

## Directorio

**Dr. José Ángel Córdova Villalobos**

Secretario de Salud

**Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez**

Subsecretaria de Innovación y Calidad

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Lic. Laura Martínez Ampudia**

Subsecretaria de Administración y Finanzas

**Dr. Salomón Chertorisvsky Woldengberg**

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

**Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco**

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

**Dr. Germán Fajardo Dolci**

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

**Dr. Julio Sotelo Morales**

Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

**Dra. María de los Ángeles Fromow Rangel**

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

**Lic. Carlos Olmos Tomasini**

Director General de Comunicación Social

**Dr. Carlos José Rodríguez Ajenjo**

Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones

# Información y Técnicas para el Trabajo Juvenil de Prevención de Adicciones

Elaboración: INSTITUTO MEXICANO DE LA JUVENTUD

Autores: Dr. Jesús García

Psic. Martín Mosqueda Ventura

Pedga. Irene Sandoval Mejía

Soc. Esmeralda Ponce de León Rosales

(Revisión Técnica)

## Directorio

**Mtra. Isabel Priscila Vera Hernández**

Directora General del IMJUVE

**Lic. Orlando Anaya González**

Director de Salud, Equidad y Servicios a Jóvenes

**Daniela Verderi Muñuzuri**

Subdirectora de Salud y Medio Ambiente

Tel. 1500 1300 ext. 1417

[www.imjuventud.gob.mx](http://www.imjuventud.gob.mx)

# Editado por: CONSEJO NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

**Dr. Carlos José Rodríguez Ajenjo**  
Secretario Técnico

**Lic. José Castrejón Vacio**  
Director de Vinculación Sectorial

**Dr. Armando Patrón Vargas**  
Director Técnico en Adicciones

**Mtro. Simón Tavera Romero**  
Director de Sistemas Gerenciales

**Maria Eugenia Ruvalcaba L.**  
Subdirectora de Coordinación Institucional

**Lic. Patricia Ortiz García**  
Subdirectora de Difusión

**Lic. Carmen Eslava Sánchez**  
Subdirectora de Fomento y Acreditación

**Lic. Aldegunda González**  
Jefe del Departamento de Apoyo a Consejos Estatales

# Índice

Introducción .....	7
<b>I. ADICCIONES</b> .....	9
1. Qué es la adicción 2. Los signos de la adicción 3. Elementos para entender el problema de las adicciones 4. La prevención de las adicciones 5. Mitos y realidades 6. Aspectos jurídicos	
<b>I.1. FARMACODEPENDENCIA</b> .....	14
1. Definición 2. Clasificación de usuarios(as) de drogas 3. Cómo actúan las sustancias psicoactivas en el organismo 4. Qué daños ocasiona ser farmacodependiente 5. Aspectos jurídicos	
<b>I.2. ALCOHOLISMO</b> .....	15
1. Definición 2. Clasificación de bebedores 3. Cómo actúa el alcohol en el organismo 4. Qué daños ocasiona ser alcohólico(a) 5. Recomendaciones para evitar la borrachera y sus consecuencias 6. Aspectos jurídicos	
<b>I.3. TABAQUISMO</b> .....	20
1. Definición 2. Etapas 3. Cómo actúa el tabaco en el organismo 4. Qué daños ocasiona el hábito de fumar 5. Aspectos jurídicos	
<b>I.4. OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS</b> .....	22
1. Cocaína 2. Marihuana 3. Peyote 4. Anfetaminas 5. Hongos 6. LSD 7. Derivados del opio 8. Tranquilizantes 9. Inhalables	
<b>II. LAS Y LOS JÓVENES COMO PROMOTORES DE LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES</b> .....	27
1. Habilidades a desarrollar 2. Investigar 3. Planear 4. Gestionar 5. Organizar 6. Convocar 7. Difundir	

<b>II.1 OTROS MATERIALES</b> .....	38
1. Pizarrón 2. Rotafolio 3. Carteles 4. Acetatos 5. Folleto	
<b>II.2 ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD</b> .....	43
1. Pláticas de información y orientación 2. La recreación 3. El deporte 4. Sociodrama	

## INTRODUCCIÓN

La adicción a sustancias psicoactivas, tanto legales como ilegales, es un fenómeno con graves consecuencias en los ámbitos de la salud pública y la vida social. Si bien es cierto que dicho problema afecta a la población en general, también es cierto que sus repercusiones afectan de manera específica a las y los jóvenes.

Los resultados reflejados en la ENA 2008 nos muestran que la población de 12 a 24 años está 25% más expuesta a la oportunidad de utilizar drogas que las generaciones anteriores.

Considerando estas tendencias es indispensable involucrar a las y los jóvenes en la lucha contra este fenómeno. Por ello resulta de gran importancia habilitarles como promotores juveniles en prevención de adicciones para lograr los cambios pendientes que México necesita.

En este manual encontrarás información básica sobre la adicción a sustancias psicoactivas. Pero también herramientas para que logres desarrollarte como un joven promotor en la prevención de las adicciones.



# I. ADICCIONES

*Me habló de la marihuana, de la heroína,  
de los hongos, de la llaguasa.  
Por medio de las drogas llegaba a Dios, se hacía  
Perfecto, desaparecía.  
Pero yo prefiero mis viejos alucinantes:  
La soledad, el amor, la muerte.  
Jaime Sabines*

## ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

- Es el estado en que se encuentra una persona, que puede ser tanto de adaptación biológica como de dependencia psicológica, provocado por el abuso en el consumo de alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal
- La adicción es la dependencia fisiológica y psicológica de un producto químico que provoca una búsqueda ansiosa del mismo
- Es un proceso por el cual el cuerpo y la mente de un individuo se acostumbran a consumir una sustancia psicoactiva para experimentar sus efectos o para no sentirse mal por no consumirla

## ¿POR QUÉ SE VUELVE UNO ADICTO (A)?

El problema de las adicciones es de origen multicausal identificándose factores individuales, familiares y sociales. Dentro de los primeros podemos citar la predisposición física, la baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, sentimientos de soledad, estados depresivos, o el deseo de experimentar sensaciones "fuertes".

Los factores familiares se refieren a la desintegración del núcleo familiar por separación, divorcio o muerte de alguno de los cónyuges y a la disfuncionalidad, caracterizada por problemas de comunicación, mensajes contradictorios, rigidez en los roles, abandono afectivo o sobreprotección.

En lo que toca a los aspectos sociales destacan la disponibilidad y fácil acceso a las **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**, los movimientos migratorios, la transculturación, el hacinamiento, la falta de oportunidades para el empleo, la educación y la recreación así como la publicidad que se hace en todos los medios a bebidas alcohólicas y tabaco.

Es importante señalar que ninguno de los factores referidos es el responsable directo del problema; es la relación que se presente entre ellos la que propicie o favorezca el que un individuo se inicie y/o mantenga en el consumo de alguna droga. Pero finalmente será el propio individuo quien decida consumirla o no.

## ¿CÓMO SÉ SI SOY ADICTO(A)?

La adicción se va desarrollando en forma progresiva. Al principio bastarán pequeñas dosis de la sustancia psicoactiva para experimentar cambios en nuestra forma de ser; con el tiempo el cuerpo se va acostumbrando y cada vez se necesitará mayores cantidades para sentir los efectos iniciales, y llegará el momento en que la persona no podrá sobrevivir sin tener la droga a su alcance ya que sin ella puede sufrir de calambres, vómitos, sudoración, alucinaciones e incluso llegar a presentar convulsiones y agudas crisis de ansiedad. En este momento se dice que uno es adicto.

Existen muchos motivos por los que la gente consume **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**; por curiosidad, tristeza o para experimentar sensaciones “fuertes”; por la presión de los amigos, problemas familiares o simplemente por rebeldía y el afán de querer cambiar su percepción del mundo. Otros lo hacen con fines mágicos o religiosos, alterando su estado de conciencia y tratando de vivir experiencias cósmicas o místicas.

## LOS SIGNOS DE LA ADICCIÓN

- 1) **Obsesión:** el adicto no puede dejar de pensar en la sustancia psicoactiva, se la pasa pensando en la próxima “dosis”; organiza su vida de tal manera que pueda obtenerla y consumirla.
- 2) **Consecuencias negativas:** lo que hace que una adicción sea un problema es que se vuelve en contra de uno. Al principio se siente muy bien pero, tarde o temprano, se empiezan a tener consecuencias negativas en las relaciones con los demás, en el trabajo o el estudio, en la situación económica, en la salud psicológica y física y, a pesar de todo esto, uno continúa y siente que “no la puede dejar”.
- 3) **Falta de control:** algo que caracteriza al adicto es que cuando trata de controlar el consumo de la sustancia psicoactiva, se da cuenta que el simple hecho de querer no es suficiente. A veces se logra controlar un poco pero, a menos que se someta a un tratamiento adecuado, volver a consumir es inevitable.
- 4) **Negación:** los adictos comienzan a negar dos cosas:
  - a) Que el consumo de la sustancia psicoactiva sea un problema que no pueden controlar.
  - b) Que los efectos negativos en sus vidas tengan algo que ver con dicho consumo.

A la vez pueden aparecer otros mecanismos de defensa, por ejemplo:

- Minimizar: “No es nada serio”
- Evitar el tema
- Culpar a otros: “Claro, con estos padres/esta familia/estos hijos/esposa/jefe/¿quién no lo haría”
- Racionalizar o intelectualizar: “La marihuana no crea adicción física de todos modos” o “lo mío no es tan grave como lo de Juan”

### LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS QUE PRODUCEN ADICCIÓN

Cualquier sustancia química en estado natural (tabaco, alcohol, hongos, etc...) o sintético (anfetaminas, cocaína, LSD, barbitúricos, etc...) que al consumirla modifica una o más de las funciones normales del individuo, es lo que durante mucho tiempo consideramos como droga y que ahora las conocemos como sustancias tóxicas o psicoactivas.

Las sustancias psicoactivas capaces de generar adicción son aquellas que tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso central ya sea por su acción estimulante o depresora, que desarrollan tolerancia, uso compulsivo y síndrome de abstinencia.

### TIPOS DE ADICCIÓN A SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado la adicción a sustancias en tres tipos: farmacodependencia, alcoholismo y tabaquismo.

### ¿QUÉ CONSECUENCIAS ACARREA LA ADICCIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS?

Se ha comprobado a través de muchos estudios que la salud, tanto física como mental del adicto, sufre graves daños, muchos de ellos irreversibles; trastornos de la memoria y el pensamiento, alteración del juicio y deterioro de las relaciones interpersonales. Además se corre el riesgo de perder a la familia, el trabajo, a los amigos y muchos adictos llegan a cometer delitos graves para conseguir la sustancia psicoactiva y consumirla.

### ELEMENTOS PARA ENTENDER EL PROBLEMA DE LAS ADICCIONES

- Cuando hablamos de **abuso** nos referimos al consumo habitual de una sustancia psicoactiva, que llega a perjudicar la capacidad de funcionar del individuo dando por resultado daños físicos, emocionales o psicosociales
- La **dependencia psicológica** es el uso compulsivo de una sustancia psicoactiva sin desarrollo de dependencia física, pero que también representa un grave riesgo para el usuario
- La **dependencia física** es la necesidad biológica u orgánica de consumir alguna sustancia psicoactiva y que se manifiesta por presentar alteraciones físicas y mentales cuando se suspende bruscamente el consumo de esta sustancia; atraviesa por las siguientes etapas de manera sucesiva: tolerancia, dependencia psicológica y síndrome de abstinencia
- La **tolerancia** se da cuando el organismo se ha adaptado a la sustancia psicoactiva y se genera la necesidad de aumentar la dosis de consumo para obtener los efectos iniciales, ya que cuando una sustancia psicoactiva se administra repetidamente, se obtiene un efecto cada vez menor con la misma dosis
- El **síndrome de abstinencia** se refiere al conjunto de signos y síntomas tanto orgánicos como mentales, más o menos intensos, que se presentan al suspender el consumo de la sustancia psicoactiva, éstos dependerán del tipo de sustancia, la cantidad y frecuencia con que se administre.

## LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

La prevención de las adicciones puede realizarse desde tres niveles.

- a) **El nivel primario**, cuyo objetivo es evitar que el individuo inicie el consumo de sustancias psicoactivas, se basa principalmente en la educación para la salud que incluye opciones contrarias al uso de drogas para contrarrestar la presión ejercida por los factores de riesgo, a la vez que se crean hábitos, valores y costumbres para el autocuidado y preservación de la salud individual y comunitaria. Se realiza a través de información, orientación y capacitación sobre la problemática de las adicciones y temas relacionados con el mejoramiento de las condiciones de vida como: educación sexual, higiene mental, nutrición, ecología, etc., incorporando, además alternativas para el uso adecuado del tiempo libre como la recreación, talleres de artes plásticas, música, danza, teatro, deporte, etc.
- b) **El nivel secundario** se aplica cuando el individuo ya ha entrado en contacto con las drogas y su objetivo es evitar que el consumo siga avanzando, mediante la realización de un diagnóstico oportuno, basado en el tipo de droga o drogas y el tiempo que lleva consumiéndolas, así como en la frecuencia, duración e intensidad de los episodios de intoxicación, para que a partir de ello se aplique el tratamiento más adecuado en cada caso.
- c) **El nivel terciario**, que tiene como objetivo evitarle al adicto la invalidez o la muerte, se basa principalmente en la rehabilitación y readaptación mediante tratamientos especializados que le brinden la oportunidad de seguir siendo útil a sí mismo, a su familia y a la sociedad, tomando en cuenta los daños físicos y mentales que presente.

## MITOS Y REALIDADES

**Poco veneno no mata**; se han reportado casos en los que una sola ingestión de alguna sustancia psicoactiva provoca daños irreparables en el usuario. “Se quedó en el avión”, es la frase utilizada para referirse a tales daños; en casos más graves, incluso algunas personas han llegado a morir, dependiendo de la droga administrada.

**Ciertas sustancias psicoactivas incrementan la creatividad y dan habilidades para construir obras de arte.** Si no poseemos esas habilidades como algo innato, las sustancias por sí solas jamás nos las otorgarán. Es cierto que algunos personajes famosos realizaron trabajos importantes bajo el influjo de las **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS** (John Lennon, Aldous Huxley, Diego Rivera, Siqueiros, etc.) pero, dadas sus características personales, ellos muy probablemente hubiesen creado lo mismo sin necesidad de usar sustancias.

**Las sustancias psicoactivas ayudan a mejorar el desempeño académico.** Lo que realmente ocurre cuando se ingiere cierto tipo de sustancia antes de estudiar es que se memorizan en gran porcentaje los temas analizados, pero con el paso del tiempo se pierden y la memoria ya no es capaz de recuperarlos. Esto es, el efecto de retención sólo dura unas pocas horas y de ningún modo nos hacemos mejores estudiantes.

**Algunas sustancias psicoactivas incrementan la potencia sexual.** El efecto real que provocan es la desaparición de nuestras inhibiciones y como consecuencia uno está más “accesible” para la realización del acto

sexual. Por otro lado, algunas sustancias psicoactivas alteran nuestra percepción del tiempo dando la impresión de que un coito de cinco minutos se prolonga por horas.

### ASPECTOS JURÍDICOS

Jurídicamente, los delitos contra la salud en materia de SUSTANCIAS PSICOACTIVAS se refieren a la producción, la tenencia, el tráfico y el proselitismo.

- **La producción**, consiste en su fabricación, elaboración, creación, siembra, cultivo o cosecha
  - **La tenencia**, se refiere a su posesión
  - **El tráfico**, es su comercio y transporte
  - **El proselitismo**, son los actos de publicidad, propaganda o instigación para incrementar el número de consumidores
- Estos delitos se castigan con prisión de cinco a 25 años y multa de 100 a 500 días de salario mínimo
  - Los menores de edad que cometen estos delitos son puestos a disposición de los Consejos Tutelares para Menores y sus datos pasan a la Procuraduría General de la República
  - El consumo de una sustancia psicoactiva no es delito
  - La venta y el consumo de alcohol y tabaco están sujetos a algunas restricciones establecidas en los reglamentos correspondientes

### LIMITACIONES JURÍDICAS

El alcohólico o farmacodependiente tiene como limitaciones:

- No poder declarar en juicio
- Ser incapaz para promover un juicio
- No poder celebrar contratos de ninguna especie
- No poder comprar ni vender cosa alguna
- No poder contraer matrimonio
- Su condición es causal de divorcio
- Es causa de que se cancele el contrato de trabajo
- Pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos)

### FÁRMACODEPENDENCIA

**Definición:** Es la necesidad que tiene el individuo, por adicción o por hábito, de usar o abusar de una sustancia psicoactiva con la intención de sentir los efectos que produce sobre el sistema nervioso central, ya sean placenteros o para evitar sensaciones desagradables por no consumirla.

### CLASIFICACIÓN DE USUARIOS DE DROGAS

Las personas que consumen sustancias psicoactivas se clasifican de la siguiente manera:

**Experimental:** Consume alguna sustancia psicoactiva en forma muy esporádica, para satisfacer su curiosidad y es probable que experimente con diferentes tipos de sustancias.

**Social u ocasional:** Consume sustancias psicoactivas como parte de un proceso social, regularmente es con el fin de satisfacer la necesidad de pertenencia a un grupo; lo hace en determinados grupos o situaciones.

**Funcional:** El usuario necesita consumir una o varias sustancias psicoactivas para funcionar en sociedad, y ha creado una dependencia tal que no puede realizar sus actividades normales si no la consume.

**Disfuncional:** Es aquel individuo que ha dejado de funcionar adecuadamente en sociedad. Sólo vive para conseguir la sustancia psicoactiva y existe la presencia de daños físicos y mentales.

### ¿CÓMO ACTÚAN LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ORGANISMO?

Existe un gran número de sustancias o fármacos que pueden dar origen a un estado de farmacodependencia.

Los fármacos de abuso se clasifican de acuerdo al efecto que ejercen sobre la actividad mental o el estado psicológico de una persona. Este efecto puede ser de dos tipos: acelerar o retardar la actividad mental.

Cada sustancia psicoactiva produce una serie de manifestaciones particulares en la persona que las consume. Sin embargo, existen varios datos generales que permiten sospechar cuando un individuo las consume.

Uno de estos datos es el cambio más o menos repentino en su conducta habitual, mismo que no necesariamente tiene que ser negativo; pueden además ocurrir alteraciones de la atención, la disciplina y el rendimiento, disminución de la eficiencia, ausentismo escolar y laboral, y también pueden presentarse estados de ánimo variables, como cambios exagerados que van de la alegría a la tristeza, del enojo a la cordialidad, del interés a la apatía y de la actividad aumentada a la somnolencia. Asimismo suelen existir cambios en el estado de alerta, en las frecuencias cardíaca y respiratoria, en la salivación y alteraciones de la visión, el equilibrio, la tensión arterial y el lenguaje.

### ¿QUÉ DAÑOS OCASIONA SER FARMACODEPENDIENTE?

Dependiendo del tipo de sustancia psicoactiva, la cantidad, la calidad y la frecuencia con que se consume, los daños físicos, psicológicos, familiares y sociales, se manifestarán en mayor o en menor gravedad.

**Daños a nivel orgánico:** Destrucción de células nerviosas, alteraciones de las fosas nasales, bronquios y pulmones, accidentes cerebrovasculares como: derrame, embolia y trombosis cerebral; alteraciones hormonales, alteraciones nutricionales.

**Daños psicológicos:** Neurosis, psicosis, estados depresivos, angustia, aislamiento, alucinaciones.

**Daños a la familia:** En el ámbito familiar genera desintegración y disfunción.

**Daños a la sociedad:** En el ámbito social: comisión de delitos, robo, homicidios, accidentes vehiculares o laborales, pérdida del trabajo, entre otras.

### ASPECTOS JURÍDICOS

- Consumir una sustancia psicoactiva no es delito. La persona que sea detenida consumiéndola no es castigada. Se le pone a disposición de las autoridades sanitarias para su tratamiento y rehabilitación. Los delitos más comunes cometidos bajo el efecto de las sustancias psicoactivas son: robo, lesiones, daño en propiedad ajena, violación y homicidio. En algunos casos, el cometer un delito bajo los efectos de una sustancia psicoactiva es causa de que se aumente el castigo
- Los farmacodependientes que cometen un delito tienen derecho a recibir tratamiento y rehabilitación mientras son juzgados y cumplen su sentencia

### Limitaciones jurídicas:

- No poder declarar en juicio
- Ser incapaz para promover un juicio
- No poder celebrar contrato de ninguna especie
- No poder comprar ni vender cosa alguna
- No poder contraer matrimonio
- Su adicción es causal de divorcio
- Es causa de que se cancele su contrato de trabajo
- Pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos)

### ALCOHOLISMO

**Definición:** El alcoholismo es una enfermedad que se caracteriza por el consumo habitual, compulsivo, prolongado y abundante de bebidas alcohólicas sin control, a pesar de que con ello la persona ponga en peligro su salud física y mental y genere consecuencias negativas que afectan a la familia, las amistades y el trabajo.

No es lo mismo embriagarse una vez que ser un verdadero alcohólico, pero quien se emborracha con frecuencia puede llegar a serlo si empieza a perder el control de la bebida.

### CLASIFICACIÓN DE BEBEDORES

Las personas que beben se clasifican de la siguiente manera:

**Bebedor moderado o social:** Bebe poco y casi siempre en situaciones sociales, casi nunca se emborracha y no tiene problemas provocados por su manera de beber.

**Bebedor excesivo:** Bebe mucho, con frecuencia tiene problemas con los demás por la manera en que ingiere alcohol, principalmente con su familia y amistades.

**Alcohólico:** Bebe mucho, permanece alcoholizado casi todo el tiempo, ha perdido el control sobre la bebida y esto le origina problemas cada vez más serios con su familia, los amigos y el trabajo. El alcohólico prácticamente bebe para vivir pues si deja de hacerlo se siente muy mal.

### ¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO?

El alcohol es una sustancia psicoactiva depresora que provoca, entre otras cosas, modificaciones en el comportamiento y en el humor. Produce adicción o dependencia. Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico que, aunque proporciona calorías, no tiene ningún valor nutritivo.

El alcohol se absorbe en el estómago y en el intestino delgado; el 90% pasa a la sangre y circula por el cuerpo, el otro 10% se elimina por medio de la orina y el aliento.

El alcohol es una sustancia psicoactiva que deprime la actividad cerebral. Unos minutos después de haber bebido una copa, el alcohol ya está en sangre y pueden empezar los efectos sobre el juicio, el razonamiento y el control de los movimientos. Si no se continúa bebiendo el cerebro recupera su funcionamiento normal en una hora aproximadamente, pero si se sigue tomando, se presenta la borrachera o ebriedad. Podemos decir que mientras más se bebe, más se “adormece el cerebro”.

### ¿CÓMO SE LLEGA A LA EMBRIAGUEZ?

**Primera etapa (de 1 a 3 copas):** La persona se siente relajada, disminuye la calidad del juicio crítico o entendimiento, hay desinhibición y se vuelve muy comunicativa.

**Segunda etapa (de 3 a 6 o más copas):** El comportamiento es inadecuado, hay torpeza en los movimientos, la visión se hace borrosa, “se ve doble”. La persona se puede volver necia y escandalosa, violenta y agresiva o ponerse triste y apartarse de los demás.

**Tercera etapa (si se continúa bebiendo):** La mayoría de la gente en estas condiciones se ve deprimida, muy confundida y no tiene conciencia clara de lo que ocurre a su alrededor y puede presentar agresividad, miedo o llanto, y hay dificultad para mantenerse en pie.

**Cuarta etapa (si se sigue bebiendo):** Puede haber inconsciencia y hasta muerte por parálisis respiratoria. El alcohol es eliminado lentamente por el cuerpo y no hay nada que acelere este proceso, por lo que de nada sirven: el café, los baños de agua fría, ni alguna otra de las recomendaciones que escuchamos comúnmente. Además, hay que recordar “la cruda” del día siguiente, que es la mezcla de molestias (sed, dolor de cabeza, temblor, náuseas) y cambios en el humor provocados por haber abusado del alcohol.

### ¿QUÉ DAÑOS OCASIONA EL SER ALCOHÓLICO?

A largo plazo, beber demasiado siempre acaba por dañar al individuo, a su familia y a la sociedad.

**Daños al individuo:** Se afectan: el hígado, el estómago, el corazón, los riñones y el sistema nervioso, además, la desnutrición asociada puede provocar complicaciones graves y hasta la muerte. Asimismo, el individuo presenta descuido o abandono del trabajo y problemas mentales como trastornos de la memoria, alucinaciones, desmayos, nerviosismo y temblores.

En el caso de mujeres embarazadas con problemas de alcoholismo, éstas pueden presentar un trastorno llamado Síndrome Alcohólico Fetal, consistente en alteraciones del producto como son bajo peso talla al nacer, retardo en el desarrollo físico y mental, malformaciones congénitas no definitivas y problemas de aprendizaje.

**Daños a la familia:** Se puede llegar a la desintegración familiar por el descuido de las obligaciones y los constantes problemas que se originan. Además, es enorme el sufrimiento de los hijos y de quienes rodean al alcohólico.

**Daños a la sociedad:** El consumo de alcohol puede llevar a riñas, accidentes, violaciones, homicidios y robos entre otras posibles consecuencias.

### ¿CÓMO SON LOS ALCOHÓLICOS?

Cada alcohólico bebe en forma diferente pero todos son iguales en un aspecto: no pueden controlar la bebida. Al principio desarrollan tolerancia al alcohol, esto quiere decir que cada vez necesitan beber más para sentir los mismos efectos que al principio (son los que “aguantan” mucho). Al final, es a la inversa, ya que con poca bebida llegan a la embriaguez (no “aguantan” nada).

**Primera etapa (de 5 a 10 años):** Bebe mucho. Se promete a sí mismo no volver a tomar, pero no cumple, se siente culpable, avergonzado y muy angustiado y eso le hace beber más. Toma cada vez más seguido. Aumenta la tolerancia: cada vez “aguanta más”. Se siente más nervioso e irritable. Tiene algunos cambios en su manera de ser. Empieza a olvidar lo que pasó durante la borrachera.

**Segunda etapa (5 años o más):** De manera constante niega que ya tiene problemas con la bebida o los oculta, pero los demás se dan cuenta perfectamente: bebe alcohol por las mañanas y a solas. Se le nota que permanentemente está bajo los efectos del alcohol. Necesita beber todos los días.

**Tercera etapa (por el resto de la vida si no deja de beber):** Empieza a vivir en soledad. Se aleja de sus amigos y familiares quienes, a su vez, lo dejan solo. Vive para beber: casi no come, a veces recibe un poco de ayuda médica que no le sirve de mucho. Cambia mucho su manera de ser, “es otro” dicen sus amigos y familiares. Sufre cambios físicos y mentales graves: mala nutrición, diversas enfermedades, temblores permanentes, debilidad, alucinaciones, pérdida de la memoria, etc. Al llegar a este punto sólo quedan dos caminos: el derrumbe definitivo y total hacia la invalidez y la muerte o el principio de un lento regreso a la sobriedad y a la salud.

### ¿SE PUEDE CURAR EL ALCOHOLISMO?

La única cura verdadera se logra no bebiendo nunca más. Para alcanzarla no basta “el poder de la voluntad” (el alcohólico simplemente no puede controlar su manera de beber). Lo que realmente ayuda es una combinación de tratamientos médicos y psicológicos. Pero la meta será permanecer siempre sin beber.

### ¿SE PUEDE BEBER DE MANERA RESPONSABLE?

- El alcohol forma parte de nuestra cultura desde hace muchos años y no hay manera de evitarlo
- La decisión de consumir alcohol es un asunto personal, pero si una persona bebe en exceso se

presentan problemas que nos involucran a todos. Por eso, quien bebe tiene una responsabilidad ante sí mismo, ante su familia y ante la sociedad. Asume la responsabilidad de no dañarse a sí mismo, ni a nadie

- La persona que bebe responsablemente es quien lo hace de manera moderada. Su comportamiento frente a la bebida está de acuerdo con algunas ideas como:
  - Beber no es algo importante en la vida
  - Las personas que beben y “aguantan mucho” no son mejores que las demás. Nadie que tome demasiado alcohol merece ser felicitado
  - No debe considerarse al alcohólico como vicioso o perverso, es un individuo que sufre un grave problema
  - Nunca debe aceptarse la borrachera, la ebriedad, no es algo gracioso, es el haber bebido mucho lo que impide comportarse correctamente

#### RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA BORRACHERA Y SUS CONSECUENCIAS

- Reconoce tus verdaderos límites. Muchas personas se engañan a sí mismas al no querer reconocer que en realidad están ebrias, y que los demás lo notan claramente
- Come mientras bebes. La comida se mezcla con el alcohol y hace que sus efectos se retarden un poco más
- No bebas rápidamente. Bebe para disfrutar el sabor de la bebida, no para sentir los efectos del alcohol
- Acepta la invitación a beber sólo cuando realmente quieras hacerlo
- Evita tomar a toda hora y en cualquier lugar
- Si vas a manejar no bebas. Está comprobado que la capacidad para conducir un vehículo disminuye mucho, aunque se haya tomado poco
- No tomes para tranquilizarte. Si bebes cada vez que te sientes nervioso, preocupado o triste, el alcohol se convertirá en una verdadera necesidad que puede convertirte en alcohólico

#### MITOS

**El alcohol no es una droga:** El alcohol es una sustancia psicoactiva que deprime la actividad del cerebro y afecta la conducta, además, es capaz de producir adicción o dependencia, es decir, alcoholismo.

**El alcohol es un alimento:** Aunque es cierto que proporciona algunas calorías al cuerpo humano, el alcohol no es nutritivo, no puede sustituir a los alimentos.

**Los que aguantan mucho corren menos peligro de ser alcohólicos:** La verdad es que muchos de los aguantadores, si continúan bebiendo en exceso, tarde o temprano llegarán a la etapa del alcoholismo, en la que, por el contrario, bastan 1 ó 2 copas para llegar a la embriaguez.

**La combinación de bebidas emborracha más:** Aunque para muchos sea difícil creerlo lo esencial es la cantidad de alcohol que se tome, y no, si se toma una sola bebida o se combina.

**Una borrachera se puede bajar:** Se piensa que la borrachera se puede bajar tomando café o metiendo la

cabeza en agua fría. Lo cierto es que hasta ahora no se ha encontrado nada que ayude al cuerpo a eliminar el alcohol. Tampoco se sabe de maniobras y procedimientos efectivos.

**El alcoholismo es hereditario:** El alcoholismo no es hereditario en el sentido de que los hijos de alcohólicos necesariamente sean alcohólicos. Lo que puede heredarse es una predisposición para el desarrollo del alcoholismo.

**El alcoholismo se puede curar con medicinas o yerbas:** Hasta ahora no hay nada que sirva para curar el alcoholismo, aunque pueden utilizarse medicinas como las vitaminas y los tranquilizantes para combatir algunos problemas causados por beber demasiado, siempre que los recete un médico. Pero lo que debemos saber es que la única cura para el alcoholismo es no beber nunca más.

**El alcohol aumenta la fuerza y la energía:** El alcohol provoca, al principio, que la persona sienta como si estuviera estimulada, pero esta sensación dura poco y después aparece la depresión de las funciones, lo que impide que se pueda trabajar o realizar otras actividades, como manejar un automóvil o maquinaria de trabajo.

### RECOMENDACIONES

- Reconoce el alcoholismo como una enfermedad y un problema social grave, contra el que todos debemos luchar
- Trata de ayudar a quien lo necesite, pero nunca lo critiques, humilles ni avergüences
- Recuerda la atención segura: el médico, el hospital, alcohólicos anónimos y recuerda que no hay curaciones mágicas
- Se humanitario y paciente con un enfermo de alcoholismo
- Recuerda que cientos de miles de alcohólicos se han recuperado para el resto de sus vidas

### ASPECTOS JURÍDICOS

#### Restricciones:

El producir, traficar, poseer y publicitar el alcohol no es un delito. Sin embargo, su venta y consumo tienen algunas restricciones:

- No se permite su venta a menores de edad
- No se permite su consumo en la vía pública
- No se permite conducir bajo sus efectos

#### Normas para la publicidad:

- La publicidad de bebidas alcohólicas se rige por las normas de la Ley General de Salud
- Informar sobre las características, calidad y técnicas de elaboración de las bebidas alcohólicas
- No asociar las bebidas alcohólicas con imágenes de mayor éxito en la vida de las personas, ni con actividades creativas, deportivas, del hogar o del trabajo
- No incluir en anuncios de bebidas alcohólicas a personas menores de 25 años

- Incluir en la publicidad de bebidas alcohólicas los mensajes que advierten sobre los riesgos a la salud por su consumo excesivo

#### Limitaciones jurídicas:

- No poder declarar en juicio
- Ser incapaz de promover un juicio
- No poder celebrar contratos de ninguna especie
- No poder comprar ni vender cosa alguna
- No poder contraer matrimonio
- El alcoholismo es causal de divorcio
- Es causal de cancelación de contrato de trabajo
- Pérdida de la patria potestad (derechos sobre los hijos)

Los delitos cometidos con mayor frecuencia bajo los efectos del alcohol son: robo, lesiones, daño en propiedad ajena, violación y homicidio.

El cometer un delito bajo los efectos del alcohol puede hacer más alta la sanción.

#### TABAQUISMO

**Definición:** Se refiere a la conducta repetitiva de consumir tabaco (fumado, masticado, etc.) que crea dependencia o adicción, y es causada por diferentes condicionamientos sociales (asociar el hábito a otras actividades como ver T.V., comer o platicar, etc.).

#### ETAPAS

**Iniciación:** Comúnmente se inicia en la adolescencia y se caracteriza por el deseo de aprender a fumar. Los jóvenes experimentan con diferentes marcas de cigarrillos sin importar las propiedades de cada uno; son motivados por el deseo de pertenecer a un grupo, rebeldía o para dar la apariencia de "adulto".

**Afianzamiento:** En esta ya se establece una preferencia por cierta clase de cigarrillos así como un patrón regular de consumo; de igual modo, se considera al hábito como un elemento de "integración social".

**Mantenimiento:** El consumo se incrementa notablemente y aparecen los primeros síntomas de dependencia a la nicotina; nerviosismo, inquietud y problemas de salud como tos frecuente y alteraciones de vías respiratorias.

**Modificación:** Aquí el fumador sólo tiene dos opciones: hacia la renuncia al hábito y el sometimiento a un tratamiento médico para restablecer la salud, o continuar fumando a pesar de los daños provocados por el tabaco, sabiendo que puede llegar a morir debido a complicaciones derivadas del fumar.

#### ¿CÓMO ACTÚA EL TABACO EN EL ORGANISMO?

El tabaco es una sustancia psicoactiva estimulante. El tabaco estimula el sistema nervioso central provocando

un incremento de la frecuencia respiratoria, de la tensión arterial y de la frecuencia cardiaca; al mismo tiempo, la nicotina ocasiona una disminución en el calibre de los vasos sanguíneos, y el monóxido de carbono, producido durante la combustión, provoca una baja sensible en el nivel de oxigenación del cerebro.

### ¿QUÉ DAÑOS OCASIONA EL HÁBITO DE FUMAR?

El consumo prolongado y frecuente de tabaco origina serios problemas a la salud del fumador así como a la gente que convive con él. Ahora sabemos que estas personas son consideradas como fumadores “pasivos” debido a que aspiran el humo de segunda mano que despiden el fumador activo.

**Daños físicos:** Bronquitis crónica, enfisema y cáncer pulmonar, trastornos cardiacos y de la presión arterial, mal aliento, y coloración amarillenta de dientes y “yemas” de los dedos.

**Daños psicológicos.** Ansiedad, falta de atención y concentración, pensamientos “mágicos” (“un cigarro me quita el frío”), frustración e irritabilidad. El poder adquisitivo del fumador y su familia también sufre las consecuencias del hábito ya que el dinero que podría invertirse en alimentos u otros productos de primera necesidad, es “desviado” para mantener la adicción.

Por último, la sociedad en general ha padecido desde hace mucho tiempo las consecuencias negativas de fumar, por lo que en la actualidad el “Reglamento de Protección a los No Fumadores”, que inicialmente sólo regía en el D.F., ya ha entrado en vigor en varios estados del país; la gente que fuma cada vez resiente más el rechazo de los no fumadores.

### ASPECTOS JURÍDICOS

#### Restricciones

El producir, traficar, poseer o publicitar el tabaco no es un delito. Sin embargo, su venta y consumo tienen algunas restricciones:

- No se permite su venta a menores de edad
- No se permite su consumo en auditorios cerrados, públicos, instituciones médicas, vehículos del servicio de transporte colectivo, áreas de atención al público e instituciones educativas
- En el Distrito Federal, quien fume en un lugar prohibido es sancionado de acuerdo con el reglamento de protección a los no fumadores

#### Normas para la publicidad

- La publicidad de tabaco se rige por las normas de la ley general de salud
- Informar sobre las características, calidad y técnicas de elaboración del tabaco
- No asociar al tabaco con imágenes de mayor éxito en la vida de las personas, ni con actividades creativas, deportivas, del hogar o del trabajo
- No incluir en anuncios de tabaco a personas menores de 25 años
- Incluir en la publicidad de tabaco, los mensajes que advierten sobre los riesgos a la salud por su consumo excesivo

## OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

### COCAÍNA:

**Descripción:** Es una droga estimulante del sistema nervioso central: se obtiene de una planta llamada coca; tiene el aspecto de un polvo esponjoso, blanco y sin olor.

**Efectos:** Produce euforia, excitación, ansiedad, locuacidad, dilatación de pupilas, aumento de la presión sanguínea, alucinaciones y delirios de persecución.

**Repercusiones:** Pérdida de peso, debilidad física, convulsiones, alucinaciones, excitabilidad, trastornos circulatorios y perforación de tabique nasal.

### MARIGUANA:

**Descripción:** Es una droga estimulante del sistema nervioso central, se obtiene de una planta llamada cannabis, cuyas hojas de color verde, largas, estrechas y dentadas son trituradas para formar lo que conocemos como marihuana. En ocasiones se mezcla con las semillas y los tallos de la planta. Comúnmente los usuarios la fuman en cigarrillos que ellos mismos preparan en forma rudimentaria.

**Efectos:** Enrojecimiento de los ojos, incremento de la frecuencia cardíaca, risa incontrolable sin motivo aparente, locuacidad, exaltación de la fantasía, somnolencia, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y síntomas de hambre.

**Repercusiones:** Trastornos de la memoria, sudoración, somnolencia, apatía, desinterés, disminución de la motivación, deterioro de las relaciones interpersonales; su abuso puede desencadenar “trastornos mentales” latentes.

### PEYOTE:

**Descripción:** Es una cactácea cuyo principal ingrediente activo, responsable de los efectos que produce, es la mezcalina del grupo de los alucinógenos; su presentación puede ser en cápsula o en líquido color café que se bebe.

**Efectos:** Dilatación de las pupilas, temblor de manos y ftofobia, además de alucinaciones visuales, táctiles, auditivas, desorientación espacio-temporal y trastornos del pensamiento.

**Repercusiones:** Angustia, depresión, delirios de persecución, cambios súbitos de estados de ánimo, confusión, agresividad, temblores, fiebre, alteraciones mentales con reacciones psicóticas.

**Posesión legal:** Sólo algunos grupos indígenas de México pueden poseer mezcalina (peyote) de manera legal para ceremonias rituales.

#### **ANFETAMINAS:**

**Descripción:** Pertenecen al grupo de los estimulantes del sistema nervioso central. Son presentadas como tabletas o cápsulas de tamaño, forma y color diferente.

**Efectos:** Excitación, hiperactividad, temblor de manos, sudoración abundante, insomnio, inapetencia, angustia, nerviosismo y depresión.

**Repercusiones:** Irritabilidad, agresividad, fiebre, euforia, resequedad de boca y nariz, náuseas, vómito, temblor, convulsiones, trastornos del pensamiento, alucinaciones, delirios de persecución y alteraciones cardiacas.

**Posesión legal:** La posesión legal de anfetaminas es posible cuando son parte de un tratamiento médico y se cumple con la Ley General de Salud.

#### **BARBITÚRICOS:**

**Descripción:** Pertenecen al grupo de los depresores del sistema nervioso central. Son producidos en forma sintética y su presentación es en tabletas o solución inyectable.

**Efectos:** Relajación, dificultad en el habla, pérdida en el equilibrio, agresividad, desorientación, somnolencia, inestabilidad emocional, pupilas pequeñas, flacidez muscular, disminución de la presión sanguínea y pérdida de la conciencia.

**Repercusiones:** Inquietud, nerviosismo, temblores, debilidad, insomnio, delirio, convulsiones, color morado de la mucosa bucal y uñas, estado de choque y coma.

**Posesión legal:** La posesión legal es posible si se cumple con la Ley General de Salud.

#### **HONGOS (PSILOCIBINA):**

**Descripción:** Los hongos son plantas que crecen en lugares húmedos, la sustancia que provoca los efectos alucinógenos es la psilocibina del grupo de los alucinógenos. Pueden ser ingeridos en forma natural, en forma de polvo o como solución.

**Efectos:** Alteraciones de la percepción, incapacidad para distinguir la realidad de la fantasía, alucinaciones, actos autodestructivos y reacciones de pánico, temblor de manos, dilatación de las pupilas y gran sensibilidad de los ojos a la luz.

**Repercusiones:** Pérdida de contacto con la realidad, angustia, delirios de persecución, trastornos de la motivación, dificultad para resolver problemas simples, alteraciones prolongadas de las funciones mentales y reacciones psicóticas.

**Posesión legal:** Sólo algunos grupos indígenas de México pueden poseer psilocibina, hongos alucinógenos de manera legal para ceremonias rituales.

#### **DIETILAMIDA DEL ÁCIDO LISÉRGICO (LSD):**

**Descripción:** Droga estimulante del sistema nervioso central, de tipo alucinógeno. Se obtiene de un hongo llamado cornezuelo de centeno. Comúnmente tiene la apariencia de un líquido incoloro, inodoro e insaboro; también puede encontrarse en polvo, en píldoras blancas o de color, tabletas y cápsulas en forma ovalada y de tono gris plateado que se ingieren.

**Efectos:** Alucinaciones visuales, auditivas y táctiles, variaciones extremas del estado de ánimo, disminución de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca, temblor de manos, sudoración, “carne de gallina”, dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía, ideas delirantes. Asimismo se sufren distorsiones de la imagen del propio cuerpo, lo que puede provocar ataques de pánico.

**Repercusiones:** Trastornos del aprendizaje y del razonamiento abstracto, alteraciones de la memoria y la atención, deterioro de las habilidades académicas. Las alucinaciones pueden reaparecer espontáneamente (sin consumir la droga) días y hasta meses después de la última dosis.

#### **DERIVADOS DEL OPIO (MORFINA, HEROÍNA Y CODEÍNA):**

**Descripción:** Estas son drogas depresoras del sistema nervioso central, también llamadas estupefacientes, elaboradas a partir de la goma de opio, que a su vez se extrae de una flor llamada adormidera o amapola. Se hablará de ellas en conjunto, dado que sus presentaciones, efectos y repercusiones son muy semejantes. Es común encontrarlas en forma de polvo blanco muy fino o, cuando su fabricación es imperfecta, de color amarillento, rosado o café y de consistencia áspera. Ocasionalmente también se pueden presentar en forma de tabletas o pequeños bloques.

**Efectos:** Uno de sus principales efectos es que mitigan el dolor, motivo por el que, sobre todo la morfina, se utiliza en medicina como un potente analgésico. La codeína se utiliza para la elaboración de jarabes contra la tos debido a su efecto antitusígeno y la heroína no tiene uso médico. Su consumo provoca mirada extraviada, contracción pupilar, euforia y luego una sensación de “desconexión” respecto del dolor y las preocupaciones sociales, relajación y bienestar, mayor grado de sociabilidad. Luego el usuario se vuelve solitario y se desconecta del medio circundante. Paralelamente se pueden presentar náuseas y vómito, sensación de calor, pesadez de los miembros, inactividad similar al estupor y depresión.

**Repercusiones:** Desnutrición, sudoración, temblores, infecciones por el uso de jeringas y agujas no esterilizadas, envenenamiento de la sangre, hepatitis, abscesos en hígado, cerebro y pulmones, deterioro personal y social y obsesión por la droga lo que muchas veces lleva a los usuarios a cometer actos criminales para conseguirla.

**Posesión legal:** La morfina y la codeína tienen aplicación médica, la primera como analgésico, la segunda como antitusígeno. Sujetas a la Ley General de Salud.

### **TRANQUILIZANTES:**

**Descripción:** Son medicamentos depresores del sistema nervioso central. Se encuentran en forma de tabletas de diferentes tamaños y colores, y algunos también en ampollitas que se ingieren o inyectan.

**Efectos:** Se usan para calmar y reducir estados transitorios de ansiedad sin provocar sueño, como relajantes musculares y anticonvulsivos. Sus efectos son parecidos a los que producen los barbitúricos, aunque en la intoxicación aguda aparece además visión borrosa, falta de coordinación y contracción pupilar, movimientos oculares sin control, confusión mental, alucinaciones, excitación, disminución de los reflejos, agresividad, coma y depresión respiratoria lo que puede llevar a la muerte.

**Repercusiones:** Provocan uso compulsivo y dependencia física, violencia, disminución de la motivación y apatía en general. Igualmente pueden ocasionar convulsiones, nerviosismo, delirios, náuseas, vómitos y si se combinan con alcohol, la muerte.

**Posesión legal:** La posesión legal es posible si se cumple con la Ley General de Salud.

### **INHALABLES:**

**Descripción:** Forman un grupo especial de depresores del sistema nervioso central constituido por la serie de sustancias químicas volátiles de uso casero, comercial o industrial.

**Efectos:** Sensación de hormigueo y mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos, dificultad para articular palabras, inestabilidad en la marcha, sensación de flotar, pérdida de las inhibiciones, agresividad y alucinaciones.

**Repercusiones:** Vómito, somnolencia, temblores, respiración rápida y superficial, irregularidad en el latido cardíaco, convulsiones y destrucción neuronal.

**Posesión legal:** Son productos de uso casero, comercial o industrial (gases, líquidos volátiles y aerosoles). Ninguno de estos productos se considera en condiciones normales como una droga, por lo que existe poca legislación sobre ellos.

## ASPECTOS JURÍDICOS GENERALES DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

### Disposición jurídica:

- El producir, transportar, poseer o publicitar el consumo de estas sustancias tóxicas o psicoactivas, constituye un delito
- Se castiga con 5 a 25 años de prisión y multa de 100 a 500 días de salario mínimo
- Su consumo no es delito. Se pone al consumidor a disposición de las autoridades sanitarias para su rehabilitación

### Los adictos a cualquiera de estas drogas, tienen como limitaciones jurídicas:

- No poder declarar en juicio
- Ser incapaz para promover un juicio
- No poder celebrar contratos de ninguna especie
- No poder comprar ni vender cosa alguna
- No poder contraer matrimonio
- Su adicción es causal de divorcio
- Es causa de que se cancele su contrato de trabajo
- Pérdida de la patria potestad (cuidados sobre los hijos)

## II. LAS Y LOS JÓVENES COMO PROMOTORES DE LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Es tu labor fundamental como promotor(a) incentivar la participación activa de los individuos. Por lo tanto todo lo que hagas y digas en tu trabajo expresará tu propia convicción de la tarea que te has propuesto realizar.

El significado que el fenómeno de las adicciones tenga para tí como promotor o promotora, determinará tu actitud hacia la población objetivo y por ende influirá en la atmósfera de las actividades. Por ello, es necesario considerar algunas características que faciliten esta labor.

- Ser responsable y asumir los compromisos que te corresponden para planear y organizar tu trabajo de manera seria y comprometida
- Definir con claridad y realismo los límites y alcances de las acciones a emprender y no ofrecer falsas expectativas
- Tener apertura para enfrentarse a las situaciones nuevas y para buscar los apoyos necesarios cuando se requiera

- Tener iniciativa para convocar a la comunidad con oportunidad
- Atreverse a proponer alternativas diferentes ante determinada situación
- Buscar soluciones de fondo, mantenerse activo (a) y al mismo tiempo al margen de la toma de decisiones que le correspondan a la comunidad y encauzar la participación colectiva

### HABILIDADES A DESARROLLAR

No existe una receta única que sirva para hacer frente a las adicciones, cada comunidad tiene que formular las respuestas a este fenómeno de acuerdo con sus propias particularidades, ya que no puede entenderse fuera del contexto en que viven las personas, por lo que las acciones de prevención deben ajustarse a las necesidades y recursos propios de la comunidad.

Para proponer o seleccionar opciones preventivas es importante que como promotor(a) facilites y coordines actividades grupales o comunitarias que propicien y favorezcan la participación activa y que tengan mayores probabilidades de continuidad.

Para ello, es necesario que tu trabajo se fundamente en el conocimiento claro y pleno de lo que quieres hacer y con quién lo vas hacer; así como del compromiso que asumes frente a la comunidad; para lo cual te ofrecemos algunas pistas para el mejor desempeño de tu labor:

- **Conocer a la comunidad;** los grupos que la conforman, niveles socio-económicos, escolaridad promedio, costumbres y tradiciones, etcétera
- **Que la comunidad te conozca;** te recomendamos que interactúes con los miembros de la comunidad, les manifiestes el por qué de tu interés de trabajar con ellos para así establecer las bases de una relación respetuosa y algo muy importante es el convivir en las fiestas, eventos deportivos y reuniones para fortalecer tales relaciones

Recuerda que el objetivo de tu labor es lograr la **autogestión**, es decir, la capacidad de que sean los miembros de la comunidad quienes asuman su propia dirección y se organicen por sí mismos para enfrentar unidos sus problemas.

Sin embargo, es importante que sepas que este trabajo es un proceso que requiere el desarrollo de habilidades como la **investigación**, esto es, la manera de obtener información reciente y fidedigna para comprender, modificar o aplicar lo que has aprendido de tu comunidad, por lo tanto, antes de proyectar actividades de carácter preventivo es necesario que realices una investigación a fondo.

Ahora bien la **planeación** de tus actividades para la prevención de las adicciones, debe fundarse en datos comprobables para que evalúes la amplitud de los problemas antes de tomar medidas para modificarlos.

En la **organización** podrás combinar el trabajo de los individuos o grupos a fin de ejecutar las actividades planeadas. La **gestión** implica que realices una serie de acciones ante las instancias correspondientes.

Después de haber logrado lo anterior, tendrás que invitar a la comunidad a participar en las actividades programadas, para esto puedes auxiliarte con un instrumento llamado **convocatoria**. Y ahora sí la **difusión** del evento, una de las actividades que como muchas otras requieren de todo tu ingenio para llegar a tu población objetivo. Considerando lo anterior, a continuación te sugerimos algunas pistas que podrás desarrollar para la mejor consecución de tus objetivos.

### **INVESTIGAR**

A través de la **INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA** deberás realizar un diagnóstico de lo que está sucediendo en la comunidad respecto al consumo de sustancias psicoactivas. Empezando por recolectar información estadística para saber las principales características de la población con la que vas a trabajar como promotor. Este tipo de información te la pueden brindar instituciones como el INEGI, las delegaciones o municipios en donde vives o vas a trabajar.

Además de la información estadística que puedas recopilar, este tipo de investigación pone énfasis en la participación activa de las personas con quienes vas a trabajar. Por ello te recomendamos realizar también **entrevistas** a personas bien informadas de la comunidad para conocer cuáles son los principales problemas y recursos; los tipos de drogas que se consumen, el modo de vida de la población, cuál es la situación de los jóvenes, las carencias y necesidades reales más urgentes. De esta manera podrás adaptar y adoptar las acciones más convenientes al ambiente comunitario de manera integral.

Las entrevistas pueden ser individuales o colectivas y consisten en una conversación personal entre dos o más personas con un propósito definido, que implica que tengas una actitud de intensa observación de las palabras, actitudes, gestos y ademanes del entrevistado, pero que a su vez también requiere de tu parte una actitud de humildad, entusiasmo y sinceridad.

Para su mejor realización te sugerimos que:

- TENGAS un conocimiento previo del fenómeno a investigar
- SEPAS con exactitud qué deseas conocer (necesidades, opiniones, testimonios, conflictos, etc.)
- PREPARES un cuestionario-guía breve (serie de preguntas bien redactadas para que las respuestas te arrojen la información que buscas)
- QUE la redacción de las preguntas contenga una sola cuestión
- EVITAR preguntas que predispongan un sí o no como única respuesta
- QUE las preguntas iniciales permitan respuestas simples para abrir el diálogo (profesión, edad, sexo, etc.)
- ORGANIZAR las preguntas de lo general a lo particular y específico

- Que el número de preguntas sea el mínimo necesario
- Expliques a cada informante el objetivo de la entrevista
- Lances primero las preguntas más sencillas
- Formules una sola pregunta a la vez
- Escuches con atención e interés
- No hagas juicios sobre lo afirmado por el entrevistado
- Procures ser puntual, y
- Nunca pierdas de vista tu objetivo

A continuación te presentamos una técnica que te ayudará a poner en práctica el proceso que sigue toda investigación, practícalo con los miembros de la comunidad.

### **TÉCNICA: LA BÚSQUEDA DEL TESORO\***

#### **Objetivos:**

- Conocer los pasos de un proceso de investigación y ejercitarse en su aplicación
- Iniciar una reflexión sobre qué es una investigación participativa

#### **Materiales:**

- Un espacio amplio
- Un mínimo de 24 participantes
- 20 sobres
- 56 hojas de papel tamaño carta
- 56 tarjetas
- Una bolsa de caramelos u otros objetos que sirvan como “tesoro escondido”

#### **Desarrollo:**

Se trata de una competencia entre dos equipos, con el objeto de encontrar un “tesoro”. Para ello, cada equipo deberá seguir una ruta establecida de antemano que conduce a él, esa ruta tiene 10 paradas (que son los pasos de un proceso de investigación).

En cada parada, los equipos se encontrarán con tareas a realizar y pistas para llegar al siguiente paso, pero tendrán que escoger cuál de las tareas es la correcta entre tres alternativas. Si lo hacen, encontrarán la pista para avanzar, si se equivocan, tendrán que regresar a realizar la correcta y perderán tiempo, dándole ventaja al otro equipo.

A lo largo del recorrido, los equipos tendrán que hacer realmente un proceso de investigación, aunque de manera sencilla, descubriendo en la práctica cuáles son los pasos correctos de una investigación.

---

\* Bustillos, Graciela y Vargas, Laura. *Técnicas Participativas para la Educación Popular*. Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario, A.C. Jalisco, México, s.f.

### Preparación:

Debe hacerse con bastante detalle y consiste en lo siguiente:

#### A) Diseñar las tareas a realizar (pasos de la investigación).

Hay que preparar 2 juegos de 28 hojas de papel cada uno, distribuidas como sigue:

- 10 hojas conteniendo indicaciones sobre los pasos de la investigación a realizar
- 18 hojas conteniendo indicaciones que no corresponden a los pasos correctos de una investigación

#### EJEMPLO: (Hojas a elaborar)

#### B) Diseñar el recorrido que conduce al "tesoro".

Una vez elaborados los dos juegos de hojas hay que diseñar el "camino" que lleva al tesoro. Esto hay que hacerlo recorriendo el terreno. El camino deberá tener once paradas: diez que correspondan a los pasos de la investigación y una que es el lugar donde se encontrará el tesoro. Una vez diseñado el camino, se escriben las indicaciones en las tarjetas que irán detrás de las hojas que indican los pasos correctos. Habría que hacer dos juegos de tarjetas de indicaciones (una para cada equipo) ambos caminos coincidirán en el punto de partida y de llegada, pero en los pasos 2 al 10 irán separados.

C) **Redactar las tarjetas de control.** Estas tarjetas irán detrás de las hojas que contienen pasos FALSOS para que el grupo corrija su decisión si se equivocó.

D) **Ordenar los sobres y colocarlos en el recorrido;** teniendo ya todos las hojas y tarjetas escritas, se ordenan de la manera siguiente:

- 1) Se colocan las tarjetas de recorrido, dobladas y pegadas con cinta adhesiva, en la parte de atrás de las hojas con los pasos correctos
- 2) Se colocan las tarjetas de control detrás de las hojas con pasos falsos, igualmente pegadas con cinta
- 3) Se colocan las tres hojas de cada caso dentro de un sobre y se cierra
- 4) Se distribuyen los sobres en las paradas del camino al tesoro

Tienen que escoger una hoja, la que crean correcta y guardar las otras dos, realizarán la tarea que en ella se indica, y así sucesivamente; si eligen una equivocada tienen que realizar la tarea, el coordinador no dice nada

1) Definir el tema: Problemática de salud en la comunidad (Ejemplo)			
2) Definir objetivos	Hagan una encuesta sobre el tema (falsa)	Definan los objetivos a lograr con la investigación (correcta)	Describan cómo ven la importancia del tema (falsa)
3) Definir los sujetos de la investigación	Formulen tres preguntas que harán a la comunidad (falsa)	Hagan una lista de libros que conocen sobre el tema (falsa)	Definan con quiénes van a aplicar esta investigación (correcta)
4) Selección de las técnicas	Hagan un análisis de la coyuntura para ubicar la importancia del tema (falsa)	Elijan por lo menos 2 técnicas para recoger la información: encuesta, diálogo, reuniones, observación, etc. (correcta)	Clasifiquen toda la información que exista sobre el tema (falsa)
5) Recoger la información	Recojan la información aplicando al menos 2 técnicas seleccionadas (correcta)	Preguntar a la comunidad: edad, trabajo, sexo, número de hijos y clasifiquen esto en un cuadro (falsa)	Discutan sobre cuál es la mejor técnica de las que escogieron (falsa)
6) Ordenar la información.	Obtengan una conclusión clara de los datos recogidos (falsa)	Clasifiquen y ordenen la información obtenida (correcta)	Evalúen las técnicas utilizadas y elijan otras 2 (falsa)
7) Análisis e interpretación	Hagan un análisis de datos e intérpretenlos (correcta)	Hagan un breve plan de trabajo para resolver al menos uno de los problemas (falsa)	Redacten el informe de la investigación (falsa)
8) Dar a conocer los resultados a la comunidad	Redacten el informe final de la investigación (falsa)	Revisen los objetivos que se plantearon y si se han cumplido o no (falsa)	Elijan un medio creativo para compartir lo investigado con la comunidad y compártanlo (correcta)
9) Alternativas de solución y plan de acciones	Entreguen los resultados al coordinador (falsa)	Pasen en limpio las observaciones que dio la comunidad en el paso anterior (falsa)	Encuentren con la comunidad algunas alternativas para enfrentar los problemas y elaborar un breve plan de actividades (correcta)
10) Evaluación de la investigación	Definan ahora qué otro tema será importante investigar (falsa)	Evalúen con la comunidad el proceso, logros y dificultades de la investigación (correcta)	Consulten con el coordinador si hicieron todos los pasos correctamente (falsa)

sino 10 minutos después; el grupo tendrá que regresar el sobre y sacar la hoja correcta y realizar la tarea.

Al final, una vez que los dos grupos terminan, normalmente se reparte el “tesoro” entre todos y se inicia la discusión y evaluación general de la técnica.

#### **PLANEAR**

Otro de los pasos a seguir es la **PLANEACIÓN**; en ella precisarás el curso de acción para realizar tus actividades, y una vez establecido, y ubicadas las problemáticas, estás en posibilidad de planear las actividades que consideres pertinentes; esto significa qué hacer, para qué hacerlo, cómo y cuándo hacerlo. Así podrás determinar la secuencia de operación, por lo que es necesario que identifiques previamente los recursos materiales y humanos con que cuentas para llevar a cabo tu plan y trata de aprovechar al máximo lo que ya existe en la comunidad; no olvides que en la planeación debes involucrar a la comunidad en las acciones que vas a emprender, recuerda que en todas partes siempre hay personas o grupos deseosos de participar en programas de ayuda a la comunidad, sólo falta organizarlos y canalizarlos para que apoyen el trabajo.

Planear implica de nueva cuenta un proceso que también consta de pasos, para facilitarte este punto te presentamos otra técnica que te permitirá conocer la secuencia que debe seguirse en un proceso de planificación.

#### **TÉCNICA: LA BARAJA DE LA PLANIFICACIÓN\***

##### **Objetivo:**

Conocer y ordenar los pasos que deben seguirse en la planificación.

##### **Materiales:**

Tarjetas grandes (15 x 25 cm) en las que se escriben los pasos de un proceso de planificación, (como si fueran naipes de una baraja).

##### **Pasos:**

- 1) Realizar un diagnóstico de necesidades
- 2) Formular los objetivos
- 3) Definir las metas
- 4) Analizar los recursos que se tienen
- 5) Plantearse actividades
- 6) Nombrar responsables
- 7) Distribuir el tiempo
- 8) Ejecutar las actividades
- 9) Evaluación

##### **Desarrollo:**

- 1) Se divide a los participantes en grupos de 4 personas cada uno.

- 2) Se elabora un juego completo de cartas para cada grupo y uno adicional.
- 3) Se barajan todas las cartas y se reparten nueve a cada grupo, dejando las restantes en el centro. Cada equipo debe deshacerse de sus cartas repetidas y tener 9 cartas distintas en la mano (o sea los 9 pasos básicos para la planificación).
- 4) Se juega como en un juego de barajas, un grupo descarta de una repetida y la coloca en el centro, hacia arriba, tomando la de encima del grupo (sólo se puede cambiar una carta a la vez). Si el grupo de la izquierda necesita esa carta que está hacia arriba la toma, si no saca la que sigue del grupo y se descarta de una repetida y así se sigue.
- 5) Una vez que un grupo tenga las nueve cartas diferentes deberá ordenarlas de acuerdo a lo que creen deben ser los pasos ordenados del proceso de planificación.
- 6) Cuando cualquiera de los equipos considera que su escalera está bien ordenada dice: "Escalera". El coordinador actuará como juez haciendo que el resto del grupo descubra si hay o no errores.
- 7) Al descubrirse un error el equipo que ha propuesto debe reordenar su baraja: se debe discutir el orden propuesto por cada equipo para poderlo defender o sustentar frente al grupo.
- 8) El primero de los equipos que establece el orden correcto es el que gana: se discute en plenaria el por qué del orden de cada paso. Es conveniente que cuando ya hay un equipo ganador, los otros equipos muestren "la escalera" que habían ordenado y se discuta a fondo el por qué del ordenamiento que se ha hecho. Luego de esto, cada grupo puede pasar a aplicar los pasos de la planificación en la elaboración de un plan de trabajo concreto.

### GESTIONAR

Otra actividad que tendrás que realizar y la cual necesita de todas tus habilidades de convencimiento, es la **GESTIÓN**, entendida como todas las acciones que tendrás que llevar a cabo ante las instancias gubernamentales, locales, públicas o privadas, a fin de obtener apoyos para tus actividades; para ello existe un documento que puede auxiliarte en tu propósito, es un documento de correspondencia oficial y en él se solicita autorización, servicio o apoyo de las instituciones, autoridades. Sus características son:

- Membrete impreso o escrito a máquina
- Síntesis de la petición (asunto)
- Fecha completa
- Nombre del destinatario, cargo, dependencia y domicilio

## ORGANIZAR

Por otro lado si partimos de la idea de que una persona usa drogas para responder a una necesidad insatisfecha, la solución radica en tratar de cubrir ésta por otros medios que no sean nocivos, por lo que la búsqueda de alternativas debe partir del examen de esas posibles causas, para así ofrecer opciones que sean válidas.

Así como las causas pueden ser de toda índole, también lo son las alternativas para satisfacerlas, esta variedad no tiene otro límite más que la imaginación, en este sentido tú, como facilitador y, o coordinador podrás llevar a cabo diversas actividades.

Para eso darás otro paso importante dentro de todo este proceso y ese se llama **ORGANIZACIÓN**, en ella combinarás todos los elementos con los que cuentas para que las acciones o actividades sean las apropiadas para lograr tus objetivos. Una técnica que puede auxiliarte en el conocimiento de este paso.

### TÉCNICA: LA ORGANIZACIÓN\*

#### Objetivo:

Conocer la importancia del trabajo colectivo, la planificación y la dirección del trabajo.

#### Materiales:

- Tijeras
- Pegamento o goma
- Papel
- Cartulina (un juego de material para cada equipo que se forme)

#### Desarrollo:

1. Se forman equipos de máximo ocho personas
2. En cada equipo, quien coordina, nombra a un observador, el cual debe fijarse cómo se organiza el grupo para realizar el trabajo
3. A cada equipo se le entrega el material necesario
4. Se les indica que tienen 15 minutos para construir aviones o cualquier otro objeto, y el equipo que tenga más producción es el que gana
5. Terminado el tiempo, se pasa a plenaria donde cada grupo va mostrando su "producción" y se ve cuál fue el ganador
6. Empezando por el grupo ganador, cuentan cómo realizaron el trabajo, los problemas que tuvieron, etc. Quien coordina va anotando los comentarios en un pizarrón o rotafolio
7. Una vez que el grupo dice cómo trabajó, el observador cuenta cómo vio trabajar al grupo

#### Discusión:

En la discusión se puede analizar la importancia de: la planificación, la dirección de un trabajo colectivo, la utilización de recursos, la división del trabajo, etcétera.

Lo relacionado con el trabajo colectivo: compartir conocimientos, el valor de la crítica y autocrítica, etcétera.

Como ya te mencionamos anteriormente la gama de alternativas es amplia y variada, en seguida te presentamos algunas sugerencias que podrás considerar para tu labor con la comunidad.

### CONVOCAR

Ahora es momento de llevar a cabo el llamado a la comunidad para que asista y participe en nuestras actividades planeadas. Esto es lo que conocemos como **CONVOCACIÓN** y al igual que en los otros pasos existe un elemento el cual puede ayudarte para la realización de este punto y es conocido como convocatoria y sus características son las siguientes:

- **Encabezado.** Este debe hacer alusión al evento, así como a la importancia de la participación comunitaria
- **Institución.** Nombre de la institución o grupo que coordina las actividades
- **Bases.** Normas que regirán el evento, las cuales pueden variar de acuerdo a las actividades de que se trate
- **Lema.** De la institución o grupo que coordina la actividad

### DIFUNDIR

La **DIFUSIÓN** es el proceso mediante el cual puedes llegar a grandes grupos de personas a través de diferentes medios, está muy relacionada con el paso anterior y se realiza con la finalidad de motivar una acción del público receptor, ya sea de información o comunicación; para llevarla a cabo existen múltiples medios, éstos tienen como objetivo representar de manera objetiva, clara y comprensible información de poca extensión de manera individual o colectiva.

Sus características generales son las siguientes:

- **Tamaño:** Debe estar en función de los fines a los que se destine y el tipo de información que se maneje
- **Color:** Se recomienda usar variedad de colores y que dentro de lo posible sean ópticos (verde, azul, amarillo, etc.). Debe ser aplicado de acuerdo a los propósitos que se persigan y la realidad que se quiera enseñar; el color es importante para subrayar y destacar una información, no debe exagerarse pues entorpecerá la percepción
- **Consideraciones:** Los textos deben ser claros (emplear letra clara, de preferencia de imprenta), concisos (que se refieran al tema únicamente), concretos (sintetizar las ideas), evitar aglomerar textos e imágenes; éstas deben ser agradables, simpáticas y cuando se pueda que sean chuscas

Si tomamos en cuenta que todo material de difusión debe presentar información e ideas en forma atractiva, habrá de estimular el interés y despertar la curiosidad del espectador, entonces su planteamiento debe comprender factores de tamaño, color, forma, equilibrio, trazado.

---

\* *Ídem.*

NECESIDADES	ALTERNATIVAS
Físicas (sentirse bien con su cuerpo)	Práctica deportiva Expresión corporal Danza Yoga Caminatas al aire libre Campamentos
Sensoriales (gozo de los sentidos)	Conciertos musicales Baile Contacto con la naturaleza
Emocional-afectivas (reconocimiento, seguridad afectiva y desinhibición)	Juegos grupales Encuentros Campamentos Excursiones Formación de clubes Teatro Canto Danza
Artístico-creativas	Pintura Teatro Canto Danza Literatura
Sociales (sentirse útil a los demás)	Acciones comunitarias Servicio social Trabajo comunitario voluntario

El primer paso es seleccionar el **título** o encabezado que deberá atraer el interés del observador de manera que éste se detenga el tiempo suficiente para captar el mensaje. Para el mensaje puedes emplear:

- Una pregunta
- Un juego de palabras
- Una oración poco común
- Una expresión familiar

Las letras sencillas son más legibles que las decorativas, los efectos para atraer la atención se pueden usar mejor tratándose de tableros, carteles, volantes y anuncios .

En cuanto al **color** un material sin éste resultará poco atractivo, no obstante su uso excesivo puede distraer la atención del mensaje o interferir con él, lo importante es saber cómo usarlo para transmitir lo que se desea; se puede usar para determinar claves, establecer relaciones, producir un estado de ánimo, señalar contrastes o indicar aspectos importantes. Algunos colores se prestan más para producir realce mientras que otros deben permanecer como fondo; el amarillo, rojo y anaranjado parecen avanzar hacia el observador, los colores fríos como el azul, morado y ciertas tonalidades de verde parecen alejarse. Usa colores claros para las áreas grandes y colores brillantes para las pequeñas, se aplica el mismo criterio cuando se usan formas grandes y pequeñas de controles similares.

### OTROS MATERIALES

Otros **materiales** de los que puedes auxiliarte en tu trabajo son los didácticos, entendidos éstos como todos aquellos medios y recursos que facilitan el proceso de enseñanza, dentro de un contexto global y sistemático, que estimulan la función de los sentidos para comprender fácilmente la información, y adquirir habilidades y destrezas. Su selección debe estar en función de la técnica elegida y considerar para su uso lo siguiente:

- Precisar en qué temas es necesario su uso
- En qué forma facilitará el aprendizaje
- Características de los participantes
- Espacio físico adecuado

A continuación presentamos un cuadro de materiales, sus funciones y aplicaciones correlacionadas directamente, como sugerencias a fin de que con tu iniciativa y creatividad puedas emplearlos con variadas aplicaciones.

Te sugerimos para el uso de:

#### **PIZARRÓN**

##### **Empleo:**

- Ilustrar hechos, ideas y procesos empleando símbolos visuales, gráficas, diagramas, etcétera
- Se recomienda un tamaño de letra de 6 centímetros de altura
- Debe existir espacio entre línea y línea, entre palabra y palabra
- De frente al pizarrón deberás escribir de izquierda a derecha de tal manera que exista visibilidad conforme se desarrolla la idea o proceso

FUNCIÓN	APLICACIÓN	MATERIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrar</li> <li>- Esquematizar</li> <li>- Enfatizar</li> <li>- Ilustrar</li> </ul>	Manejo de información o conclusiones que emanen del grupo, en el desarrollo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarrón</li> <li>- Filminas</li> <li>- Rotafolio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrar</li> <li>- Ejemplificar</li> <li>- Identificar</li> <li>- Comparar</li> <li>- Demostrar</li> </ul>	Presentar información esquemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarrón</li> <li>- Acetatos</li> <li>- Presentaciones en computadora (CDs, etc)</li> <li>- Materiales reales</li> <li>- Comics</li> </ul>

- El uso de subrayado, colores y marcas específicas resalta información considerada particularmente importante
- La información puede estructurarse en bloques informativos, cuadros sinópticos, esquemas, diagramas, etcétera
- Requiere dominio de la información y claridad de la secuencia de las ideas centrales a desarrollar donde la interacción verbal es un complemento
- Debe permanecer limpio al inicio de la sesión y más si no se está usando como elemento didáctico, dado su poder de distracción
- Se recomienda borrar de izquierda a derecha, a fin de relacionar visual y conceptualmente con la última idea expresada

#### Ventajas:

- Está a disposición instantánea y constante
- Una demostración efectiva en él no exige un talento específico para el dibujo ni preparación de equipo
- Se puede adoptar el ritmo de presentación que mejor convenga al grupo
- Permite intervenir activamente a los participantes, tanto verbal como demostrativamente
- Se borra y, o se corrige fácilmente
- Permite la participación de más de una persona, según el tamaño del pizarrón
- Las ideas centrales quedan al terminar la actividad

#### Limitaciones:

- La presentación obtenida es esquemática, abstracta, sujeta a errores si se intenta una interpretación sin haber participado

- Es difícil mostrar problemas o conceptos con gran número de detalles

### Recomendaciones:

- Es conveniente que el uso del pizarrón se combine con otros materiales
- La redacción que se use debe ser breve y concisa
- Si se realizan comentarios durante el desarrollo, dibujos, procesos y en general todo aquello que implica explicación verbal, es recomendable volverse al grupo para hacer alguna pregunta o dar espacios y tiempos para la intervención de los participantes

### ROTAFOLIO

#### Empleo:

- Hace más claro un concepto complejo, definiciones o fenómenos multirelacionados, valiéndose de medios que utilice el propio participante
- Se recomienda mostrarlo después de que los miembros del grupo hayan recibido la información o ejercitación previa para reforzar un conocimiento o una habilidad
- Si se usa al inicio de una secuencia didáctica, permite destacar el conocimiento o habilidad esperada, en tal caso su exposición es breve
- Es importante que los símbolos o dibujos que se utilicen en el rotafolio sean ya familiares para los participantes
- El color es un elemento altamente motivador y permite la focalización visual

#### Ventajas:

- Los temas que se pueden ilustrar pueden ser de cualquier área del conocimiento
- Permite captar de manera global o completa el nuevo conocimiento que se quiere hacer llegar
- Despierta el interés del participante y centra su atención en el fin que se persigue
- Evita divagaciones, redundancias y errores
- Sirve como guía
- Proporciona suspenso e impacto psicológico
- Permite acercarse más a la realidad
- Evita pérdida de tiempo en escribir, si está previamente elaborado
- Puede ser utilizado en condiciones similares con diferentes grupos

#### Limitaciones:

- Por su accesibilidad, su uso puede ser indiscriminado
- Debe existir una familiarización con los símbolos o dibujos
- El tiempo que se dedica a elaborarlo

#### Recomendaciones:

- Mostrarlo dos veces, ya que la primera servirá para que centren su atención en la estética del material, y la segunda fijará su atención en lo que se les está presentando

- Cada actividad deberá programarse para efectuarse en el momento indicado y por el tiempo previsto
- Preelaborarlo o llevar un guión de desarrollo
- Deben ser bloques de información breves o diagramas poco complejos en cada hoja

### CARTELES

#### Empleo:

- El texto escrito se reduce a lo imprescindible, un nombre, una frase breve, el resto de la información lo dará la imagen, la cual tiene gran importancia, sencilla y clara
- Deben ser elaborados con colores vivos y brillantes o simbología representativa de la idea
- Su mensaje, de lectura global, se capta al paso y su significado total debe ser comprensible en una sola idea
- Generalmente es un material cuya elaboración se le asigna a los participantes

#### Ventajas:

- Permiten transmitir información con vivacidad, atractivo y economía; en la medida en que su diseño sugiera directamente los mensajes que se quieren expresar, su efectividad será mayor
- Dependiendo de su diseño, permite captar la atención inmediatamente
- Para su realización se pueden usar muchas clases de materiales
- Pueden aplicarse a cualquier área del conocimiento
- Permiten el desarrollo extenso de ideas, actitudes, valores y formas de interpretar la realidad
- Pueden ser revitalizados en diferentes contextos o grupos

#### Limitaciones:

- Se usan solamente para el momento para el que fueron planeados
- Es preciso retirarlos rápidamente una vez que hayan cumplido su cometido; por lo general, no tienen más que un valor temporal
- Su vigencia es limitada y no mantienen una atención prolongada
- Se deterioran fácilmente

#### Recomendaciones:

- Se le puede pedir al participante que los elabore cuando deba desarrollar experiencias de aprendizaje, puntos de vista, concepciones y, en general, desarrollos verbales sobre temáticas predefinidas en el área de conocimiento de que se trate
- Úsalo cuando desees conocer del participante su nivel de desarrollo expositivo de ideas personales, actitudes, creatividad, interrelación de un conocimiento con la realidad, etc.

### ACETATOS

#### Empleo:

- Debe usarse un acetato por cada idea
- Las letras son de aproximadamente seis milímetros

- El número de palabras no debe ser mayor de cuatro por renglón
- No utilizar más de seis líneas por transparencia
- Se pueden emplear gráficas, diagramas, dibujos, con o sin palabras
- Se requiere entrenamiento o práctica en su uso, sobre todo en el orden de exposición, focalización y características del retroproyector
- Permite impresiones como fotostáticas

### Ventajas:

- Puede darse a la pantalla un uso similar al pizarrón
- Se crea un centro de atención en la pantalla iluminada
- Se estimula y facilita el aprendizaje
- Si los materiales proyectables están bien seleccionados, es casi seguro que se refuerce y aclare el objeto de la comunicación
- La facilidad con que se pueden producir los materiales
- Permite el uso del color como estímulo a la atención, al igual que al ir escribiendo o señalando

### Limitaciones:

- La tinta o plumones con que se escribe se corre o se borra con facilidad, inclusive con el sudor de la mano
- Usar tinta permanente inutiliza el material para su uso en temáticas diferentes
- El acetato por ser sensible al calor, tiende a convertirse en una serie de salpicaduras negras
- Requiere especial cuidado en su manipulación y traslado

### Recomendaciones:

- Se puede emplear celofán o materiales de plástico, escribiendo en ellos con plumón de fieltro o lápiz adecuado
- Cuando se hacen los letreros a mano en las transparencias, las letras deben ser suficientemente grandes
- Consérvese en el orden establecido, en caso de ser un material de uso constante
- Las representaciones gráficas a escala, difíciles de representar por otros medios son particularmente útiles

## FOLLETO

### Empleo:

- Tiene diversos fines como el informar, anunciar, promover y explicar
- Ofrece información concreta y bien ilustrada
- Como recurso didáctico puede llegar a un gran número de personas
- Puede tener diversas formas de distribución, según el fin que se persiga y la necesidad de comprobar o no la eficacia de su lectura

### Ventajas:

- Su estructura es simple

- Cumple la función de orientar y situar al lector en el tema
- Contiene sólo la información básica

**Limitaciones:**

- El texto no debe ser muy extenso y necesariamente debe ser reforzado con ilustraciones
- La limitación principal es que el folleto no llegue a su destinatario

Nota: El tríptico tiene las mismas características del folleto, sólo que la presentación debe ser distribuida en tres secciones.

**PERIÓDICO MURAL**

**Empleo:**

- Medio gráfico que se utiliza para propagar información
- Brinda información precisa
- Es útil para tratar problemas concretos de la zona o del grupo al que se dirige

**Ventajas:**

- Es de fácil realización
- El material que contenga el periódico puede reusarse
- Tiene un carácter colectivo lo que permite que quien quiera puede participar en su elaboración

**Limitaciones:**

- Se debe actualizar constantemente, lo deseable es que sea semanalmente
- Requiere de muchos cuidados

**ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD**

Y ahora bien, a continuación te presentamos una serie de sugerencias que te permitirán poner en práctica las nuevas habilidades que estás adquiriendo para tu trabajo con la comunidad, si bien es cierto que para hacer prevención no es necesario que seas experto en el tema, el trabajo con la comunidad sí requiere de constancia y preparación para las acciones a emprender, pero recuerda que todo se mejora con la práctica.

Las actividades que puedes organizar con la comunidad son diversas como variadas serán las formas de llevarlas a cabo, en seguida ponemos a tu consideración algunas que creemos son fáciles de realizar y pueden servirte como una manera de iniciar tu trabajo con la comunidad, es decir como técnicas de intervención comunitaria, entre ellas se encuentran:

**PLÁTICAS DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN**

La información permite a las personas retomar los datos de su ambiente y estructurarlos de modo que le

sirvan como guía de acción, por lo que una información correcta constituye un instrumento indispensable para la toma de decisiones bien fundamentadas.

En lo que se refiere al tema de prevención de las adicciones, en muchas ocasiones es confundido con la simple y unilateral transmisión de información, sin embargo si nuestro objetivo es que la persona decida de manera fundamentada frente a estos problemas, la información que proporciones tendrá que ser objetiva, realista y equilibrada, que contrarreste la deformación, sensacionalismo, amarillismo y prejuicios con que siempre han sido tratados.

En materia de consumo de sustancias adictivas, las exposiciones unilaterales, discursos o prédicas moralizadoras tienen muy poco efecto preventivo. De todas las formas para transmitir una información, las más recomendables son las que permiten a los destinatarios participar activamente mediante discusiones, exploraciones y sugerencias, guiando a los participantes al descubrimiento por ellos mismos de las verdades acerca de las sustancias psicoactivas, y los problemas relacionados con este fenómeno. Esto hará que el aprendizaje sea más satisfactorio y, lo más importante, más duradero.

Para ello te sugerimos la utilización de **técnicas didácticas** las cuales apuntan a la formación de actitudes y comportamientos razonables; he aquí algunos ejemplos.

### **CORRILLOS:**

Se trata de una técnica en la que se divide un grupo grande en subgrupos pequeños para facilitar su participación, tiene como objetivo promover la participación activa de todos los miembros del grupo, y obtener en poco tiempo las opiniones de todos los participantes.

Se formarán equipos con igual número de participantes, colocando sus sillas en círculos pequeños, se entregará por escrito a cada equipo el tema a analizar, son 25 minutos para el análisis y 10 minutos aproximadamente para la exposición de conclusiones.

### **LLUVIA DE IDEAS**

Esta técnica permite la libre presentación de ideas sin restricción o limitaciones, con la finalidad de generar ideas originales y nuevas. Se inicia haciendo una pequeña introducción acerca del tema a tratar, se solicita un voluntario (a) que funja como secretario (a) para que vaya anotando las ideas centrales, cada participante irá expresando las ideas que se le ocurran libre y espontáneamente, terminado el periodo para la formulación de ideas, se pasa a una segunda etapa: la crítica, síntesis y conclusión de lo expuesto por todo el grupo.

### **LA RECREACIÓN:**

La recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física y lograr otros objetivos individuales y sociales, además contribuye al desarrollo personal y a mejorar la comunidad.

Las actividades consideradas recreativas comprenden una amplia gama que cambian de acuerdo con la edad, intereses y deseos de las personas. Pueden ser realizadas por una sola persona y otras que suponen la intervención de un grupo. En algunas ocasiones se requiere de una participación activa, y en otras de un tranquilo relajamiento, sólo se requiere que la persona la realice porque lo desea o elige sin compulsión de ninguna clase.

Para tener valor como recreación, las actividades deben adecuarse a las necesidades emocionales, físicas y mentales de la persona que las realiza, en la recreación la persona encuentra la oportunidad de autoexpresarse y de ella extrae diversión, descanso y placer.

Si una actividad o experiencia no brinda a una persona estas satisfacciones, no se puede considerar como tal; entre las satisfacciones que se pueden encontrar figuran la fraternidad, la oportunidad de crear, la aventura, el sentimiento de triunfo, el empleo de la capacidad física, el estímulo emocional, la belleza, el descanso y la oportunidad de prestar servicio.

La recreación tiene una íntima relación con el tiempo libre de la persona, pues para recrearse tiene que contar con tiempo disponible.

Tomando en cuenta la importancia y trascendencia social de la recreación y como punto de partida para iniciar esta promoción se ha tomado el juego como un medio de recreación que además puede servir como elemento de iniciación deportiva.

### METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS

- **Nombre.** Lo primero que se hace frente al grupo es darle a conocer el nombre del juego
- **Organización.** Para un juego en grupo se puede organizar en hileras, filas, círculos o por parejas, tercias, etc., debes cuidar la participación en igualdad de peso, estatura y edad, sobre todo cuando se compita en fuerza
- **Explicación y demostración.** Esta debe ser breve, sencilla y clara, el desarrollo debe ser ejemplificado por el instructor o por un grupo de integrantes designado por ellos
- **Principio.** Después de iniciar el juego, si existen pequeñas faltas, deben corregirse, pero en el caso de que el juego no se desarrolle conforme a las reglas dadas, es mejor suspenderlo, corregir las faltas e iniciarlo nuevamente

### Sugerencias:

- Hacer los juegos continuos, vigorosos y llenos de entusiasmo
- Evitar la idea que son una obligación molesta
- Corregir estrictamente la primera manifestación de indisciplina
- Insistir en el deber de observar las reglas

- Llevarlos a cabo en el siguiente orden; en primer lugar el juego más alegre y de mayor movimiento, en seguida el de mayor organización y, por último el juego más sencillo o mejor conocido
- Es conveniente el uso del silbato pero no se debe abusar de él
- Para guía del instructor, se recomienda llevar un récord de los juegos puestos, indicando los que hayan tenido más éxito

A continuación te presentamos algunos ejemplos:

### **CUIDADO CON LA PELOTA**

Se dibuja una línea a lo largo del terreno; cada equipo se sitúa a un lado de la línea trazada, hay un jugador con los ojos vendados y con un silbato. Los jugadores patean la pelota de un lado a otro, tratando de mantenerla en territorio enemigo, cada vez que se oiga el silbatazo se revisa en qué territorio se encuentra la pelota, y al equipo que la tenga se le anota un punto en contra.

### **FUTBOL A TRES PIES**

Se forman dos equipos y dentro de cada uno de los jugadores se colocan en parejas, se amarran las piernas por los tobillos, se marcan dos porterías y el equipo que anote más goles gana.

### **ESTALLIDO DE BOMBA**

Los jugadores se colocan en equipos, se fija una meta en la cual se colocan globos desinflados, el primer jugador de cada equipo corre hacia la meta, toma un globo, lo infla hasta que estalle y regresa a su equipo, enseguida sale el siguiente y así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo hayan pasado y se establece el equipo ganador.

### **JUEGO DE RELEVOS**

Se forman varios equipos, el primero de cada equipo trata de llegar hasta cierto punto señalado y volver con el relevo para dárselo al siguiente compañero y así sucesivamente cada jugador deberá correr de la siguiente manera: el primero a toda velocidad, el segundo de espaldas, el tercero con los pies atados, el cuarto de cojito con el pie derecho, el quinto de cojito con el pie izquierdo.

### **AIRE, MAR Y TIERRA**

Los jugadores se sientan en círculo y se lanzan la pelota diciendo "aire", "mar" o "tierra". El que recibe la pelota tiene que decir el nombre de un animal que viva en el medio que el lanzador le ha indicado. Pierde aquel que no conteste rápidamente.

### **LAS LANCHAS**

Todos los participantes se ponen de pie, el coordinador entonces cuenta la siguiente historia: "Estamos

navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas, pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) personas". El grupo tiene entonces que formar círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más personas o menos, se declara hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.

Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los "ahogados" y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio. Deben darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlos hundidos, y recuerda que como en toda técnica de animación, deben darse las órdenes rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.

### EL DEPORTE

En cuanto al **deporte** como práctica social se desarrolla en forma de juego, como competición entre dos o más partes contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, táctica y estrategia. Por lo que no podemos negar las múltiples aplicaciones que éste tiene en nuestras vidas diarias, como lo es en su momento de práctica para distraernos o recrearnos o como educación física o medio socializante, es decir, que con su práctica popular las personas establecen comunicación y se relacionan.

Existen deportes de conjunto en donde la participación de varios jugadores es simultánea en un solo deporte, o los deportes individuales en donde la participación es de un solo competidor en un deporte.

Los beneficios que aporta su práctica son:

- Mejora tu salud en general
- Incrementa tu fortaleza física
- Mejora tu figura y aspecto general
- Ayuda a mantenerte ágil y alerta
- Ayuda a evitar adicciones y conductas nocivas
- Ayuda a canalizar las tensiones emocionales
- Incrementa tu capacidad para relacionarte con las demás personas
- Mejora la confianza en ti mismo

### Recomendaciones generales:

- Debes realizarlo de 3 a 4 veces por semana
- Vigila que tu alimentación sea balanceada
- Mantén constante el horario dedicado al ejercicio
- No realices ejercicios cuando te encuentres enfermo
- Usa ropa y calzado cómodos

- Inicia el ejercicio gradualmente, intercalando periodos de descanso
- Si durante la realización del ejercicio necesitas líquidos, consúmelo preferentemente naturales y a la temperatura normal, nunca fríos
- Después del ejercicio deja pasar de 10 a 15 minutos antes de bañarte y no lo hagas con agua fría

Recuerda que antes de realizar cualquier actividad deportiva es importante empezar con un previo calentamiento por medio del cual se predispone al cuerpo a los estímulos a realizar posteriormente, además te ayuda a elevar tu frecuencia cardíaca y a regular tu respiración pulmonar, aumenta tu temperatura corporal para estimular la sudoración y adaptar así el cuerpo a la actividad a realizar y por último te dará mayor fluidez sanguínea y algo muy importante, te ayuda a prevenir lesiones.

Su duración es de 30 a 45 minutos aproximadamente y su secuencia es de pies a cabeza; y de cabeza a pies y se divide en general en donde interviene todo el cuerpo y en especial donde se trabaja principalmente la parte a utilizar más en el entrenamiento o competencia.

Estas sugerencias las puedes aplicar tanto a nivel personal como grupal en tu trabajo como promotor o promotora. Ahora podemos pensar en practicar deportes, para ello debes conocer los pasos que se siguen para la óptima realización de un evento de esta naturaleza y eso se llama **organización deportiva**. ¿Qué debes hacer?

### **Primero:**

Realizar una junta previa en donde se analizarán todos los elementos que integrarán la convocatoria, y por supuesto después lanzarla, anteriormente te hemos hablado de ella, así que pasaremos al evento en sí.

Los sistemas de eliminación se utilizan para enfrentar o eliminar equipos dentro de un evento deportivo. Su aplicación depende del número de equipos a participar, del tiempo para concluir el evento y del número de canchas dispuestas.

Existen dos tipos, el de eliminación sencilla:

*“Equipo que pierde el primer encuentro queda eliminado”*

Este sistema es utilizado para los eventos de corta duración “torneos ráfagas”, regularmente en ellos se cuenta con pocos equipos y basta con uno o dos días para concluir el evento.

El sistema de eliminación doble:

*“Equipos que pierden dos encuentros quedan eliminados”*

Este sistema es utilizado para los eventos de mediana duración con promedio de 4 a 5 días.

### **Recomendaciones para organizar eventos deportivos:**

- Debemos considerar el tiempo para realizar el evento

- Saber los recursos con que contamos
- En caso de ser poco el tiempo puedes hacer modificaciones al reglamento como: disminuir el tiempo computable de juego; jugar a cantidad de anotaciones y no por tiempos
- En caso de tener empates lo puedes solucionar rápidamente:
  - En futbol; pasando directamente a penales
  - En basquetbol; gana quien anote dos canastas más o se dan 2 minutos más de juego
  - En volibol; si se empata en los sets se pone un tope, ejemplo, si se juega a 9 tantos por tiempo el tope son 11 tantos en cada uno de los tres sets
- Procura entregar reconocimientos a todos los equipos participantes y a los tres primeros lugares trofeos. Solicita apoyos

### SOCIODRAMA

Ahora te presentamos el sociodrama como otra alternativa más en trabajo, en la cual la comunidad puede manifestar sus inquietudes y perspectivas de las problemáticas sociales comunitarias, familiares o individuales, todo esto basado en la representación de pequeñas obras de teatro de contenido social.

En esencia el sociodrama se deriva del teatro y es definido como “la representación dramática de un hecho cotidiano y real que aqueja a un grupo social”, a continuación te explicaremos cómo se realiza.

El primer paso consiste en la elaboración de un guión, para ello primero tenemos que tener en cuenta cuál es el tema que vamos a representar, especificamos el tema y conversamos acerca de él; cada participante dialoga acerca de lo que conoce sobre el tema, esto es cómo lo viven y cómo lo entienden. Posteriormente se ordenan los hechos y situaciones que se han comentado, esto con el fin de saber cómo se va a actuar e ir dando orden a las escenas que se presentarán, así como para definir los personajes de la historia y decidir a quién le corresponde cada personaje y por último marcar el momento en que cada uno (a) va a actuar.

Es importante señalar que el sociodrama no es una comedia para hacer reír, ni una obra teatral perfecta y en él, no debemos presentar la solución al problema expuesto, se trata de que el público tenga un personal punto de vista y sea él quien medite y decida cómo solucionaría el problema. A continuación mencionaremos los puntos que se consideran más importantes en la estructuración general del sociodrama.

- El sociodrama está basado en acontecimientos verídicos y comprobables, por consecuencia exige una previa investigación del tema
- No tiene límite de duración, lugar ni personajes, aunque la mayoría se desarrolla en escenarios cotidianos y es conveniente otorgarle una duración máxima de 45 minutos
- Puede tener distintas problemáticas, así como el modo de resolverlas, pero sin apartarse del tema principal
- Siempre debe observarse el contenido crítico de la pieza, esto es, que ofrezca mensaje, que sea digerible y que tenga montaje ágil

- Si se mezcla la comicidad con el drama, se utilizará el humor negro, cuidando no caer en la comedia y así evitar que decaiga el conflicto
- Puede utilizarse música para ambientar la escena, ésta debe ser concerniente al tema elegido o adoptar un simbolismo relacionado con lo que en escena sucede

Lo podemos utilizar:

- 1) Para iniciar el estudio de un tema, como diagnóstico, o para ver qué conocemos de un tema.
- 2) Para ver una parte de una temática y para el caso de querer profundizar acerca del tema en general o de una parte en especial.
- 3) Para finalizar el estudio de algún tema (como conclusión o síntesis). En este caso, se utiliza para saber qué se ha comprendido del tema o a qué conclusiones se ha llegado.

Como señalamos anteriormente el sociodrama inicia con la elaboración de un guión que oriente el desarrollo de la temática y del trabajo actoral. La parábola del texto dramático lo expone puntualmente:

### PARÁBOLA DEL TEXTO DRAMÁTICO

- 1) **Principio:** Para comenzar, se tiene que definir el tema que se pretende tratar; una vez elegido, se procede a ubicar a los personajes (cuántos intervienen, nombres, edades, actitudes, clase social, relación con otros personajes, etc.) una vez realizado lo anterior se ubica la acción.
- 2) **Desarrollo:** Da inicio con la presentación de los personajes, entendiendo por esto el, ¿quién es?, ¿a qué se dedica?, ¿por qué razón está ahí?, etc., a medida que la obra avanza se denota la condición de cada uno de los personajes.
- 3) **Nudo o problema:** Puede darse a conocer desde el principio e ir tomando fuerza en el desarrollo y acentuarse el momento de llegar a este punto.
- 4) **Conflicto:** Nace a raíz del problema, para que pueda existir conflicto deben haber dos fuerzas opuestas (ofensiva y defensiva) la intención de crear un conflicto es con el fin de incrementar las magnitudes del problema que, a su vez, prepara el camino para el clímax.
- 5) **Clímax:** Este es el punto máximo de exaltación donde los personajes llegan al borde de la sensibilidad ocasionado por los tintes que ha tomado el problema, el clímax lo identificamos como el momento en que se toman las decisiones.
- 6) **Desenlace:** Este se da en el momento en que se toman las decisiones para la resolución de los problemas y en el que los estados de ánimo decrecen.
- 7) **Punto de estabilidad:** Este punto es casi imperceptible para el público y se identifica como el momento en que el estado de ánimo de los personajes ha vuelto a su base normal.
- 8) **Final lineal:** Se resume como la resolución del conflicto, de la manera que el autor lo planea.
- 9) **Final abierto:** Este se da cuando en los personajes prevalecen estados de ánimo, careciendo de un punto

de estabilidad, por lo que tiende a reafirmar el problema y aporta una resolución abstracta.

El trabajo actoral por pequeño que sea requiere de una serie de condiciones entre las que se encuentran la desinhibición del participante; para ello te presentamos algunas técnicas que podrán facilitarte esta labor.

#### **TÉCNICA:** **“SE MURIÓ CHICHO”**

Colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “*Se murió Chicho*”, pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor; luego, deberá continuar pasando la “noticia” de que Chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda.

Puede iniciarse otra rueda pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice. Una variante puede consistir en que cada quien, luego de recibir la noticia y asumir la actitud del que se la dijo, cambia de actitud al pasar la noticia al que sigue. (Ej. uno llorando, la pasa al otro riendo, el otro indiferente, etcétera).

#### **TÉCNICA** **“LA DANZA DE LOS MAMUTS”**

Se inicia el ejercicio con una breve plática sobre la importancia de las danzas y su valor cohesivo hacia el interior de la comunidad. A continuación se forman subgrupos, quienes tendrán que desarrollar un ritmo, debemos procurar que no sea ninguno conocido, sino que sea inventado por ellos; se les da 10 minutos aproximadamente para que preparen su danza. Posteriormente se les invita a representar su danza frente al grupo sólo que; cada subgrupo formará un círculo tomados de la siguiente manera; cada participante pasará su brazo derecho por debajo de su entrepierna, de forma que le tome la mano izquierda a su compañero de atrás y con su propia mano izquierda tome la mano derecha de su compañero de adelante.

Todos los grupos tienen que pasar a representar la danza y al terminar todos se hace una exploración exhaustiva de los sentimientos que se presentaron.

#### **REFLEXIONES FINALES**

Por último, y aunque pudiera parecer reiterativo, no olvides que la **palabra “promotor (a)”** significa “alguien que promueve algo, haciendo diligencias convenientes, ahora bien, las preguntas que debes hacerte son; ¿qué promuevo?, ¿para qué? Y ¿cómo lo hago?

En primer lugar debes tener muy claro y no perder de vista que si bien tu trabajo lo desarrollarás en una comunidad, éste debe basarse en una continua interacción y diálogo con sus miembros, y en el que no es

tu labor resolver por ti mismo (a) sus necesidades, sino buscar junto con ellos las causas que los generan y una vez ubicadas, apoyarlos y trabajar en conjunto. Esto que significa que tu tarea será únicamente de intervención por lo tanto evitarás asumir actitudes mesiánicas o paternalistas, ya que éstas se basan en una relación de desigualdad con la comunidad, sobre todo porque con actitudes de esta índole se considera a sus miembros como seres inferiores a los que debes proteger y ayudar en todo y con todo. Debes recordar en todo momento que los miembros de la comunidad son seres humanos que piensan, sienten y son capaces de actuar, es decir, son **sujetos**, por lo que no debes, ni puedes pensar y opinar por ellos.

Considerando que el objetivo de tu labor como promotor o promotora es la prevención de las adicciones a través de un trabajo comunitario de intervención, significa entonces que vas a **promover la participación de la comunidad con el fin de crear conciencia en las personas de sus problemáticas, buscando una transformación autogestiva y permanente que les permita un mejoramiento en su calidad de vida, a partir de establecer un diálogo constante de reflexión y problematización entre sujeto promotor(a) y sujeto comunidad.**

Considerar que existe una gran diversidad de comunidades y que cada una vive realidades diferentes, te permite también reconocer al mismo tiempo que cada una de ellas posee carencias, habilidades y recursos potenciales, que una vez ubicados pueden servirles y servirte como motores para ese cambio que buscas.

Si lo que quieres lograr en la comunidad es una transformación autogestiva, es preciso entender esa autogestión como la capacidad de que sean los mismos miembros de la comunidad quienes asuman su propia dirección y se organicen por sí mismos para enfrentar unidos sus problemáticas, para despertar en ellos la conciencia de sus necesidades pero también de sus habilidades.

Por ello es necesario que antes identifiques a esos actores como individuos que no están aislados sino dentro de una comunidad, y orientar tu función como promotor (a) a impulsar en ellos esa toma de conciencia de los problemas que les afectan, animar la participación organizada para realizar acciones en su favor y para que juntos y juntas resuelvan los problemas que les son comunes.

Para cumplir este objetivo es necesario que antes, dediques tiempo y esfuerzo al conocimiento de esas necesidades y esos recursos, en establecer un diálogo con la gente en el que los invites a trabajar en conjunto en la búsqueda y detección de los problemas prioritarios o urgentes, en el análisis de sus causas, en el planteamiento de soluciones y en la unión y fortalecimiento de los lazos que ligan a las personas de la comunidad.

Por supuesto que este logro es gradual y progresivo, el lograr que la comunidad tome conciencia de que la solución de los problemas no está en el permanente acto de recibir, sino en la capacidad de generar sus propias soluciones en un proceso que busca la participación en distintos niveles.

Lo que hemos tratado de presentarte en este manual es un apoyo en el que encontrarás sugerencias de

trabajo, ya que las formas de hacer o de intervenir están en función de las características propias de la comunidad y también de tu forma muy particular de ser, actuar y de mirar las dinámicas que se gestan al interior de cada lugar.