo del contexto familiar en los cuales podemos intervenir son: relaciones distantes en la familia y falta de comunicación. Relacionados con características personales, que dependen exclusivamente de nosotros, podemos mencionar: curiosidad, desinformación, aburrimiento, seguir la corriente al grupo de amigos.**

- **Algunas de las causas expuestas en este juego, especialmente en el contexto familiar y personal, si bien están planteadas como causas del consumo de alcohol y/o drogas, o factores de riesgo, podemos transformarlas en factores protectores si nos preocupamos a tiempo.**

# Instrucciones del juego "Bucando causas"

1. Los participantes se sientan alrededor del tablero, y en cada esquina de este se coloca un montón de cartas.
2. **Primer momento:** Se toma el montón de cartas de CONTEXTO NACIONAL y cada jugador elige, de entre las cartas existentes, dos causas que a su modo de ver puedan justificar el consumo de drogas en los jóvenes, y las guarda para sí. Se hace lo mismo con las tarjetas de CONTEXTO COMUNITARIO, CONTEXTO FAMILIAR y de CARACTERÍSTICAS PERSONALES.
3. **Segundo momento:** El grupo debe llegar a acuerdo sobre cuáles son las causas más importantes del consumo de drogas, y esquematizarlas en el tablero. Para lograr esto, se inicia un diálogo en el que cada participante debe exponer sus razones para la elección de causas, efectuadas en el paso anterior. Luego, el grupo deberá decidir las tres causas principales con que se quedará en cada categoría. Así, se rellenan todas las casillas vacías del tablero.
4. **Tercer momento:** Cada grupo expone sus resultados al curso y argumenta a favor de sus elecciones. Cuando termina la ronda, hay un tiempo para discusión en que los grupos pueden rebatir las opciones de los demás. El monitor actúa de moderador de la discusión y luego realiza un cierre de la actividad.

## N Contexto nacional

| | |
|---|---|
| Gobierno débil N | Sociedad muy clasista N |
| Corrupción N | Mensajes en los medios de comunicación que distorsionan la realidad. N |
| Instituciones a cargo de la prevención de consumo de alcohol y drogas poco eficaces. N | Muchas diferencias en el ingreso económico por persona N |
| Cesantía N | Pérdida de valores N |

| | |
|---|---|
| Educación de mala calidad **N** | Mala atención en salud pública **N** |
| Juventud sin espacios de opinión **N** | Falta de difusión de la ley Antidrogas **N** |
| Gobierno autoritario **N** | Falta de oportunidades **N** |
| Sistema judicial inoperante **N** | Consumismo **N** |

## C Contexto comunitario

| | |
|---|---|
| Barrio inseguro C | Narcotráfico tolerado C |
| Existencia de pandillas C | Hacinamiento C |
| Falta de actividades recreativas para los jóvenes C | Falta de colegios y liceos C |
| Vida en una gran ciudad C | Mala iluminación en las calles C |

| | |
|---|---|
| Poca vigilancia policial C | Muchos sitios abandonados C |
| Ausencia de grupos religiosos C | Poco interés de los jóvenes en el desarrollo de su comuna C |
| Barrio aislado C | Alcalde poco eficiente C |
| Pocas canchas y espacios para el deporte C | Microtráfico en la comuna C |

## F Contexto familiar

| | |
|---|---|
| Abandono familiar F | Familia en la que todos están siempre "pegados" y saben todo de todos F |
| Padres autoritarios F | Conflictos de pareja entre los padres F |
| Padres poco afectuosos F | Separación de los padres F |
| Familia desunida F | Falta de normas F |

| | |
|---|---|
| Pobreza **F** | Malos ejemplos **F** |
| Riqueza ostentosa **F** | Maltrato intrafamiliar **F** |
| Falta de comunicación en la familia **F** | Madre sobreprotectora **F** |
| Padres muy permisivos **F** | Padre o madre ausente **F** |

Adicción a las drogas y/o alcohol en la familia

F

Exceso de trabajo de los padres

F

## P Características personales

Fracaso escolar

P

Angustia

P

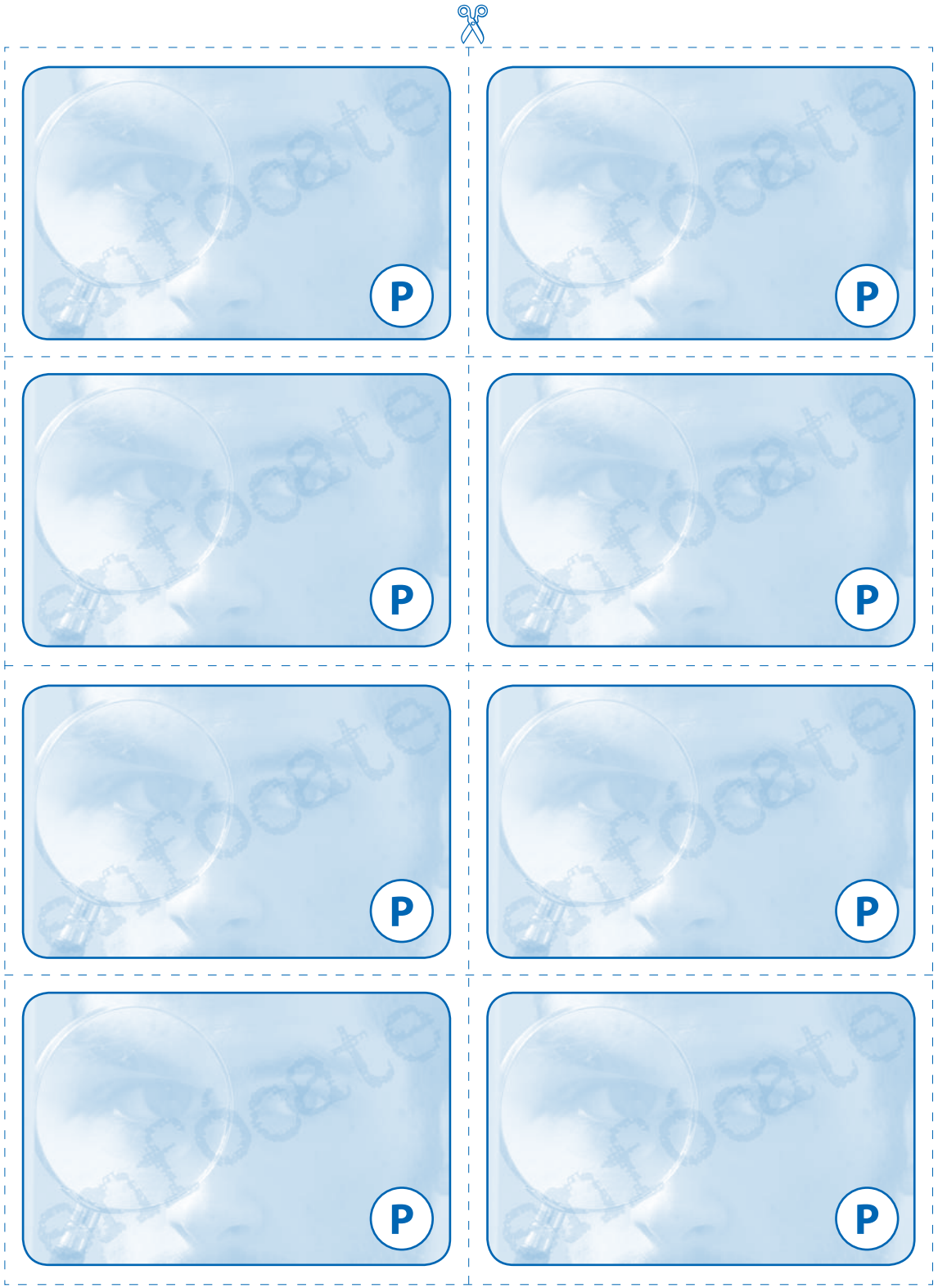
Falta de información

P

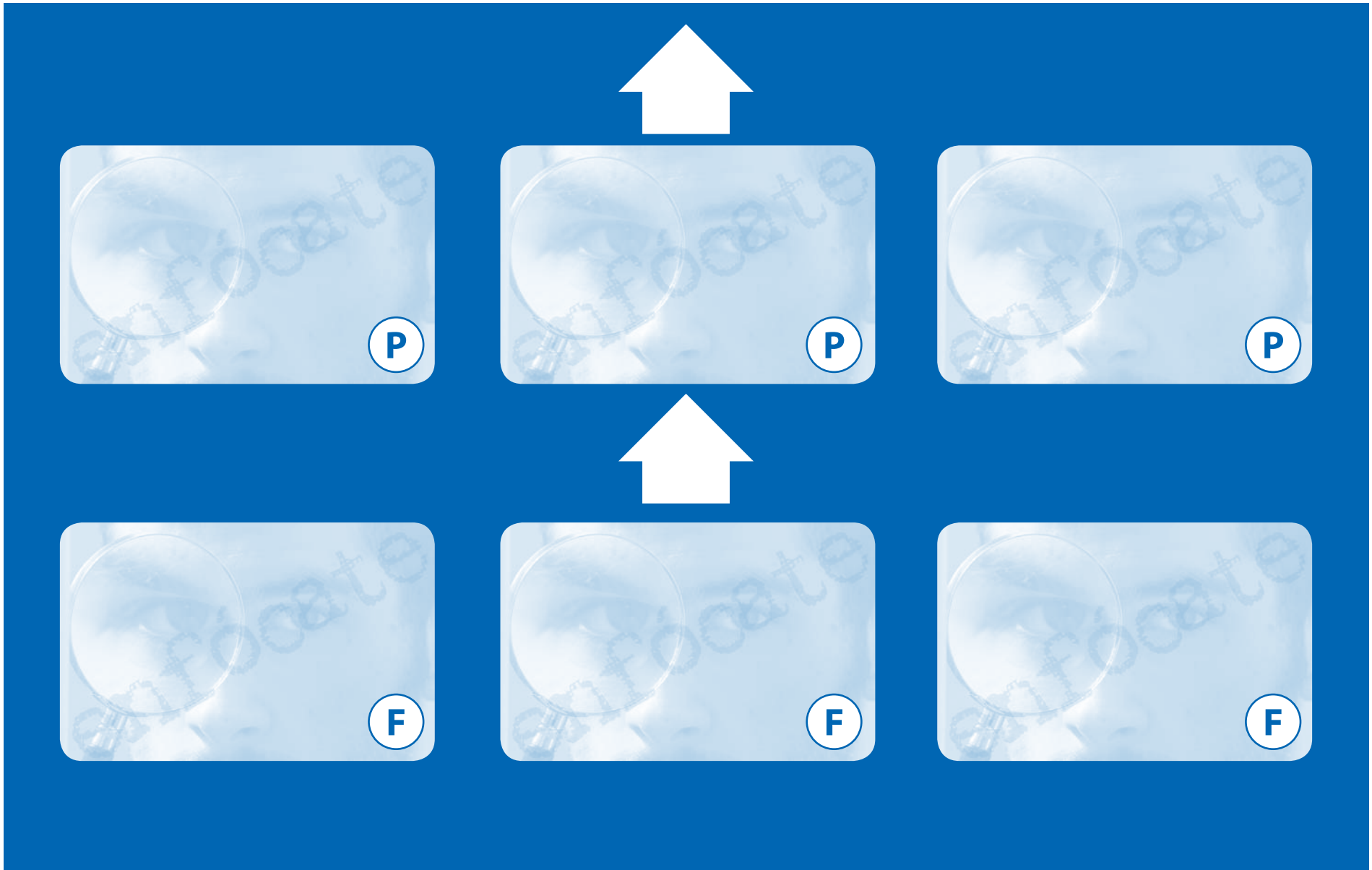
Curiosidad

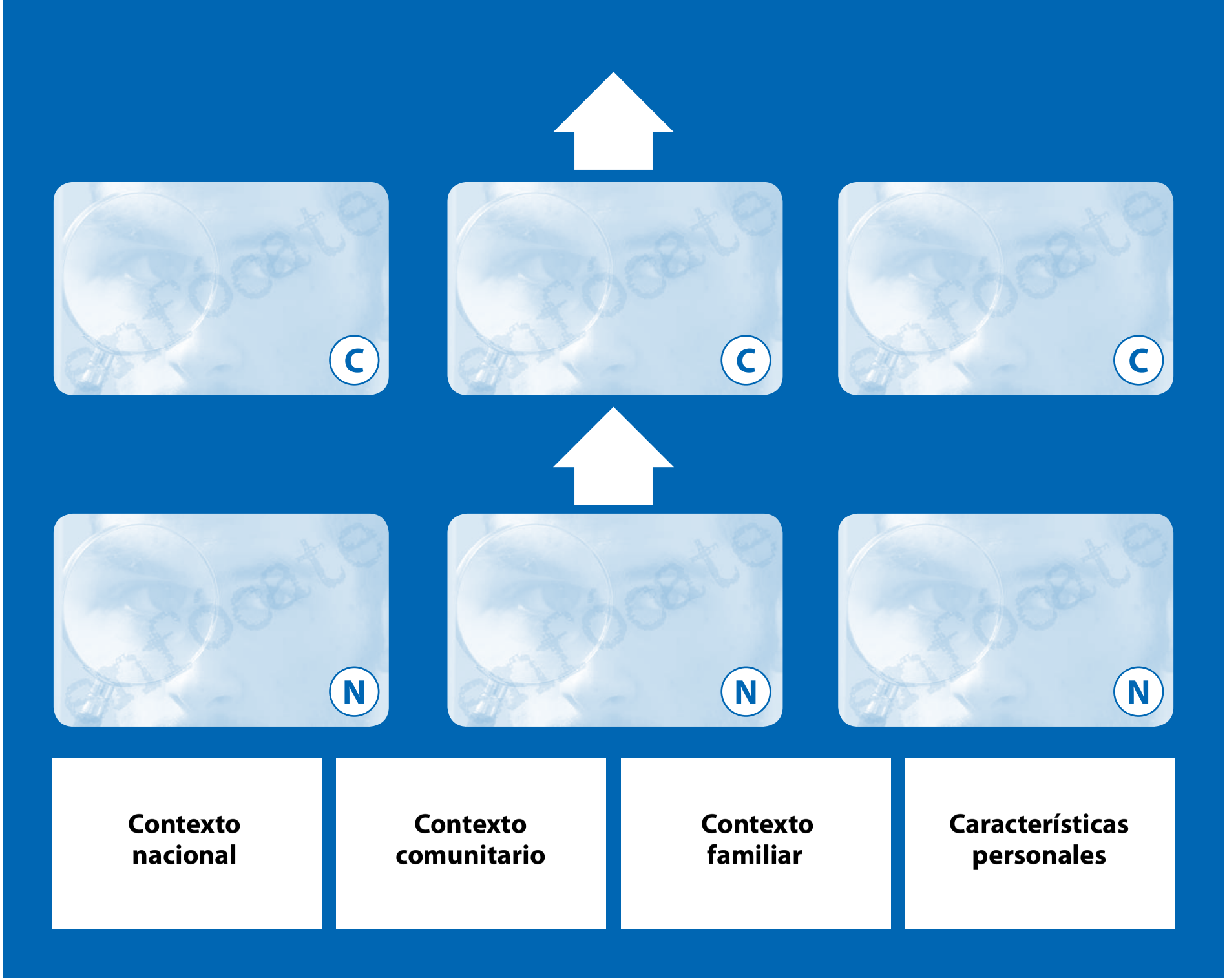
P

| | |
|---|---|
| Seguir la corriente al grupo de amigos **P** | Necesidad de evadirse de los problema **P** |
| Identificarme con grupos "de riesgo" **P** | Irresponsabilidad **P** |
| Rebeldía **P** | Dificultades para el rendimiento laboral o estudiantil **P** |
| Falta de habilidades sociales con el sexo opuesto **P** | Desconocimiento de a ley antidrogas **P** |


P
P
P
P
P
P
P
P

# Consumo de drogas en jóvenes






Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

Fotocopiar y unir ambas páginas.

# Falta poner foto

# Relájate

**Actividades grupales que pretenden entregar herramientas básicas para el manejo de situaciones de presión y estrés.**

| Nº | Actividad | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | Relajándose | **Taller breve, que consiste en un paquete de 6 actividades relacionadas con la relajación, las cuales pueden ser realizadas en su conjunto o por separado.** |
| 2 | Bajando la presión | **Juego que consiste en una actividad grupal, relativa al tema de la presión que ejercen los grupos sobre las personas.** |

# Bajando la presión

## descripción

**Juego que consiste en una actividad grupal, relativa al tema de la presión que ejercen los grupos sobre las personas.**

- Lápices y hoja fotocopiada de Instrucciones y Registro para cada grupo.

## Objetivos

### general

Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Ejercitar argumentos frente a la presión de los pares.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
- Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.
- Relacionar la presión del grupo con la pérdida de libertad para decidir.

## duración

2 horas aprox.

bajando la presión

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

El grupo puede tener mucha influencia en el consumo y la forma de consumo de alcohol y/o drogas. A cualquier joven, como ustedes, le interesa pertenecer a un grupo y por lo tanto, busca identificarse con sus miembros, muchas veces haciendo las mismas cosas y teniendo características parecidas para sentirse valorado y aceptado. Para lograr esa aceptación, la persona a veces se ve presionada o incentivada a realizar conductas en contra de su voluntad. La presión del grupo puede llevar a alguien a renunciar a sus propios deseos, criterios o pensamientos, perdiendo la libertad de escoger lo que realmente quiere hacer. Esta actividad busca hacerles tomar conciencia de que, como todos los jóvenes, ustedes están expuestos a esta presión. También pretende entregarles estrategias para manejar la presión sin enemistarse con el grupo.

### desarrollo de la actividad

1. Como es un juego, es importante que el grupo defina el premio para el equipo ganador.
2. Se divide al grupo en equipos de 6 ó 7 personas. Debe haber un número par de grupos.
3. El monitor hace el siguiente ejercicio de imaginería: "Por unos momentos quédense en silencio, cierren sus ojos, e imaginen todas aquellas situaciones en que podrían sentirse presionados por un grupo o un amigo o amiga a hacer algo que no quieren. Puede ser algo peligroso, prohibido o solamente algo que no les gustaría hacer. También recuerden alguna oportunidad en que se sintieron presionados a hacer algo en contra de su voluntad. Escojan las cinco situaciones más representativas, las más típicas y escríbanlas en la hoja de registro, sin dar ideas para resolverlas".
4. Se intercambia el listado de situaciones con otro equipo. El grupo que recibe el listado debe buscar o inventar una estrategia para que la persona que es presionada pueda manejarse y resistir la presión en cada situación del listado.

Ganará en cada solución 1, 2 ó 3 puntos, dependiendo de la calidad, aplicabilidad y creatividad de esta. El puntaje será asignado posteriormente en el plenario. Para obtener el puntaje final se suman los puntajes obtenidos en cada situación.

5. Se somete a plenario cada una de las soluciones frente a situaciones de presión, para otorgarles el puntaje. Todos los grupos pueden opinar. Si no hay acuerdo, se somete a votación. Los participantes también pueden proponer soluciones alternativas durante el plenario, pero estas no reciben puntaje.

6. Gana el grupo con mayor puntaje.

Una buena manera de cerrar este juego es pidiendo a cada joven que, en una frase breve, exprese la idea más importante que le deja esta actividad. Conviene pedir que los participantes se ubiquen en rueda y que uno a uno vayan diciendo la frase, sin introducciones ni justificaciones. Es importante que se destaquen las siguientes ideas fuerza.

## ideas fuerza

- **En las situaciones de presión hay conflictos de valores. Generalmente, es el valor de pertenecer a un grupo y el valor de ser libre para tomar la decisión que queremos, los que entran en conflicto.**

- **En las situaciones de presión suele haber alguien que ejerce alguna forma de violencia sobre otro. Una forma frecuente de esto en las situaciones de presión, es amenazando. Se puede amenazar amable o agresivamente... Hay que aprender a identificar las situaciones de amenaza para defenderse de ellas. A veces no nos defendemos porque pasan inadvertidas. ¿Qué ejemplos se les ocurre a ustedes?**

- **Otra forma de violencia que se suele usar para presionar es la seducción, que puede ser una forma de violencia sutil, porque limita la voluntad del otro. La seducción implica atraer a la persona con algún estímulo, para que haga algo en contra de su voluntad. Algunos seducen "alabando" el ego de la persona, o prometiendo cosas o situaciones deseables, como por ejemplo: "Tú, que eres tan choro...", "Sin ti no lo podríamos hacer...", "Si lo hacemos seremos mejores...".**

# Hoja para los alumnos

1. El grupo se reúne, escoge un secretario para que lea las instrucciones y anote las respuestas.
2. De las situaciones de presión que se les ocurrieron durante el ejercicio de imaginería, escogen las cinco más representativas, las más típicas y las escriben en la hoja de registro.
3. Intercambian su hoja con "situaciones de presión" con el grupo que les corresponde, y buscan estrategias o formas de ayudar a la persona del otro grupo, protagonista de cada situación, para que pueda resistir la presión de los demás y actuar de acuerdo con lo que él o ella quiere o piensa. Ganarán 1, 2 ó 3 puntos por cada estrategia o solución, según si son aplicables, útiles y creativas. Es importante ser creativos, pero sin perder el sentido de lo que realmente se puede hacer.
4. En el plenario deben opinar sobre las estrategias de los otros participantes y otorgarles puntaje, según su creatividad, utilidad y factibilidad.

# Hoja de registro de situaciones y estrategias de solución

| Situaciones en que se sintieron presionados (Escribe grupo inicial) | Estrategia frente a cada presión (La propone en segundo grupo) | Puntaje de la estrategia (Se asigna en plenario) |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**TOTAL:**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Relajándose

## descripción

**Taller breve, que consiste en un paquete de actividades relacionadas con la relajación, las cuales pueden ser realizadas en su conjunto o por separado. Incluye 1 test y varios ejercicios.**

- Lugar y entorno silencioso, como cancha, plaza cercana, sede social, etc.
- Radio y casetes de música suave.
- 1 test por participante, fotocopiable.

### general

Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### especifico

Aprender formas de manejar adecuadamente el estrés o ansiedad.

## tiempo de duración

Variable.

Trabajo

## Instrucciones para el monitor o guía

### motivación

Todas las personas, en especial los jóvenes, enfrentan muchas situaciones que les generan altos niveles de preocupación o estrés. Es muy conveniente que aprendan a reconocer sus reacciones de estrés y a relajarse, para llevar un estilo de vida saludable. Aquí se entrega un test para conocerse a uno mismo en esta dimensión, y también varios ejercicios que el monitor puede usar cuando lo estime conveniente.

### desarrollo de la actividad

1. El test es una forma de sensibilizar a los jóvenes respecto de la importancia de la relajación.
2. El monitor o guía escoge el ejercicio de relajación que le parezca más apropiado para su grupo y las condiciones ambientales. En otra oportunidad, aplicará otro de los ejercicios.
3. Ojalá disponga de un espacio amplio, aislado del ruido exterior. Se recomienda poner música suave, a muy bajo volumen, para que favorezca la relajación, pero sin interferir con la voz del monitor o guía de los ejercicios.
4. Conviene que el monitor, previamente a la aplicación de cada ejercicio, recuerde al grupo la importancia de la relajación y su efecto en la salud.

### sugerencia

Es necesario que el monitor haya practicado los ejercicios previamente, con ayuda de otro guía.

Al finalizar, se recomienda que el monitor les pregunte a los participantes acerca de cómo se sintieron al realizar los ejercicios y si creen que pueden ser de utilidad. Es importante que les recomiende con qué frecuencia y en qué momentos podrían seguir practicándolos y que se preocupe de que en la conversación aparezcan las siguientes ideas fuerza.

## ideas fuerza

- **Andar relajado es una forma de tener un estilo de vida saludable, que permite tomar buenas decisiones, pensadas con tranquilidad.**

- **Practicar estos ejercicios con frecuencia permite estar tranquilo, contactarse con el propio cuerpo y disminuir la ansiedad.**

- **Realizar estos ejercicios en momentos de mucha tensión, como antes de las pruebas, frente a problemas laborales o familiares u otras situaciones que nos provoquen estrés, permite aminorar la ansiedad.**

- **La ansiedad y el estrés pueden ser fuente de consumo si no se tienen herramientas para reconocerlos y enfrentarlos.**

# Test de reconocimiento del propio estrés

Sigue las instrucciones de **ANOTARTE** o **RESTARTE PUNTOS** por cada una de las frases que están a continuación. Cuando las hayas completado todas, obtendrás un puntaje personal que te indicará cómo manejas el estrés.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Si te sientes apoyado por alguien, ya sea un familiar, un amigo, profesor, compañero de trabajo u otra persona, **suma 20 puntos**. | |
| 2 | Si tienes un pasatiempo al que te dedicas con constancia, **suma 5 puntos** por cada vez que lo practicas durante la semana. | |
| 3 | Si perteneces a un grupo o actividad social en la que participas más de una vez al mes, **suma 10 puntos**. | |
| 4 | Si participas de alguna forma de "relajación profunda", como meditación, yoga u otra, **suma 10 puntos** por cada vez que lo practicas en la semana. | |
| 5 | Por cada vez que haces 30 minutos de ejercicio a la semana, **suma 5 puntos**. | |
| 6 | Por cada comida nutritiva y balanceada que comes en el día (alta en legumbres, frutas, verduras y baja en grasa), **suma 5 puntos**. | |
| 7 | Por cada vez que haces algo que realmente disfrutas durante la semana, **suma 10 puntos**. | |
| 8 | Si hay un lugar en el cual te puedes relajar y estar tranquilo, **suma 10 puntos**. | |
| 9 | Si tienes el hábito de planificar adecuadamente el tiempo que te toma hacer las cosas del día (no te atrasas, usas una agenda), **suma 10 puntos**. | |
| 10 | Si fumas menos de una cajetilla diaria, resta 5 puntos, y si fumas una cajetilla o más al día, **resta 10 puntos**. | |

| | | |
|---|---|---|
| **11** | Por cada noche de la semana en la que te cuesta mucho conciliar el sueño o bien despiertas angustiado, **resta 5 puntos**. | |
| **12** | Por cada vez en la semana en que te sientes tan nervioso o angustiado que te tomarías un medicamento, **resta 5 puntos**. | |
| **13** | Por cada noche de la semana en que no puedes dormir por terminar cosas para tus estudios o trabajo, **resta 5 puntos**. | |
| **14** | Si tienes por lo menos una vez a la semana dolores de cabeza o de estómago de origen nervioso, **resta 10 puntos**. | |
| **15** | Si te comes las uñas habitualmente, **resta 10 puntos**. | |

**TOTAL**

## Resultados

| Puntaje | Manejo de estrés |
|---|---|
| **De -10 a + 20 puntos** ▶ | **Inadecuado manejo del estrés**, puede afectar seriamente tu salud. ¡Necesitas ayuda! Es importante que converses con alguien de tu confianza, que te recomiende dónde pedir ayuda profesional. |
| **De 21 a 40 puntos** ▶ | **Deficiente manejo del estrés.** ¡Ten cuidado! Tienes que buscar las causas de tu estrés y abordarlas. Puedes pedir ayuda, hablar de cómo te sientes con alguien que te dé confianza. |
| **De 41 a 70 puntos** ▶ | **Nivel de estrés medio.** Necesitas mejorar algunas técnicas para controlar el estrés. Trabaja en ello. |
| **De 71 a 99 puntos** ▶ | **Manejas adecuadamente el estrés.** Bien, pero puedes mejorar un poco. |
| **100 o más puntos** ▶ | **Es el puntaje perfecto**, lo que significa que tú sabes manejar tu estrés. **¡Felicitaciones!** |

# 1 Ejercicio de relajación

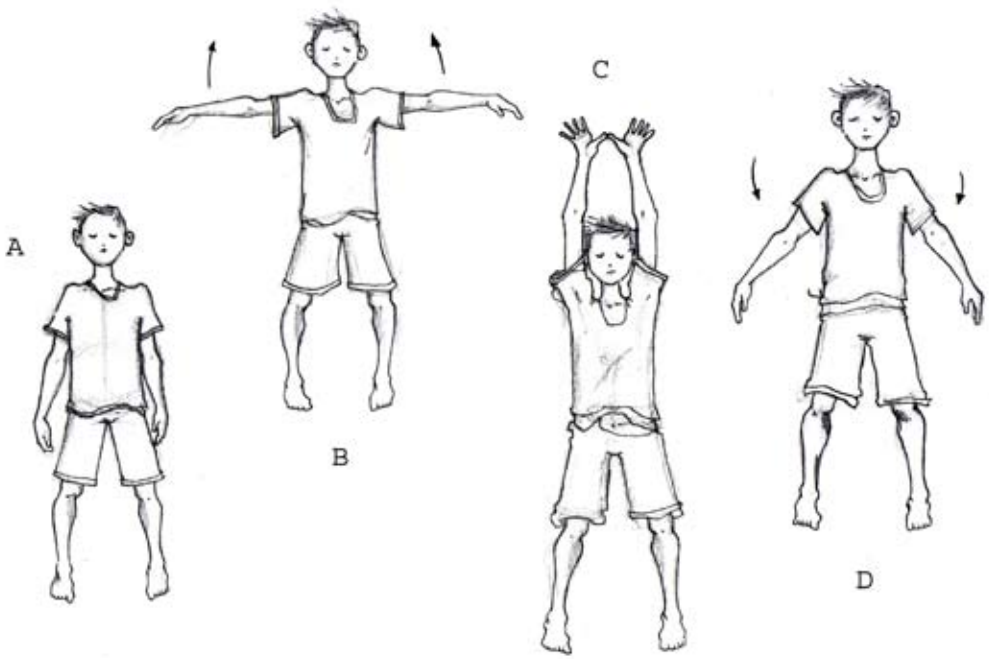
**a** Invite a los jóvenes que se pongan de pie, con las piernas ligeramente separadas. Pídales que respiren profunda y pausadamente durante el ejercicio y señale que el objetivo no es el trabajo físico, sino un trabajo de relajación.

**b** Ahora pídales que, enderezando la espalda y con los brazos extendidos hacia los lados, los suban sin flectarlos, hasta que sus dedos pulgares se toquen. Dígales: "sientan cómo trabaja su espalda", hasta que se sientan ligeramente cansados.

**c** Indíqueles que bajen los brazos hacia los lados lentamente, manteniéndolos estirados y conservando la posición de la espalda, que debería haberse enderezado con el ejercicio. Los brazos no deben quedar rígidos, sino sueltos y relajados.

**d** Repita este ejercicio al menos 4 veces, diciendo: "Ahora tus brazos caen más relajados".

**e** Sin perder esta postura, espalda derecha y bien apoyada, deben concentrarse en sus caderas. Diga: "en nuestras caderas se encuentra nuestro centro de gravedad. Si nos apoyamos en nuestras caderas, mantenemos el equilibrio con menos esfuerzo"

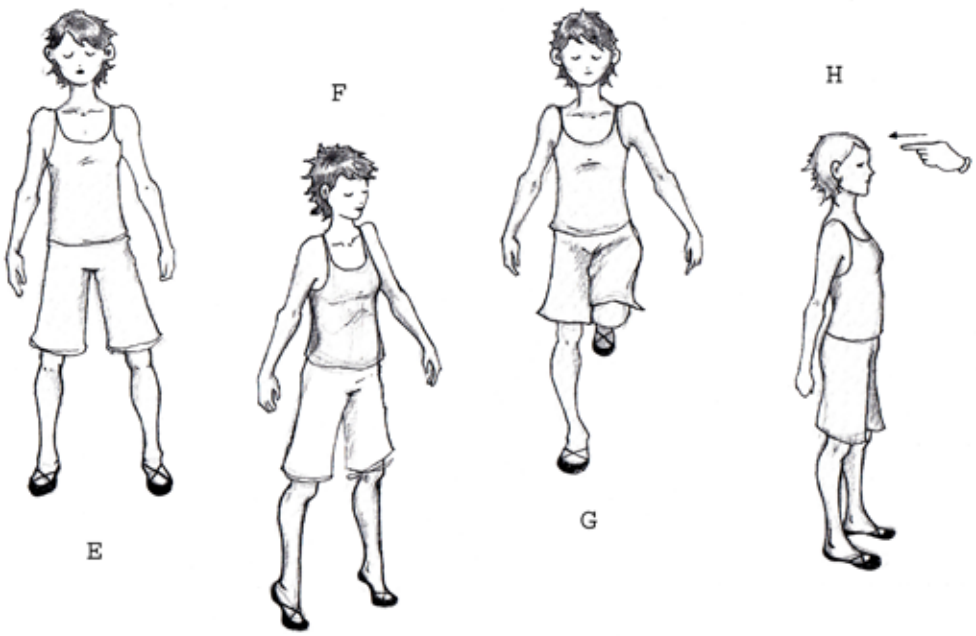


**f** Luego, pídales que poco a poco, levanten solo los talones, muy lentamente, hasta donde puedan. Que mantengan los talones levantados, unos cuatro segundos, y se concentren en las caderas para no perder el equilibrio. A continuación, deben bajarlos suavemente. Que vuelvan a levantar los talones, pero esta vez intentando permanecer más tiempo. Repetir 4 veces, volviendo a bajarlos lentamente.

**g** Ahora invítelos a que, manteniendo esa postura firme y relajada a la vez, levanten un pie doblando la rodilla, lo estiren lentamente y pisen adelante, dando un paso. Todo este movimiento debe durar al menos 8 segundos. Cuente en voz alta, sin golpear la voz. Luego deben hacer lo mismo con el otro pie y seguir dando estos pequeños pasos. Recuérdeles que el equilibrio se encuentra en el centro del cuerpo, en las caderas.

**h** El monitor camina entre los jóvenes, y poniendo tres dedos en la frente de cada uno, los empuja suavemente hacia atrás. El joven no debería dar un traspié. Si no lo hace, es que ha logrado mantener adecuadamente su propio equilibrio y debe felicitarlo. Si da un traspié, pídale que lo intente de nuevo.

**i** Cuando todos han terminado, invítelos a sentarse en una ronda a compartir lo que sintieron en la experiencia. Haga notar que, por lo general, estamos poco conscientes de nuestro cuerpo y de nuestro equilibrio, y sugiérales ejercitar nuevos movimientos que a ellos se les ocurran y que impliquen mantener el equilibrio.



# 2 Ejercicio de respiración profunda de Benson*

**a** Invite a los jóvenes a que adopten una postura cómoda, ojalá sentados, procurando generar un ambiente silencioso.

**b** Pídales que, con los ojos cerrados, comiencen a relajar los músculos de los pies, piernas, etc., incluyendo los de la cabeza (ojos, frente, etc.).

**c** Dígales que inspiren lentamente por la nariz, inflando el estómago, y que al exhalar mencionen en silencio una palabra corta (se recomienda UANN).

**d** Pídales que se mantengan en silencio, respirando de esa forma y pronunciando la palabra en silencio. Que si se les viene algún pensamiento a la mente, repitan UANN (u otra palabra que les acomode, como PAZ, UNIDAD, u otra).

**e** Prolongue el ejercicio hasta 10 minutos la primera vez. Después lo puede ir alargando, hasta 20 minutos. Cuando hayan terminado, pídales que se queden sentados respirando en silencio un rato y que luego se levanten y caminen, hablen, etc.

**f** Si alguno tiene dificultad para lograr la concentración, a pesar de estar motivado por el ejercicio, dígale que solo espere tranquilo a que la relajación se produzca.

**g** Sugiera a los jóvenes practicarlo al menos dos veces por semana, ya que se ha observado que la gente que lo practica:

- Descansa en forma parecida a cuando duerme.
- Mejora su rendimiento.
- Aumenta su sensación de bienestar.
- Tiene más energía.

* Evite hacerlo si hay mucho ruido o si es la hora que sigue a una comida.

# 3 Ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson

**a**

En un espacio silencioso, invite a los jóvenes a sentarse.

**b**

A continuación, diríjase a ellos con voz suave y calmada, con estas palabras: "Ahora les voy a pedir que cierren los ojos por unos minutos (no es obligatorio, pero es más fácil relajarse con los ojos cerrados) y que se concentren en su respiración. "Quiero que respiren profundamente y que se fijen en cómo toman... y cómo botan... el aire. Repitan 3 ó 4 veces esta respiración profunda, botando lentamente el aire por la boca y sintiendo que con el aire que botan, van saliendo todas las tensiones de su cuerpo...".

**c**

"Luego, van a contraer un grupo de músculos, fuertemente, hasta sentir rígidos los miembros de las distintas partes del cuerpo y luego, van a relajarlos... Vamos a repetir 4 veces con cada parte del cuerpo, esperando unos segundos entre cada ejercicio".

"Empezamos por los músculos de la manos y brazos... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Sigamos con los músculos de las piernas... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Mientras lo hacen, vayan notando las diferencias entre el estado de tensión muscular, y de relajación...

Ahora los músculos del tronco y la espalda... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Los músculos del cuello... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Noten cómo se van relajando los músculos del cuerpo... ahora, los músculos de la boca y la mandíbula... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Vayan notando la diferencia... entre la tensión... y la relajación. Y los músculos alrededor de los ojos... ¡Contraigan... relajen..." (Repetir 4 veces).

**d**

Paulatinamente vaya prolongando la sesión, desde 10 hasta 20 minutos como máximo, y pídales que lo repitan 3 veces a la semana, durante el tiempo que deseen. Puede ser, incluso, durante meses o años. Señale que quienes practican regularmente este ejercicio, sienten que:

- Disminuyen las sensaciones de estar presionados y/o ahogados por problemas.
- Disminuyen las sensaciones físicas de cansancio, agotamiento y rigidez.
- Logran una mejor calidad de sueño y de descanso, sin aumentar la cantidad de sueño.
- Sienten menos dolor de cabeza que el resto de la gente.
- Reducen el riesgo de enfermedades gástricas y coronarias.

# 4 Automasaje

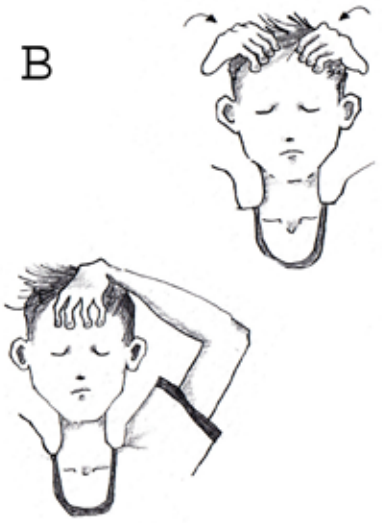
Se trata de que los jóvenes se proporcionen a sí mismos un masaje simple que puede ayudarlos a disminuir las tensiones propias de la vida cotidiana.

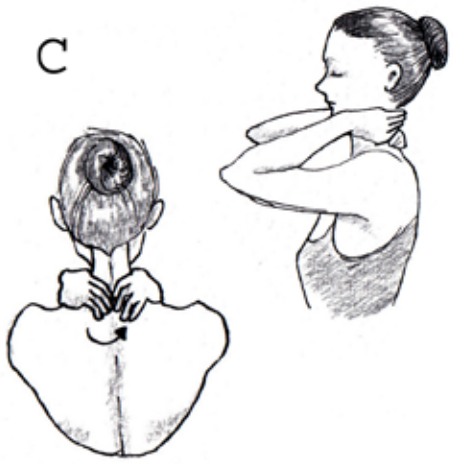
**a** Anúncieles la actividad de masaje para aplicarse en las zonas de la frente y el cuello, zonas que frecuentemente se tensan, pudiendo llegar incluso a doler. Señale que deben cuidar de no provocarse dolor, lo que sería muy perjudicial.

**b** Dígales que comiencen a suavizar "los músculos de la preocupación" (la frente), diciendo lo siguiente:

- "Dense un masaje desde el centro de la frente hacia afuera, con ambas manos" (6 veces).
- "Recorran con las manos, una primero y otra después, desde las cejas hacia el nacimiento del pelo". Como peinándose con toda la mano, pero empezando desde las cejas.

**c** Señale que ello debería bastar para que se relajara también el cuello, pero que si sienten algún dolor en este, localicen el lugar exacto con las puntas de los dedos y oprímanlo con suavidad en forma circular, sin frotar la piel. Dígales que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor.




Fuente: Arrate Palma, Marina y Bisama Castillo, Ligia. "Manual de técnicas corporales para el manejo del stress laboral". Santiago, Chile, 1984. Cruz, C. & Vargas, L. Estrés: Entenderlo es manejarlo. Ed. Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile, 1998. Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

Falta poner foto

# Cine foro

**Actividades audiovisuales que buscan, a partir de un medio atractivo, generar espacios de discusión y reflexión en torno al tema del consumo y tráfico de drogas.**

| Nº | Película | Argumento |
|---|---|---|
| 1 | Trainspotting, sin límites | El consumo de drogas en Edimburgo es el telón de fondo para la historia de Mark Renton, un joven que intenta salir del mundo de la heroína, en el cual se encuentra casi "atrapado sin salida". |
| 2 | Caluga o menta | Una historia de jóvenes de la llamada "cultura de la esquina" que se juntan a pasar el día en un peladero de su población porque no tienen nada que hacer. Así transcurren los días, todos iguales, todos planos. Para estos jóvenes no hay espacio en este mundo. Su lema es "no pasa nada"... Pero, la verdad, en la película les pasa de todo. |
| 3 | Réquiem para un sueño | La película narra la historia de cuatro personajes. Sara es adicta a la televisión y a las anfetaminas, tras iniciar un peligroso régimen para adelgazar. Su hijo Harry, su amigo Tyrone y su novia, Marion, todos heroinómanos, comienzan una carrera de narcotraficantes, que al principio es exitosa y luego un fracaso total. Apenas logran satisfacer su propio consumo, lo que los lleva a degradarse por conseguir la droga. |
| 4 | Carlito's way atrapado por su pasado | Liberado de prisión gracias a la ayuda de su adicto abogado, Carlitos Brigante, el antiguo rey de la droga impacta al submundo del narcotráfico por su decisión de dejar la vida del crimen y seguir un camino limpio. Desgraciadamente, el pasado lo persigue y en cuanto regresa, es testigo de un asesinato. Aun así, sigue determinado en su plan de abandonar los negocios sucios. Pero como necesita fondos para realizar su nueva vida junto a su antigua novia, acepta manejar el club de un viejo amigo, lo que trastoca sus planes. |
| 5 | Mala leche | Dos jóvenes marginales y ociosos debutan fallidamente en una transacción de drogas. Luego, y a riesgo de sus vidas, tendrán que cumplir un plazo de dos días para reponer la plata perdida, lo que los llevará a una desenfrenada escala de delitos. |

# Trainspotting, sin límites

## descripción

**Actividad audiovisual con posterior reflexión individual, diálogo y discusión grupal respecto a los temas abordados en la cinta.**

- Video grabador y televisor o data show.
- Película.
- 1 papelógrafo o pizarrón.
- 1 hoja en blanco por persona.
- 1 lápiz por persona.

## Objetivos

### generales

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de drogas.

### específicos

- Reflexionar respecto al consumo y adicción a las drogas.
- Identificar las condiciones que rodean al consumo y la adicción a las drogas.
- Analizar las consecuencias del consumo y la adicción a las drogas.
- Debatir respecto al rol que cumplen los amigos, la familia y la sociedad en el consumo y la adicción a las drogas.

## tiempo

Aproximadamente tres horas.

## ficha técnica

**Título de la película:** Trainspotting, sin límites.
**Origen:** Gran Bretaña.
**Dirección y año:** Danny Boyle,1996.
**Elenco:** Ewan McGregor, Ewen Bremner, Jonny Lee Miller, Kevin McKidd, Kelly MacDonald.

## temas de debate

- Adicción a las drogas.
- El rol de los amigos en el consumo y la adicción a las drogas.
- El rol de los padres en el consumo y la adicción a las drogas.
- Libertad "de" y libertad "para ".
- La interrelación entre persona-familia-sociedad en la temática del consumo de alcohol y drogas.
- Rehabilitación.
- La paradoja con límites /sin límites que implica el mundo del protagonista.

## reseña del argumento

**El consumo de drogas en Edimburgo es el telón de fondo para la historia de Mark Renton, un joven que intenta salir del mundo de la heroína, en el cual se encuentra casi "atrapado sin salida".**

## duración

94 minutos.

## Instrucciones para el monitor o guía

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película (ver Ficha Técnica).

2. Exhibición de la película **Trainspotting, sin límite**s.

3. Primeras impresiones: una vez finalizada la exhibición, invite a los participantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello puede utilizar consignas como: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué les llamó la atención?

4. Reflexión individual o dual: entregue a cada participante una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas que se proponen a continuación y que están expuestas en un papelógrafo o en el pizarrón:

   a. ¿Qué significa para ti ser libre y autónomo? No tener límites, ¿es sinónimo de libertad?

   b. ¿Qué significa para ti pasarlo bien?

   c. Compara cómo interpretan un adolescente y un adulto la idea de "carpe-diem".

   d. ¿Qué te produce contradicciones en relación con la película y qué valores están en juego en estas contradicciones?

   e. ¿Qué motiva a Renton, el protagonista, a dejar su mundo para ingresar a la "sociedad" típica?

   f. ¿Te dan ganas de cambiar algo de ti mismo al ver la película?

5. Plenario y discusión grupal: invite a quienes quieran hacerlo a hablar sobre lo que respondieron. Si no surgen comentarios espontáneamente, puede utilizar la siguiente consigna: "¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión?" Y así sucesivamente con todas las preguntas.

   Una vez finalizados los comentarios, si nota que no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

Para finalizar, recoja las conclusiones del grupo y rescate las IDEAS FUERZA. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre el film, a quedarse con la película "en digestión", ya que esta nos toca de un modo u otro, y es necesario mirar con más atención por qué sentimos y pensamos determinadas cosas durante la película y su discusión.

## criterios para la elección de la película

Trainspotting muestra, en forma cruda y polémica, la vida de un adicto, el mundo que lo rodea y los intentos desesperados que hace por salir de la adicción.
La película invita a cuestionarse acerca de: el tema del consumo; la influencia de la sociedad y de los amigos; el cómo los padres fluctúan entre la indiferencia, "haciéndose los tontos" que no "cachan", y los intentos de ayuda cuando la adicción es inminente; cómo las personas adictas "viven" dicha situación, y sus intentos desesperados por trascender los límites de la sociedad, de los amigos, de la familia, de sí mismos... de la droga.

**Falta poner foto**

# ideas fuerza

**Breve contextualización de lo que significa la juventud:**
**La juventud es una etapa en la que se abren los horizontes de las personas y comienza una ardua búsqueda del sentido de la vida y una reestructuración de la personalidad. Se busca consolidar una identidad, ya no definida por los otros, sino basada en los propios principios y valores. En esta búsqueda son generalmente más importantes los amigos que los adultos que rodean a los jóvenes.**
**Es fundamental que los adultos brinden apoyo y contención durante este período. Solo el logro de un tipo de relación más horizontal, de tú a tú, permite que el joven tenga confianza en el adulto, le cuente sus cosas o le pida ayuda cuando la necesita. En este tipo de relación el joven se siente validado para dar sus opiniones y exponer sus preocupaciones, dudas e intereses.**
**La autonomía y la libertad, que tanto anhelan los jóvenes, pueden y deben darse dentro de ciertos marcos o límites que les permitan llegar a ser personas capaces de conocerse y confrontar sus ideales con los que les son propuestos en la sociedad, y a partir de ellos, construir los propios.**

**En la base de este proceso de búsqueda de libertad y autonomía se encuentra la paradoja sin límites/con límites que muestra el film. Renton, al utilizar drogas, busca libertad, trascender los límites de la sociedad, de los amigos y de la familia. No obstante, las drogas son más esclavizantes que los límites que tienen las personas no drogadictas.**

**Es importante entender la libertad con dos acepciones complementarias: la libertad "de" y la libertad "para". La libertad "de" implica hacer lo que uno quiere, no tener límites, tal como lo refleja el título de la película (Sin límites). Esta libertad es la que buscan los personajes de Trainspotting.**

- **La libertad "para" implica usar nuestra voluntad para hacer cosas con sentido, que nos hagan sentir plenos y satisfechos. Esta libertad "para" es la que falta en Renton, quien decide salvar esta circunstancia, utilizando su voluntad, elemento clave en cualquier rehabilitación, y deja a sus amigos drogadictos, familia, "mina", y las presiones que estos implican. Por este motivo sale escondido, como un reo que escapa de su prisión.**

- **La adicción a las drogas se podría definir como el estado y proceso en que la droga adquiere personalidad cuando esclaviza la del consumidor, tal como lo plantea la película.**
  **Es el caso del amigo deportista de Renton, quien al ser "pateado" por su polola, decide drogarse "para olvidar y disminuir el dolor", lo cual lo lleva a la muerte en una circunstancia de negligencia y despreocupación extrema por la vida.**

- **El rol de los padres en el consumo y la adicción a las drogas queda patente en el film.**
  **Los padres de Renton fluctúan entre la indiferencia, "haciéndose los tontos" que no "cachan" el consumo y los intentos de ayuda infructuosos, cuando la adicción es inminente. Aquí es necesario rescatar el rol de los padres y la tensión que viven todos los que tienen hijos jóvenes: la tensión entre entregar libertad de acción y poner límite, entre mostrarles la vida y los primeros pasos de experimentación, y entregar herramientas para el auto- cuidado.**

- **El tema de las conductas de riesgo, como el carrete, tomar alcohol, drogarse y la sexualidad, debe ser asumido como tema esencial por los propios jóvenes. Estas conductas riesgosas deben relacionarse con la etapa vital que están viviendo, de experimentación y rebeldía, que busca ir más allá de los límites. Es importante destacar y fomentar las conductas de auto-cuidado y cuidado de las personas que uno quiere, por ejemplo, preguntando a los participantes: ¿qué hacen para cuidarse en el carrete frente a estas conductas?**

Fuente: Basada en la modalidad de cine foro propuesta por el Programa Valoras. Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Caluga o menta

## descripción

**Actividad audiovisual con posterior reflexión individual, diálogo y discusión grupal respecto a los temas abordados en la cinta.**

- Video grabador o reproductor de DVD y televisor o data show.
- Película.
- 1 papelógrafo o pizarrón.
- 1 hoja en blanco por persona.
- 1 lápiz por persona.

## Objetivos

### generales

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Reflexionar y discutir sobre la drogadicción, la delincuencia y la prostitución, como problemas psicosociales.
- Analizar razones y consecuencias de la delincuencia y las adicciones.

## tiempo

Aproximadamente tres horas.

Calibo

## ficha técnica

**Título de la película:** Caluga o menta
**Origen:** Chile.
**Dirección y año:** Gonzalo Justiniano, 1990.
**Elenco:** Mauricio Vega, Aldo Parodi, Patricia Rivadeneira, Cecilia Godoy, Miriam Palacios, Luis Alarcón, Mauricio Pesutic.

## temas de debate

- Las expectativas que jóvenes marginales se hacen de lo que la sociedad les ofrece.
- Drogadicción, prostitución y delincuencia como problemas psicosociales.
- Uso del tiempo libre.

## reseña del argumento

**Una historia de jóvenes de la llamada "cultura de la esquina", que se juntan a pasar el día en un peladero de su población porque no tienen nada que hacer.**
**Así transcurren los días, todos iguales, todos planos. Para estos jóvenes no hay espacio en este mundo. Su lema es "no pasa nada". Pero, la verdad, en la película les pasa de todo.**

## duración

97 minutos.

# Falta poner foto

## Instrucciones para el monitor o guía

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película Caluga o menta (ver Ficha Técnica).

2. Exhibición de la película Caluga o menta.

3. Primeras impresiones: una vez finalizada la exhibición, invite a los participantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello puede utilizar consignas como: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?

4. Reflexión individual o dual: entregue a cada joven una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas que se proponen a continuación.

   a. Los personajes de la película pasaban sus días en un peladero, drogándose y cometiendo actos delictuales para tener algo de dinero. ¿Qué opinas de esto?
   b. Sí tú fueras Miki, ¿te habrías metido en el tráfico de drogas para tener dinero y así cumplir tu sueño de irte de la "pobla"?
   c. ¿Qué otras formas tenía Miki para salir de la "pobla"?
   d. ¿Crees que se pueda superar la pobreza en Chile? ¿Qué se necesitaría para lograrlo?
   e. ¿Qué podemos hacer para reducir los otros problemas que muestra el film, como el alcoholismo, la drogadicción, la delincuencia y la prostitución?

5. Plenario y discusión grupal: invite a quienes quieran hacerlo a compartir sus respuestas. Si no surgen comentarios espontáneamente, puede utilizar la siguiente consigna: ¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión? Y así sucesivamente con todas las preguntas. Una vez finalizados los comentarios, si nota que no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

Para finalizar, recoja las conclusiones del grupo y rescate las IDEAS FUERZA. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre el film, a quedarse con la película  en digestión", ya que esta nos afecta de un modo u otro, y es necesario mirar con más atención por qué sentimos y pensamos determinadas cosas durante la película y su discusión.

## criterios para la elección de la película

En **Caluga o menta**, Gonzalo Justiniano logra reflejar la realidad cruda y auténtica de la juventud de los sectores marginales de nuestra sociedad. Una juventud que ve  oportunidades para ser feliz en todas partes, excepto en donde vive. Estos jóvenes solo tienen el sueño de salir de la "pobla" y piensan que la única forma de lograrlo es obteniendo mucho dinero.

Esta cinta se adentra en un mundo en que paradójicamente no pasa nada, y por lo mismo, pasa de todo. Así, la droga y el alcohol aparecen como medios para pasar el tiempo, para evadirse y pasarlo bien; la prostitución y la delincuencia, como medios para obtener dinero, que es lo único que,a su parecer, les permitirá salir del lugar en el que están. Caluga o menta nos invita a pensar en estas situaciones como problemas que nos atañen a TODOS.

# Falta poner foto

# ideas fuerza

**Es importante que se comprenda la drogadicción, la prostitución y la delincuencia como problemas psicosociales. Los jóvenes de la película se juntan a pasar el día en un peladero, drogándose, robando o prostituyéndose, para conseguir algo de dinero y así poder comprar drogas y alcohol, y ayudar un poco a sus familias.**
**Cabe preguntarse acerca del rol de la sociedad en la perpetuación de estos problemas. Es importante comprender que para solucionarlos se necesita la ayuda de TODOS.**

**Distinguir entre "pasar o matar el tiempo" versus vivirlo y disfrutarlo en forma entretenida y constructiva. Solo lo primero es conseguido por los jóvenes de la cinta y en ningún modo, lo segundo.**

**En la película, el protagonista, para conseguir dinero y salir de la marginalidad, entra al negocio del tráfico de drogas, sin pensar en los problemas y riesgos que este le puede acarrear. El narcotráfico, si bien asegura dinero rápido y fácil, pone en juego la propia vida y la de las personas queridas. Así, Miki logra obtener mucho dinero, pero se queda solo, tras la muerte de Nacho y de su Princesa, consecuencia de una redada policial.**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Réquiem para un sueño

## descripción

**Actividad audiovisual con posterior reflexión individual, diálogo y discusión grupal respecto a los temas abordados en la cinta.**

- Videograbador y televisor o data show.
- Película.
- 1 papelógrafo o pizarrón.
- 1 hoja en blanco por persona.
- 1 lápiz por persona.

## Objetivos

### generales

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de drogas.
- Fortalecer vínculos comunitarios, especialmente con la familia, los amigos y la pareja.

### específicos

- Reflexionar y discutir sobre los distintos tipos de adicción, sus causas y consecuencias.
- Analizar y debatir respecto a la influencia de los medios de comunicación de masas y de los mensajes de la sociedad en el consumo y venta de drogas.

## duración

Aproximadamente tres horas.

Reproducción

## ficha técnica

**Título de la película:** Réquiem por un sueño.
**Origen:** EE.UU.
**Dirección y año:** Darren Aronofsky, 2000.
**Elenco:** Jared Leto, Ellen Burstyn, Jennifer Connelly, Marlon Wayans, Cristopher McDonald.

## temas de debate

- Las distintas adicciones como males que pueden afectar a cualquier persona.
- Razones y consecuencias de las adicciones.

## reseña del argumento

**La película narra la historia de cuatro personajes. Sara es adicta a la televisión y a las anfetaminas, tras iniciar un peligroso régimen para adelgazar. Su hijo Harry, su amigo Tyrone y su novia, Marion, todos heroinómanos, comienzan una carrera de microtraficantes que al principio es exitosa y luego un fracaso total. Apenas logran satisfacer su propio consumo, que los lleva a degradarse para conseguir su droga.**

## duración

102 minutos.

**Falta poner foto**

Réquiem por

## Instrucciones para el monitor o guía

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película Réquiem por un sueño (ver Ficha Técnica).

2. Exhibición de la película Réquiem por un sueño.

3. Primeras impresiones: una vez finalizada la exhibición, invite a los participantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello puede utilizar las siguientes consignas: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué les llamó más la atención?

4. Reflexión individual o dual: entregue a cada participante una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas que se proponen a continuación.
   a. ¿Qué sensaciones te dejó la película y por qué?
   b. ¿Por qué crees que Harry, Tyrone, y Marion consumen heroína y se convirtieron en adictos?
   c. ¿Por qué piensas tú que Sara es adicta a la televisión y sus imágenes?
   d. ¿Qué personaje te resulta más patético? ¿Por qué?
   e. Los mensajes de la sociedad, ¿inducen a las adicciones a las personas? ¿Cómo? ¿A qué mensajes te refieres?
   f. A partir del film, ¿qué significan para ti la droga y la adicción?
   g. ¿Cambiarías algo de ti mismo, después de haber visto este film?

5. Plenario y discusión grupal: invite a quienes quieran hacerlo a compartir sus respuestas. Si no surgen comentarios espontáneamente, puede utilizar la siguiente consigna: ¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión? Y así sucesivamente con todas las preguntas. Una vez finalizados los comentarios, si nota que no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta a todos que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

Para finalizar, recoja las conclusiones del grupo y rescate las IDEAS FUERZA. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre el film, convocando a quedarse con la película "en digestión", ya que esta nos afecta de un modo u otro, y es necesario mirar con más atención por qué sentimos y pensamos determinadas cosas durante la película y su discusión.

## criterios para la elección de la película

**Réquiem por un sueño** es una película hermosa y terrible a la vez, que desarrolla de un modo descarnado una oración por los personajes muertos a raíz de las adicciones que padecen. Un réquiem dividido en las estaciones del año, excepto la primavera, que deja un mensaje fuerte y claro en relación con el proceso de la adicción y su irreversible camino hacia el peor y más terrible de los inviernos.
Si bien el invierno --y final de la película-- es impactante por sus imágenes y situaciones, el mismo shock, las sensaciones, sentimientos de rabia, impotencia y pena que se tienden a generar en los televidentes, hacen que esta sea una película inigualablemente reveladora de las consecuencias de la adicción, por lo que es muy útil para trabajarla y discutirla, pues deja un mensaje inolvidable en los jóvenes respecto a las razones de por qué NO consumir drogas.

## ideas fuerza

**La película amplía el ámbito de las drogas al uso de anfetaminas por parte de adultos que desean adelgazar. Esta es una oportunidad para hablar de los somníferos y antidepresivos, cuyos efectos pueden ser nefastos si no se consumen bajo la indicación de profesionales de la salud responsables y con sólidos principios éticos. Ya no solo los jóvenes aparecen como blanco de preocupación por la amenaza de las drogas, sino TODOS. Las drogas, las conductas adictivas y la sociedad de consumo, constituyen un mal que puede afectar a TODOS por igual.**

**Razones de la adicción: soledad, aburrimiento, necesidad de divertirse y de experimentar, necesidad de evadirse de los problemas, de sentirse bien, etc. Todas estas causas se traducen en la falta de sentido de la vida, que no permite que uno esté satisfecho con lo que uno es y con lo que uno hace. Es el caso de Sara, quien se siente sola y vieja y no quiere abandonar las anfetaminas que la hacen sentir "alguien", ni menos dejar su televisión, la cual le permite vivir otra vida para olvidar la suya. Todo esto evidencia la farsa que la droga y el consumo genera en la vida de las personas.**

**Es importante entender el proceso de la adicción: un verano en que las drogas sirven para estar bien, "te dan energía y te sientes bien"; un otoño en que se empieza a depender de las drogas y un invierno crudo y cruel, que jamás dará paso a la primavera, y que, por el contrario, terminará en el caos y la desesperación de la enfermedad que es la adicción.**

**Consecuencias de las adicciones:**

- **involucrarse en situaciones conflictivas, como son las fuertes discusiones que tienen Sara y su hijo por las adicciones de ambos.**
- **involucrarse en hechos peligrosos: el narcotráfico y la prostitución, como medios para conseguir droga.**
- **involucrarse en hechos denigrantes: las relaciones entre los personajes se desvirtúan, ensucian y degradan por el sueño mortífero de la droga.**

**Las adicciones conducen irremediablemente a un invierno cruel y mortal a cada una de sus víctimas: Sara es hospitalizada, producto de un arrebato de locura en el estudio de televisión que tanto deseaba visitar. Harry y su amigo son llevados a la cárcel, ya que como adictos son "ilegales". Una infección producida por las múltiples "inyectadas" trae como consecuencia la amputación de un brazo de Harry. Por último, Marion se ve envuelta en un grotesco espectáculo.**

**Es importante rescatar y enfatizar la importancia de la familia, de los amigos y de la pareja. Como ejemplo, vemos en la película la pareja formada por Harry y Marion, quienes, al principio, se sienten y tratan como personas. Tienen relaciones sexuales "con sentido" porque se aman y tienen deseos y planes de vivir juntos.**

Fuente: Basada en la modalidad de cine foro propuesta por el Programa Valoras. Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Carlito's way
# atrapado por su pasado

## descripción

**Actividad audiovisual con posterior reflexión individual, diálogo y discusión grupal, respecto a los temas abordados en la cinta.**

- Videograbador, reproductor de DVD y televisor o data show.
- Película.
- 1 papelógrafo o pizarrón.
- 1 hoja en blanco por persona.
- 1 lápiz por persona.

### generales

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Reflexionar y debatir respecto del submundo del narcotráfico.
- Analizar la relación entre la voluntad de cambiar y las condicionantes sociales.
- Discutir y argumentar sobre las consecuencias de la toma de decisiones.

## tiempo

Aproximadamente, 3 horas.

## ficha técnica

**Título de la película:** Carlito's way, atrapado por su pasado.
**Origen:** EE.UU.
**Dirección y año:** Brian De Palma,1993.
**Elenco:** Al Pacino, Sean Penn, Penélope Ann Miller, John Leguizamo, Jorge Porcel, Viggo Mortencen, James Rebhorn, Andrián Pasdar, Ingrid Rogers, Luis Guzmán, Joseph Siravo, Frank Minucci.

## temas de debate

- El submundo del narcotráfico y sus códigos.
- La paradoja de los estilos "ilegales" de vida, como el narcotráfico o el comercio sexual que, por un lado, permiten el acceso fácil a bienes materiales y estatus, y por otro, implican vivir en constante peligro y sin tener en quién confiar.
- Las dificultades para escapar del mundo de la droga y la posibilidad de lograrlo.
- El choque entre la voluntad, los sueños y los planes con las condicionantes sociales, circunstancias y oportunidades reales para cumplirlas.

## reseña del argumento

Liberado de prisión gracias a la ayuda de su adicto abogado, Carlito Brigante, el antiguo rey de la droga, impacta al submundo del narcotráfico por su decisión de dejar la vida del crimen y seguir un camino limpio. Desgraciadamente el pasado lo persigue y en cuanto regresa, es testigo de un asesinato. Aun así, se mantiene determinado en su plan de abandonar los negocios sucios. Pero como necesita fondos para realizar su nueva vida junto a su antigua novia, acepta manejar el club de un viejo amigo, lo que trastoca sus planes.

## duración

144 minutos.

## Instrucciones para el monitor o guía

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película (ver Ficha Técnica).

2. Exhibición de la película **Carlito's way**.

3. Primeras impresiones: una vez finalizada la película, invite a los participantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello, se sugiere utilizar consignas como las siguientes: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?

4. Reflexión individual o dual: entregue a cada participante una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas que se proponen a continuación y que están expuestas en el papelógrafo o en el pizarrón:

   a) ¿Por qué crees que Carlito decidió cambiar su vida?

   b) Carlito, al devolver el favor a su abogado y amigo, puso muchas cosas en juego. ¿Cuáles fueron las más importantes, a tu parecer? ¿Hubieras hecho tú lo mismo que él? ¿Por qué?

   c) ¿Crees que alguien, involucrado en la mafia y el narcotráfico, puede renovar su vida?

   d) ¿Piensas que Carlito habría podido cumplir de otro modo (sin pedir ayuda a sus antiguos y mafiosos amigos) sus planes de irse a vivir a las Bahamas con su novia? ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?

   e) ¿Qué aprendizaje te deja la película?

5. Plenario y discusión grupal: invite a los participantes a compartir sus respuestas. Si no surgen comentarios espontáneamente, se sugiere utilizar una consigna como la siguiente: ¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión? Y así sucesivamente con todas las preguntas.

   Una vez finalizados los comentarios, si no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

Para finalizar, recoja las conclusiones del grupo y rescate las IDEAS FUERZA. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre los temas planteados, invitando a quedarse con la película "en digestión", ya que esta nos afecta de un modo u otro, y es necesario mirar con más atención por qué sentimos y pensamos determinadas cosas durante el film y su discusión.

## criterios para la elección de la película

Si bien **Carlito's way** es una película con un argumento sencillo ambientado en el submundo del narcotráfico, permite adentrarnos, de una manera dinámica y entretenida, en los conflictos y contradicciones internas de su protagonista, que surgen por su decisión de salirse del negocio sucio sin abandonar a sus antiguos amigos. El film deja en evidencia los peligros que involucra el deseo de acceder a bienes materiales y prestigio de un modo rápido y fácil, como ocurre con el narcotráfico.

Es esta decisión de cambiar de vida, y la dificultad para concretarla, la que permite construir debate en torno a temáticas propias de la juventud actual, tales como el sentido de la vida y su proyección a futuro; la importancia de las decisiones, considerando sus repercusiones futuras; las lealtades mal entendidas; las limitantes sociales; y otros temas que, de no ser bien resueltos, pueden dejar a sus protagonistas "atrapados en su pasado" y sin posibilidad de cambio.

# Falta poner foto

# ideas fuerza

- **Es crucial rescatar el tema de la toma de decisiones y sus consecuencias, que a veces pueden resultar irreversibles. Carlito, quien decide en su juventud ingresar al mundo de la droga, una vez encarcelado decide salirse pero no puede hacerlo.**

- **La proyección a futuro, es decir, la reflexión sobre lo que se desea ser y hacer en el futuro, está en la base de una buena toma de decisiones.**

- **Hay que revisar y tener claro lo que queremos hacer de nuestra vida y las condiciones que necesitamos para lograrlo. Esto también facilita la buena toma de decisiones.**

- **Es esencial que cada uno logre forjar una identidad propia, basada en sus principios y valores. Muchas veces entran en conflicto con los de los amigos, y aquí es esencial ser capaces de hacer primar los propios, sin ser por ello desleales.**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Mala leche

## descripción

**Actividad audiovisual con posterior reflexión individual, diálogo y discusión grupal respecto a los temas abordados en la cinta.**

- Video grabador o reproductor de DVD y televisor o data show.
- Película.
- 1 papelógrafo o pizarrón.
- 1 hoja en blanco por persona.
- 1 lápiz por persona.

## Objetivos

### generales

- Adquirir información para favorecer la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

### específicos

- Reflexionar y discutir sobre la drogadicción, el microtráfico y la delincuencia como problemas psicosociales.
- Analizar razones y consecuencias de la delincuencia y las adicciones.

## tiempo

Aproximadamente tres horas.

Fuente: Basada en la modalidad de cine foro propuesta por el Programa Valoras.

## ficha técnica

**Título de la película:** Mala leche
**Origen:** Chile.
**Dirección y año:** León Errazuriz, 2004
**Elenco:** Juan pablo Ogalde, Mauricio Diocares, Adela Secall
Luis Dubó y Ramon Llao

## temas de debate

## reseña del argumento

**Una historia de jóvenes marginales cruda y brutal, que se desarrolla en un Santiago de Chile actual y violento, muestra con un realismo asombroso el problema de la delincuencia y la droga. Los jóvenes involucrados en esta historia, a riesgo de sus vidas, tendrán que responder en un plazo de dos días por un dinero perdido, lo que los llevará a una desenfrenada escala de delitos.**

## duración

97 minutos.

**Falta poner foto**

## Instrucciones para el monitor o guía

1. Entregue o relate a los participantes una breve reseña sobre la película Mala Leche (ver Ficha Técnica).

2. Exhibición de la película **Mala leche**.

3. Primeras impresiones: una vez finalizada la exhibición, invite a los participantes a exponer los comentarios que les surjan espontáneamente. Para ello puede utilizar consignas como: ¿Qué les pareció la película? ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?

4. Reflexión individual o dual: entregue a cada joven una hoja en blanco e invítelos a responder dos o más de las preguntas propuestas a continuación.
   a. Los personajes de esta película se involucran en una escalada de violencia que finalmente los lleva a poner en riesgo sus vidas. ¿Qué opinas de esto? ¿Tenían ellos otra alternativa? ¿Cuáles?
   b. Sí tú fueras Carlos y te encontraras en su situación, ¿te habrías metido en el tráfico de drogas para tener dinero? ¿Crees que se puede enfrentar de otra manera el narcotráfico y la violencia que provoca?
   c. ¿Sientes que Carlos, Paula, Pedro y el "Marmota" son personajes reales o están estereotipados? ¿Qué aspectos te parecen reales y cuáles, irreales?
   d. Esta película nos muestra la realidad de una población marginal de Santiago. ¿Cómo crees que se sienten los personajes de esta historia? ¿Les gusta el lugar y la forma en la que viven? ¿Qué podrían hacer ellos para cambiar la historia?
   e. ¿Por qué crees que la familia de Carlos reacciona de manera tan desesperada al ver que anda en algo raro? ¿Si fuera tu hijo o tu hermano qué harías?

5. Plenario y discusión grupal: invite a quienes quieran hacerlo a compartir sus respuestas. Si no surgen comentarios espontáneamente, puede utilizar la siguiente consigna: "¿Qué les parece si los que respondieron a la primera pregunta nos dan su opinión?" Y así sucesivamente con todas las preguntas. Una vez finalizados los comentarios, si nota que no han aparecido algunos temas centrales que a usted le interesa discutir, proponga una pregunta que pueda abrir el debate, utilizando para ello las ideas fuerza de la película.

Para finalizar, recoja las conclusiones del grupo y rescate las IDEAS FUERZA. Despida el cine foro invitando a seguir reflexionando sobre el film, a quedarse con la película "en digestión", ya que esta nos afecta de un modo u otro y es necesario mirar con más atención por qué sentimos y pensamos determinadas cosas durante la película y su discusión.

## criterios para la elección de la película

En **Mala leche** se refleja crudamente la realidad de jóvenes marginales que se sienten desolados frente al futuro. Lo que ellos quieren es cambiar, irse de la "pobla", pero se involucran en hechos que los van llevando irremediablemente a implicarse con una de las peores bandas de narcotraficantes, cuyos integrantes no tienen ley y están dispuestos a todo.

**Mala leche** muestra el desencanto de la juventud marginal, pero también nos invita a pensar, a detenernos un momento para reflexionar si el camino del narcotráfico logra que estos jóvenes cumplan sus sueños.

En esta película se muestra cómo los acontecimientos van llevando a Carlos y Pedro a inmiscuirse cada vez más en una ruleta que finalmente no los dejará salir. **Mala leche** nos invita a reflexionar sobre la delincuencia juvenil como un problema social.

## ideas fuerza

**Es importante que se comprenda la drogadicción y la delincuencia como problemas psicosociales. Cabe preguntarse acerca del rol de la sociedad en la perpetuación de estos problemas y comprender que para solucionarlos se necesita la ayuda de TODOS.**

**Hay momentos en la vida en que una decisión mal tomada puede ser un gran error; es importante medir las consecuencias de nuestros actos y tomar decisiones responsablemente.**

**Es importante cuidar los lazos familiares o significativos. Muchas veces tenemos conflictos con nuestros padres o familiares cercanos y sentimos que ellos no nos entienden. Es importante cuidar las relaciones con los seres queridos, esto significa establecer lazos de confianza cariño respeto y protección.**

Fuente: Programa de prevención del consumo de drogas "Yo decido", CONACE 2004.

# Conceptos básicos sobre drogas

Los conceptos son herramientas útiles para comprender el tema de las drogas. Cualquier persona debe manejarlos para enfrentar la temática en y con las familias.

## Droga:

Se considera droga a toda sustancia que, al ingresar al organismo, produce cambios en la percepción, en las emociones, el juicio o el comportamiento y puede generar en la persona que la consume una necesidad de seguir consumiéndola.

## Uso de drogas:

Es aquella modalidad de consumo que no tiene consecuencias graves para la persona, ya sea porque la cantidad de droga es mínima, o por realizarse con escasa frecuencia, o bajo un estricto control médico. Todo uso de drogas no prescrito por un médico reviste riesgo.

## Abuso:

El abuso es cualquier consumo de droga que dañe o amenace con dañar la salud física, mental o el bienestar social de un individuo, de un grupo social o de la sociedad en general. Quien consume abusivamente se disfuncionaliza (no realiza las tareas que se propone en distintas áreas) en forma personal (física y psíquicamente), familiar, social, judicial, etc. por el consumo de drogas.

## Dependencia:

La dependencia podría llegar a ser el final de un proceso que comienza cuando se consume por primera vez drogas o alcohol, y aumenta a través de la experimentación y el abuso. Los aspectos que la caracterizan son la pérdida del control de sí mismo y de sus actos, la preocupación compulsiva por tener acceso a la droga y uso continuo de ésta a pesar de sus consecuencias negativas. Generalmente va acompañado de tolerancia, y síndrome de abstinencia.

## Codependencia:

Es el conjunto de conductas y actitudes de las personas que rodean al individuo que presenta una dependencia o abuso de droga (familia, pareja, grupo de iguales, etc.),

que favorece la mantención del problema (sin conciencia de ello). Estos generalmente pueden perjudicar aún más su problema de dependencia incluso llegando a compartirlo.

## Formas de consumo:

Según las diversas relaciones que una persona puede establecer con las drogas, se distinguen diversos tipos de consumo: experimentales, ocasionales, habituales, abusivos y dependencia o adicción.

## Patrón de consumo:

Son los hábitos generales de la población respecto del consumo de drogas: cuáles son las drogas de las que más se abusa, cómo se suelen consumir, en qué contextos se consumen, cuál es la distribución geográfica de ese consumo, etc.

## Sobredosis:

Supone la administración de una droga en un breve espacio de tiempo, en una dosis que supera toda capacidad de asimilación por parte del organismo, generando una intoxicación de distintas severidades que pueden llegar incluso a la muerte.

## Intoxicación:

Es un trastorno inducido por el consumo de drogas que cumple con los siguientes criterios:

a) Presencia de un síndrome reversible específico de una sustancia debido a una ingestión reciente;

b) Cambios psicológicos o comportamentales desadaptativos clínicamente significativos debido al efecto de la sustancia sobre el sistema nervioso central. Estos cambios se presentan durante el consumo o poco tiempo después de consumirla.

c) Los síntomas no se deben a enfermedad médica y no se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental.

Dentro de la intoxicación hay distintas intensidades que van desde leve, moderada, severa y aguda. La intoxicación aguda es aquella que aparece cuando un organismo recibe en un corto lapso una cantidad de droga que altera sus funciones psíquicas y su comportamiento. Si es intensa, puede provocar reacciones graves y exigir una atención médica de urgencia.

## Desintoxicación:

Proceso por el que pasa una persona desde que deja de consumir la/s droga/s de la/s que depende o abusa, hasta que supera las manifestaciones propias del síndrome de abstinencia inducidos por ella.

## Potencial adictivo:

Es la capacidad de determinada sustancia para generar dependencia en la persona consumidora. El potencial adictivo se da no sólo por la naturaleza de la droga utilizada (tipo, dosis, frecuencia, vía de administración), sino también por las propias características de la persona consumidora, sus hábitos, la utilización simultánea de más drogas, el contexto que le rodea, etc.

## Síndrome de abstinencia:

Es aquel síndrome que debe cumplir con los siguientes criterios :

a) Reacción frente al cese o reducción del consumo prolongado y en grandes cantidades de una sustancia.

b) Causa malestar clínicamente significativo (irritabilidad, sudoración, angustia, temblores, dolores abdominales, insomnio y otros, dependiendo del tipo de droga) y/o un deterioro de la actividad laboral y social o en otras áreas importantes de la actividad del individuo

c) Los síntomas no se deben a una enfermedad médica y no se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental. Los síntomas se alivian al volver a consumir la sustancia en la dosis que se suspendió.

## Tolerancia:

Proceso mediante el cual el organismo se va adaptando a la presencia regular de la droga, por lo que para obtener el efecto deseado es necesario incrementar progresivamente la dosis.

## Poli consumo:

Consumo combinado de distintas drogas durante un mismo período de tiempo. Esta pauta de consumo multiplica los riesgos asociados al consumo de diversas sustancias.

## Rehabilitación Tratamiento:

Proceso que busca la superación de los problemas de abuso y/o dependencia a las drogas. Incluye el desarrollo de acciones de carácter sanitario, psicológico, social, ocupacional y educativo, tanto a nivel individual como grupal. Los procesos de rehabilitación de las dependencias se realizan a través de una variada gama de opciones terapéuticas y de recursos asistenciales y sociales.

## Reinserción social:

Proceso en el cual se busca promover una situación de estabilidad emocional, personal y de relaciones, que permita al individuo una participación activa y adecuada en su contexto social tras haber superado su problema de drogadicción.

## Referencia eficaz:

Acciones que se implementan para que la persona y/o familiar con consumo problemático de drogas (abuso o dependencia) se vincule efectivamente con un plan o programa de tratamiento para tratar su situación de consumo y sus consecuencias. Se utilizan instrumentos, herramientas, actitudes y conductas que logren el resultado esperado.

## Compromiso Biopsicosocial:

Se refiere a la cantidad y severidad de los problemas asociados al consumo de drogas. La severidad del compromiso está directamente relacionada con el nivel de disfuncionalidad que su forma de consumo produce en algunas áreas de la vida de la persona. Cuando la persona "deja de funcionar" en lo biológico, lo psicológico y lo social, se habla que presenta un compromiso biopsicosocial desde leve, moderado, a severo.

# ¿Cuáles son las principales drogas y sus efectos?

La clasificación de las drogas puede realizarse de acuerdo a distintos puntos de vista: farmacológico, conductual, clínico, social, epidemiológico o legal, entre otros. El cuadro que se expone a continuación corresponde a la clasificación que agrupa las drogas por sus efectos predominantes, y que no son los únicos efectos, en el Sistema Nervioso Central; es decir: depresoras, estimulantes y alucinógenas:

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

| | Depresoras | Estimulantes | Alucinógenas |
|---|---|---|---|
| Definición | Disminuyen y/o hacen más lento el funcionamiento del Sistema Nervioso Central. | Aceleran la actividad del sistema Nervioso Central | Actúan sobre el Sistema Nervioso central produciendo alucinaciones o ensueño, alteran la sensopercepción. |
| Drogas | • Alcohol<br>• Opio y sus derivados: Morfina, Codeína, Heroína, Metadona<br>• Barbitúricos<br>• Tranquilizantes | • Tabaco<br>• Cocaína: Pasta Base, Crack<br>• Anfetaminas<br>• Cafeína<br>• Drogas de diseño: Éxtasis | • Marihuana<br>• L.S.D<br>• Peyote y Mezcalina<br>• Hongos<br>• Inhalables |
| Efectos | • Alteración de la concentración y en ocasiones del juicio.<br>• Disminución de la apreciación de los estímulos externos.<br>• Relajación.<br>• Sensación de bienestar.<br>• Apatía.<br>• Disminución de la tensión.<br>• Desaparición de la angustia. | • Euforia<br>• Desinhibición<br>• Menor control emocional<br>• Irritabilidad y agresividad<br>• Menor fatiga<br>• Disminución del sueño<br>• Excitación motora<br>• Inquietud | • Modificación del estado de vigilia.<br>• Modificación de la noción de tiempo y espacio.<br>• Exageración de las percepciones sensoriales, en especial de los sentidos de vista y oído. |

Tras esta clasificación de las drogas, que aporta una mirada general respecto de sus efectos en el ser humano, se requiere profundizar en las propiedades o características

particulares de algunas drogas lícitas o ilícitas, que ayudarán en la mejor comprensión del fenómeno.

Drogas más consumidas en nuestro país

Alcohol

El alcohol es un depresor que reduce la actividad del sistema nervioso central (SNC). Su elemento químico activo es el alcohol etílico o etanol. El alcohol es un elemento embriagante de las bebidas alcohólicas. La cerveza contiene entre un 4% y 7% de alcohol; el vino entre un 9% y un 21%; y los licores (ron, whisky o el pisco) entre un 35% y un 50%.

El consumo de alcohol puede generar dependencia. Cuando se consume habitualmente, produce el síndrome de abstinencia. El delirium tremens es una forma intensa y severa del síndrome de abstinencia, causada por la suspensión brusca del consumo en las personas que consumen grandes cantidades. Algunos síntomas son: temblores, sudor, náuseas, insomnio, convulsiones, ideas delirantes y alucinaciones.

Las bebidas alcohólicas más consumidas en Chile son el vino, la cerveza, el pisco y la chicha. Influirán en las características de la embriaguez, la tolerancia, el tipo de alcohol y la cantidad de bebida ingerida, el consumo o no de alimentos, circunstancias ambientales, personalidad y el consumo en paralelo de algún medicamento entre otros factores.

El proceso de metabolización del alcohol está dividido en 4 etapas:

•La absorción del alcohol está caracterizada por ser un proceso rápido, a través de la mucosa del estómago y del intestino delgado. La velocidad de absorción depende principalmente de la cantidad de alimentos que se encuentra en el estómago al momento del consumo de alcohol.

•La distribución del alcohol por el organismo es a través del torrente sanguíneo, actuando como depresor del SNC.

•La metabolización del alcohol se hace en el hígado, el que lo transforma gracias a la acción de enzimas en compuestos menos activos e inactivos. Se estima que el hígado de un adulto hombre, sano, de 70 kilos de peso, puede metabolizar aproximadamente 15 ml de alcohol absoluto por hora.

•La eliminación se efectúa a través de la orina, transpiración y respiración. Existen métodos bastante eficaces de detección del nivel de alcohol en la sangre, como la alco-

holemia.

Efectos del alcohol en el organismo:

•Sistema Cardiovascular: puede producir alteraciones en el ritmo cardíaco, hipertensión arterial, elevación de la presión sanguínea. La intoxicación de la sangre con alcohol puede producir anemia y dificultades para la coagulación sanguínea. Su uso frecuente y prolongado puede producir enfermedades en las arterias coronarias e insuficiencia cardiaca, llegando a producir cardiopatía alcohólica.
•Sistema Nervioso Central: puede producir pérdida de la memoria a corto plazo, baja concentración, pérdida de las funciones de control y coordinación motora. Su uso frecuente y prolongado puede producir deterioro psicorgánico, depresión y trastornos de la conciencia
como alucinaciones y psicosis.
•Sistema Respiratorio: un consumo frecuente y prolongado puede facilitar infecciones respiratorias, neumonías y tuberculosis.
•Sistema Digestivo: el consumo puede producir inflamación de esófago, gastritis. Su uso prolongado y frecuente lleva a una deficiencia de minerales (hierro, calcio, etc.); deficiencias de vitaminas (A, B, D, etc.), alteración del nivel de azúcar en la sangre, aumento del colesterol, inapetencia y desnutrición.
•Páncreas: puede producir inflamación.
•Hígado: puede producir disfunción, hepatitis alcohólica, pudiendo llegar a la cirrosis (paulatina insuficiencia hepática y fibrosis).
•Sistema Reproductor: podría provocar impotencia masculina.
•Músculos: su uso crónico podría producir aflojamiento y pérdida de la tonicidad muscular.

Alteraciones psicológicas: Puede provocar o facilitar a que se presente: Insomnio, angustia, amnesia, alucinaciones, Delirium tremens, abuso de otras drogas, depresión, intentos de suicidio, disminución de la autoestima, demencia. El consumo prolongado y crónico de alcohol puede producir una serie de alteraciones cerebrales asociadas a las emociones y el razonamiento, provocando un estado depresivo, alteración del juicio de realidad, acompañado de psicosis y delirio.

Alteraciones sociales: El abuso de alcohol o dependencia puede producir una serie de conflictos con las personas cercanas, como por ejemplo violencia intrafamiliar con la pareja o hijos; problemas laborales que se expresan en ausentismo laboral, accidentes de trabajo, cesantía, conflictos con la ley, accidentes y violencia callejera; problemas económicos, etc.

Efectos del alcohol en el feto: El consumir alcohol durante el embarazo, especialmente durante los primeros tres meses, pone en alto riesgo el desarrollo fetal. El alcohol pasa directamente del torrente sanguíneo de la madre al feto, a través de la placenta. Las mujeres embarazadas que beben tres o más veces al día pueden causar daños permanentes al feto, tales como: bajo peso al nacer, crecimiento insuficiente de la cabeza y el cerebro, desarrollo incompleto del corazón, fisura del paladar, retraso mental, crecimiento lento y defectos cardíacos y genitales. Asimismo, investigaciones recientes muestran una predisposición de los hijos de padres alcohólicos a desarrollar problemas con el alcohol en el futuro.

Tabaco

El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas, originaria de América. El que se usa
comercialmente proviene casi en su totalidad de la especie Nicotiana tabacum, cuyo cultivo está extendido por todo el mundo.

La forma más extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, en cuyo humo se han identificado más de 4.000 componentes tóxicos. Entre los más importantes destacan los siguientes:

NICOTINA: sustancia estimulante del sistema nervioso central, responsable de los efectos psicoactivos y de la intensa dependencia física que el tabaco provoca.

ALQUITRANES: sustancias probadamente cancerígenas que son inhaladas por el fumador y quienes respiran el humo tóxico que éste devuelve al ambiente.

IRRITANTES: tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio (faringitis, tos, mucosidad, etc.) ocasionada por el consumo de tabaco.

MONÓXIDO DE CARBONO: irritante que se adhiere a la hemoglobina, dificultando la distribución de oxígeno a través de la sangre.

Los efectos del cigarrillo sobre el organismo son:

•Sistema Cardiovascular: El consumo puede contraer venas y arterias haciendo que el corazón trabaje más y puede provocar arritmia.
•Sistema Nervioso Central: Puede disminuir la capacidad de concentración.
•Sistema Respiratorio: El anhídrido carbónico entra a los pulmones, dificultando la oxigenación normal, y muchas veces la actividad física. Su consumo frecuente puede producir bronquitis, enfisema y cáncer al pulmón en forma progresiva.
•Nariz: el uso frecuente disminuye el olfato.
•Boca: El uso frecuente daña la piel que cubre los labios, la lengua y garganta, alterando el
sentido del gusto. También puede provocar infecciones bucales y aumenta la probabilidad de cáncer en esta zona.
•Ojos :produce irritación.

Entre los riesgos psicológicos del consumo de esta sustancia, se encuentra la dependencia psicológica, así como reacciones de ansiedad y depresión relacionadas con la dificultad para dejar el tabaco. El consumo de tabaco provoca una dependencia tanto física como psicológica difícil de superar. El síndrome de abstinencia que aparece cuando se deja de consumir esta droga, (a pocas horas de terminar el último cigarrillo) está caracterizado por insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aumento del apetito, dificultad de concentración, entre otros síntomas.

Marihuana

Se extrae de la planta llamada Cannabis sativa, que contiene más de 400 químicos, entre los cuales se encuentra un compuesto alucinógeno llamado tetrahidrocannabinol (THC). Actualmente el THC contenido en la marihuana que se comercializa, que es de producción
industrial y no artesanal, es mucho más poderoso y concentrado que en las décadas anteriores. A eso se suma que en la actualidad, la mayor parte de la marihuana que

venden los traficantes viene con aditivos químicos solventes como kerosén y benceno, para lograr prensarla, lo que produce daños anexos y más graves en el organismo (este es el caso de la marihuana prensada o paraguaya). La marihuana actúa como depresor y desorganizador (alucinógeno) del Sistema Nervioso Central.

Dado que el THC no es soluble en agua, las únicas formas de consumo de la marihuana son la ingestión o la inhalación. Normalmente se fuma en cigarrillos hechos a mano o mezclada con tabaco. Los principales efectos son de rápida aparición y varían según el estado de ánimo de individuo, las dosis, el tipo de cannabis, etc.

Inicialmente en dosis bajas puede producir sensaciones placenteras de calma y bienestar, aumento del apetito, locuacidad e hilaridad, taquicardia, enrojecimiento de los ojos, dificultades en los procesos mentales complejos, como pérdida de la memoria a corto plazo, de la capacidad de concentración y reacción motora, alteración de la percepción del tiempo, del tacto, olfato y gusto. Esto prosigue en una segunda fase caracterizada por la depresión y
somnolencia.

En dosis altas, el consumo de marihuana puede provocar confusión, letargo, estados de pánico, percepción alterada de la realidad. El consumo frecuente de marihuana puede producir alteraciones en la memoria a corto plazo, la capacidad de razonamiento, atención y
aprendizaje, provocando un adormecimiento de los sentidos y la capacidad de reacción. Llega a producir lo que se llama el "Síndrome amotivacional", caracterizado por una falta de interés y motivación en los proyectos y relaciones personales.

Existen evidencias de que el uso crónico de la marihuana puede alterar la producción de espermatozoides en el hombre, debido a la baja en la testosterona. En las mujeres puede producir alteración en el ciclo menstrual, afectando así la fertilidad de ambos sexos.

Sin embargo, el riesgo más importante que presenta esta sustancia es su clasificación como
droga de inicio entre los niños y jóvenes que comienzan su consumo de drogas. Es decir, muchos de los consumidores de Cannabis sativa parten con la marihuana para después experimentar con otras drogas o sustancias con un poder más adictivo y más

perjudiciales para la salud. Si bien no todo usuario experimentará necesariamente con otras sustancias más peligrosas, sí existe un riesgo derivado de ingresar en el circuito de consumos ilícitos. Casi el 100 % de los consumidores de otras drogas ilegales iniciaron su consumo con alcohol, tabaco y marihuana.

Los efectos sobre el organismo son:

•Sistema Nervioso Central: estado inicial de excitación y euforia para luego producir relajación (sueño, laxitud). En dosis altas puede afectar la memoria a corto plazo. Provoca alteraciones en la percepción, alteración del juicio, coordinación motora, razonamiento y pensamiento lógico; alucinaciones (especialmente en lo que se refiere a tiempo y espacio), ansiedad, sentimientos persecutorios. Puede provocar trastornos mentales.
Su consumo crónico deriva en dependencia y en el "síndrome amotivacional" (depresión,
desinterés generalizado).

•Sistema Reproductor: Su uso crónico puede provocar alteración de las hormonas sexuales: disminuye la cantidad de espermatozoides en el hombre y altera el ciclo menstrual en la mujer.
•Sistema Respiratorio: Produce la aceleración del ritmo respiratorio. Al ser fumada, provoca los mismos efectos que el cigarrillo sobre los pulmones, es decir, irritación, y mayor probabilidad de infecciones respiratorias (neumonía, bronquitis crónica, etc.) El fumador la inhala y retiene en sus pulmones el humo el mayor tiempo posible. Esto inflama los pulmones y produce efectos dañinos en otros órganos, como la garganta.
•Sistema Cardiovascular: aumenta el ritmo cardíaco.

Algunos de los efectos psicológicos (además de los efectos en el Sistema Nervioso Central)
que puede producir son: desinhibición de la conducta, dificultad para expresarse con claridad, episodios de pánico. Además, se distorsiona la capacidad para percibir con claridad los peligros potenciales, como por ejemplo, cruzar la calle con autos en contra. La dependencia psicológica de la marihuana puede presentar dificultad para disfrutar de la vida y hacer frente a sus exigencias, a menos que se esté bajo los efectos de las drogas. La persona empieza a creer que si no consume, no puede rendir ni funcionar

en sus actividades cotidianas.

La marihuana es una droga ilegal y su consumo está sancionado. Si la persona es sorprendida consumiendo marihuana en un espacio público, o si se ha reunido especialmente con un grupo para consumirla, corre el peligro de ser detenido. También se considera una  falta portarla. Además, está penalizada su elaboración y comercialización como delito.

Clorhidrato de cocaína

La cocaína es un alcaloide extraído de la hoja de un arbusto llamado coca, oriundo de la región de los Andes, en América del Sur. El consumo de hojas de coca ha existido desde hace miles de años en grupos indígenas, con fines rituales o como complemento alimenticio. Su consumo tradicional consiste en mascar la hoja de coca para provocar su acción sobre el organismo. Las cantidades absorbidas de este modo son muy reducidas, por lo que apenas se registran consecuencias adversas.

El procesamiento químico de las hojas de coca, da lugar a distintos derivados:

•El clorhidrato de cocaína, conocida popularmente como cocaína.
•El sulfato de cocaína, conocida como pasta base.
•La cocaína base, conocida como crack.

La cocaína es una droga estimulante consumida generalmente por inhalación. Su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro, provocando efectos a los pocos minutos. Su consumo provoca una sensación de energía, vigor, alerta y rendimiento físico, pérdida de apetito, aceleración del corazón y aumento de la presión sanguínea; sin embargo esta sensación de potencia va acompañada de nerviosismo, aumento de la ansiedad, palpitaciones y aumento de la presión arterial, donde las irregularidades del funcionamiento cardíaco pueden causar un infarto. Produce tolerancia, es decir, la persona requiere de dosis
cada vez más altas para provocar los efectos deseados y síndrome de abstinencia, es decir, la persona experimenta una serie de alteraciones físicas y sicológicas al dejar de consumir en forma abrupta (fatiga, depresión, ansiedad, alteraciones del apetito, irritabilidad, deseo incontrolable de consumir). Por todo esto se ha llegado a la conclusión de que la cocaína es adictiva. Se consume habitualmente por vía nasal; unos pocos

consumidores se la inyectan, ya sea sola o mezclada con otras drogas.

Los efectos inmediatos de dosis moderadas de cocaína son principalmente los siguientes:

•Ausencia de fatiga, hambre y sueño
•Exaltación del estado de ánimo
•Mayor seguridad en sí mismo
•Disminuyen las inhibiciones y el individuo suele percibirse como sumamente capaz y competente
•Aumento de la temperatura corporal y la sudoración
•Sensación general de euforia y bienestar
•Anestésico local

Los efectos de altas dosis son:

•Ansiedad intensa y agresividad
•Alucinaciones
•Temblores y movimientos convulsivos
•Paranoia

Los efectos de la cocaína en el organismo son:

•Sistema Cardiovascular: Aumento del ritmo cardíaco y presión sanguínea. En dosis altas
puede producir arritmias e infarto.
•Sistema Nervioso Central: Euforia, estado de ánimo expansivo. Alteraciones en el sueño y apetito. Impulsividad, ansiedad y agresividad. Su uso crónico puede producir alucinaciones, paranoia, ansiedad, psicosis (alteración del juicio), insomnio, violencia, conducta errática.
•Mucosa Nasal: Perforación del tabique nasal (por infarto de la mucosa nasal).
•Hígado: Se puede contagiar la hepatitis (B y/o C) por intercambio de jeringas usadas en los consumidores de cocaína por vía inyectable (en Chile todavía es poco frecuente).
•Sistema Respiratorio: Puede facilitar infecciones respiratorias (como sinusitis y otras) y puede aumentar la irritación de las vías respiratorias.
Efectos psicológicos: El consumo de cocaína puede provocar importantes trastornos

psíquicos, tales como crisis de ansiedad, insomnio, desazón, irritabilidad; desinterés por su familia, trabajo y relaciones en general; ruptura de conductas éticas habituales; psicosis (ideas persecutorias, alucinaciones visuales y auditivas, reacciones agresivas) y depresión. La dependencia psíquica a esta droga es una de las más intensas.

Debido a las características toxicológicas de la cocaína, se pueden producir muertes por sobredosis. Durante el embarazo el consumo de esta droga afecta seriamente el desarrollo fetal.

Pasta base de cocaína (Sulfato de cocaína)

La pasta base de cocaína es extraída de las hojas de coca a través de un proceso de maceración y mezcla con solventes tales como la parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, etc. Tiene apariencia de polvo blancuzco o amarillento, dependiendo de la sustancia con que ha sido mezclada.

El sulfato de cocaína o pasta base se puede fumar y el calor no desnaturaliza o inactiva el alcaloide. Esto sí ocurre con el clorhidrato de cocaína si se expone al calor intenso. La pasta base se fuma mezclada con tabaco (se conoce como "mono") o marihuana (llamado "marciano") o directamente en pipas o antenas de TV. Contiene importantes residuos altamente tóxicos como ácido sulfúrico, kerosén, plomo, metanol, entre otros, lo que la hace altamente adictiva.

El hecho de que la pasta base contenga el alcaloide más los solventes y sea altamente adictiva, la hace mucho más peligrosa para el organismo que otras drogas. Produce fuerte adicción, porque la sensación inicial de excitación y bienestar dura muy poco y es seguida rápidamente por angustia. Esta angustia es lo que empuja a seguir consumiéndola; por eso el período tras la sensación inicial se conoce popularmente con el nombre de "angustia" y los que la consumen se denominan ""angustiados ".

Dado el carácter extremadamente adictivo de la cocaína y las particularidades químicas de la pasta base, un consumidor de fin de semana puede fácilmente pasar a ser una persona adicta. Se calcula que el tiempo promedio para que una persona que aspira cocaína se convierta en adicta es de dos años, mientras que el tiempo promedio para los consumidores de pasta base es de tres meses.

Los efectos de la pasta base dependen de muchas variables, como el tipo de preparación, la
dosis, la frecuencia del consumo, las impurezas, etc. Sin embargo, cuando se fuma tiene un
efecto muy rápido, intenso y de corta duración. Las formas más rápidas de llegar al sistema nervioso central y cerebro son por vía inyectada y fumada.

Los efectos de la pasta base en el organismo son:

•Sistema Cardiovascular: Produce taquicardia, hipertensión arterial.
•Sistema Nervioso Central: Provoca euforia y rigidez muscular inicial. Luego disforia, depresión, inseguridad y ansiedad. En dosis altas se ha observado una falta de coordinación, alucinaciones y psicosis. Las conductas son agresivas y antisociales. Su uso crónico provoca déficit en la memoria, alteración del juicio, paranoia, dependencia, desgano, agotamiento, deterioro psicológico y orgánico, desinterés laboral y académico. También provoca una fuerte inhibición del apetito.
Físicamente, los consumidores de pasta base suelen perder peso en forma rápida, presentar
palidez y taquicardia y otros efectos físicos tales como vómitos, temblores, agitación y mareos.
Efectos psicológicos: Sus efectos suelen dividirse en 4 etapas: la primera es de euforia, observándose una disminución de las inhibiciones, sensación de placer e intensificación del estado de ánimo. En algunas personas puede provocar cambios en los niveles de atención, hipervigilancia, hiperexitabilidad, impresión de ser competente y capaz, aceleración de los procesos del pensamiento. En la siguiente etapa, llamada de disforia o angustia, el sujeto empieza bruscamente a sentirse angustiado, deprimido e inseguro. Se produce un deseo incontenible de consumir buscando los efectos de la primera etapa. Se genera tristeza, apatía e indiferencia sexual. En la tercera etapa, el sujeto empieza a consumir ininterrumpidamente para evitar los efectos de la segunda etapa angustiosa. Finalmente se cae en la etapa de psicosis o pérdida del contacto con la realidad. Las alucinaciones pueden ser visuales, cutáneas, auditivas u olfatorias. Las psicosis se presentan con agitación motora, ideas paranoides (sensación de persecución) y agresividad. Los episodios de psicosis pueden durar semanas o meses.
Efectos sociales: la pasta base es una droga sumamente adictiva y producto de las alteraciones y efectos psicológicos inmediatos al consumo, las relaciones interpersonales se ven sumamente alteradas. Los altos niveles de angustia en los que se sume la

persona producto del consumo compulsivo, la llevan a realizar acciones desesperadas para conseguir la droga, involucrándose en problemas de orden familiar, social, laboral y judicial.

## Otras drogas consumidas en Chile

### Inhalantes

Bajo este nombre se agrupa a una serie de sustancias químicas que tienen en común el ser solventes volátiles que se inhalan (barnices, acetona, tolueno, lacas, esmaltes, etc.).

Los vapores inhalados llegan rápidamente al torrente sanguíneo, como si fuesen inyectados. Los efectos de estas sustancias son náuseas, estornudos, tos, hemorragias nasales, sensación y aspecto de cansancio, mal aliento, falta de coordinación y pérdida de apetito.

A nivel del corazón puede producir insuficiencia cardiaca por daño directo de las células del músculo cardíaco, pudiendo producir la muerte por paro cardíaco. A nivel pulmonar, se reduce el ritmo respiratorio y la cantidad de oxígeno en el cuerpo, favoreciendo las infecciones de la vía respiratoria (faringitis, bronquitis y otras). La menor cantidad de energía y la mayor cantidad de sustancias químicas (normalmente en bajas concentraciones en el cuerpo de un no consumidor), provoca una más rápida fatiga muscular. Existen evidencias que los inhalantes podrían dañar la médula de los huesos, disminuir la cantidad y movilidad de los espermios en los hombres y alterar el ciclo menstrual en las mujeres.

### Efectos en el organismo

Los inhalantes pasan rápidamente a la sangre y se adhieren a los tejidos grasos del cerebro, sintiéndose casi de inmediato sus efectos. La intoxicación producida tiende a ser de breve duración, pero puede prolongarse por varias horas si el producto se consume repetidas veces. Aunque son diferentes en su constitución, casi todos los inhalantes que son objeto de abuso producen efectos análogos a los anestésicos y retardo de las funciones corporales.

En dosis bajas, las personas pueden sentirse ligeramente estimuladas. A medida que se aumenta la cantidad se produce desinhibición, con pérdida de control, llegando incluso a perder la conciencia cuando las dosis son muy elevadas. Entre los efectos iniciales pueden citarse las náuseas, tos, estornudos, sangramiento de la nariz, sentimiento y aspecto de cansancio, mal aliento, falta de coordinación y pérdida de apetito. Además los disolventes y aerosoles reducen el ritmo cardíaco y pulmonar y afectan la capacidad de juicio de la persona.

A corto plazo

Se observan efectos más graves al respirar profundamente estos vapores, o utilizar una gran
cantidad en un breve espacio de tiempo. En estos casos puede producirse la pérdida de contacto con el ambiente que rodea a la persona, pérdida de control, comportamiento violento, pérdida del conocimiento e incluso la muerte. Esta última se puede producir por depresión del sistema nervioso y parálisis de la respiración, por insuficiencia cardiaca aguda o por aspiración de vómitos.

Peligros a largo plazo

•Ansiedad.
•Pérdida de peso.
•Fatiga.
•Desequilibrio electrolítico (sales).
•Fatiga muscular.
•Daño permanente al sistema nervioso con la consiguiente reducción de las capacidades físicas, mentales.
•Daños al hígado, riñones y a la médula ósea.
•Disminución de la producción de espermios en los hombres, y alteración del ciclo menstrual en las mujeres.
•Daño a las células del músculo cardíaco, provocando eventual insuficiencia y paro cardíaco.
Barbitúricos

Son medicamentos que disminuyen la actividad funcional.  Recetados por los médicos

como sedantes para inducir el sueño o como tranquilizantes, en dosis pequeñas para calmar al paciente (preanestésicos).

Generalmente, las personas se automedican ante el menor insomnio o situación de ansiedad, sin tomar en cuenta los riesgos físicos y psicológicos que conlleva el consumo de estas sustancias sin el debido control médico.

Los efectos de estas sustancias a corto plazo son la disminución de la ansiedad y de la agitación, de las respuestas emocionales y del dolor, disminución del nivel de atención; se produce relajación muscular y se facilita el dormir (que no es lo mismo que descansar). Con dosis elevadas disminuye la presión arterial, se presentan vértigos, desmayos y puede haber depresión respiratoria.

El consumo de barbitúricos en dosis elevadas produce efectos como euforia inicial, incapacidad de coordinar las ideas y de articular el lenguaje y pérdida del equilibrio. Con dosis mayores hay pérdida de conciencia e incluso la muerte, que es provocada por paro respiratorio.

Anfetaminas

Las anfetaminas son estimulantes ampliamente conocidos y su consumo es muy frecuente. Incrementan la actividad física y psicológica, el estado de alerta y la excitación. Sus efectos
ocultan la fatiga y las personas que la consumen indebidamente exceden los límites de su resistencia física sin darse cuenta.

Las anfetaminas, la dextroanfetamina y la metanfetamina fueron utilizadas como medicamentos en el tratamiento de enfermedades como la narcolepsia (raro desorden que causa una tendencia incontrolable al sueño), la depresión, la obesidad (por ser un potente inhibidor del apetito) y la hiperactividad de la niñez. El reconocimiento por parte de los médicos de los efectos dañinos y el limitado valor terapéutico de estas drogas, ha llevado a una marcada reducción de su uso. Actualmente en Chile sólo se autoriza para el tratamiento del déficit atencional con hiperkinesia en los niños.

El consumo de anfetaminas produce una sensación temporal de exaltación de ánimo, hiperactividad, pérdida de apetito, insomnio, vigor intenso y locuacidad. Los síntomas

físicos que produce esta droga son dilatación de las pupilas, sudor excesivo, temblores, mareos, sequedad en la boca y labios, entre otros.

Los efectos a nivel del comportamiento son aceleración, irritabilidad, ansiedad, agresividad,
pánico y alucinaciones. Sin embargo, cuando los efectos desaparecen, sigue un periodo de
depresión (de rebote).

Drogas de Síntesis –Éxtasis

Son sustancias producidas por una síntesis química (es una droga artificial y no natural) en laboratorios clandestinos. Generalmente se trata de derivados anfetamínicos, a los que muchas veces se añade un componente de efectos alucinógenos. Estas drogas se comercializan en forma de pastillas o comprimidos y sobre su superficie se graban diversos dibujos o iniciales que sirven como elementos de identificación.

Existen varias sustancias que entran en la denominación de "drogas de síntesis"; sin embargo, nos referimos a la más conocida y consumida de ellas: el metilendioximetanfetamina (MDMA) o comúnmente llamada "Éxtasis". El consumo de esta droga tiene como efecto una experiencia mixta de estimulación de la percepción, euforia, empatía social y muchas veces efecto alucinógeno visual similar al efecto de la mezcalina.

Los análisis farmacológicos de las sustancias decomisadas por la policía en Europa han demostrado que muchas de ellas son objeto de una importante adulteración, lo que las hace más peligrosas, pues son mezcladas con otros productos, constituyendo lo que algunos han denominado "basura química". Su aspecto es el de comprimidos, tabletas o cápsulas de diversas formas y colores, ilustrados con dibujos y logotipos variados.

Entre sus principales efectos psicológicos podemos nombrar: la sociabilidad, empatía, euforia, sensación de omnipotencia, desinhibición, locuacidad, inquietud, confusión y agobio.

Los efectos fisiológicos del éxtasis son: taquicardia, arritmia e hipertensión; sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, deshidratación y aumento de la temperatura corporal (hipertermia).

Mientras no existían investigaciones sobre las consecuencias del uso del éxtasis en el organismo, se trató de presentar esta droga como inofensiva e inocua. Sin embargo, los daños producidos en algunos consumidores revelan graves riesgos para la salud y específicamente sobre el Sistema Nervioso Central, tales como crisis de ansiedad, trastornos depresivos y alteraciones psicóticas.

Cabe señalar que el consumo de éxtasis en los ambientes congestionados en los que a menudo tiene lugar y bajo las condiciones de baile intenso a las que se asocia, conlleva una serie de riesgos que pueden ocasionar aumento severo de la temperatura corporal (hipertermia severa), arritmia, convulsiones, radomiólisis (acumulación de proteínas musculares en la sangre), insuficiencia renal, coagulopatía, hemorragias, trombosis, infartos cerebrales e insuficiencia hepática, y deshidratación.

FUENTE: POR UN CHILE SOLIDARIO Y SIN DROGAS, CONACE, 2005