



# Los jóvenes y la comunicación ante el consumo abusivo de alcohol



Buenos Aires  
Gobierno de la Ciudad

**LAS OTRAS VOCES**

# Manual de instrucciones para construir este recorrido

Este cuadernillo intenta ser un recorrido para que en los diferentes grupos donde l@s jóvenes y adolescentes participan, crean y se divierten, puedan desarrollar talleres para la prevención del consumo de alcohol y la promoción de habilidades y hábitos con los que contar para vivir plena y saludablemente en esta etapa.

Cada capítulo representa un paso en ese recorrido, construcciones a pensar y crear a partir del trabajo grupal. La idea es que puedan seguir el cuadernillo con sus propuestas de reflexión, actividades y herramientas para la coordinación de los grupos.

## Plano del recorrido

---



### *Ideas al paso*

Son llamados de atención, desarrollos de contenidos breves para ahondar más en lo que plantea cada capítulo. Pueden llevarnos a conceptos, autores y páginas Web que resulten interesantes para profundizar.

---



### *Herramientas*

Son aquellas notas que pueden ser de utilidad para la coordinación de los grupos y los talleres.

---



### *Historias de cinco*

Es el relato de una historia de cinco chic@s muy parecidos o muy diferentes a nosotr@s, que desarrollan el recorrido de los talleres de Comunicación y Prevención del Consumo de alcohol.

---



### *Misión imposible*

Llamamos así a las actividades grupales e individuales para trabajar los contenidos del cuadernillo. Cada actividad es una parte y cada grupo de partes, una misión. Son propuestas fáciles que nos indican los tiempos que debemos destinar para su desarrollo, los materiales necesarios y los objetivos que perseguimos para realizarlas.

---

**¡Invitamos a tod@s a disfrutar, crecer, pensar y hacer,  
convirtiéndose en multiplicador@s de la prevención!**

# Nuestro derecho a la participación: El punto de partida

Cuando, en general, se habla de l@s jóvenes y l@s adolescentes, se piensa en ell@s como transitando un momento intermedio entre la infancia y la adultez. Pero, si bien podemos decir que es un proceso de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales en el cual nos enfrentamos a la búsqueda de nuestra identidad - lo que somos y lo que queremos ser -, y tenemos que tomar decisiones claves para nuestro futuro, este período de nuestras vidas no es una transición sino una etapa de desarrollo construida culturalmente, cargada de derechos y obligaciones.

**Los jóvenes somos sujeto de derechos y responsabilidades.**



Ideas al paso

## ¿Qué significa ser sujeto de derechos y responsabilidades?

**Ser reconocid@s y reconocernos como personas...**

- Que pueden y deben actuar con autonomía para decidir y actuar en sus propias vidas y en las de su comunidad.
- Que tienen capacidad de comunicarse, esto es: escuchar y ser escuchad@s, argumentando y dando opiniones diferentes para poder aceptarlas o rechazarlas.
- Con intereses, valores, ideales, necesidades propias y múltiples formas de ser jóvenes.
- Con derecho a la salud, a la educación, a la alimentación, a la protección y al acceso a variedad de alternativas que les permitan crear, divertirse y aprender saludablemente.

Se trata, entonces, de tomar decisiones, de intervenir en lo que nos pasa y lo que le pasa a nuestra comunidad. De tomar en nuestras manos nuestro presente, nuestro pasado y nuestro futuro y hacer de ellos la opción más genuina y saludable para nosotr@s y para l@s que nos rodean, pero, para todo esto, **participar es la clave.**

Como jóvenes, diariamente participamos de reuniones con amig@s, construimos relaciones con nuestr@s padres, vecin@s, docentes. Cada día de nuestras vidas nos enfrentamos al desafío de intervenir en las cosas que ocurren o quedarnos a un lado viendo cómo suceden. ¿Pensaste alguna vez que cuando participás, cuando te involucrás, estás ejerciendo un derecho?

**La participación es una acción social y se refiere a los actos que realizamos voluntaria y conscientemente, vinculados con nuestro compromiso ciudadano y la construcción responsable de nuestra realidad**

Ser jóvenes, entonces, no sólo es una apuesta a futuro. La participación juvenil es muy importante para una sociedad democrática y respetuosa de los derechos que pretenda desarrollarse en el presente.

Así como el derecho a la identidad, a la salud, a la educación, a la vivienda, a la información son reconocidos internacionalmente por la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en nuestra Constitución Nacional, la participación en la comunidad, la integridad personal de los jóvenes, la libertad de expresión, reunión y asociación son algunos derechos enunciados en la **Convención iberoamericana de Derechos de los jóvenes.**

A los derechos no basta con enunciarlos, ni proclamarlos en papel, sino que hay que ejercerlos y defenderlos... **y para ello... ¡hay que conocerlos y saber para qué nos sirven!**



## Ideas al paso

### Donde investigar sobre nuestros derechos

Si querés investigar sobre tus derechos, podés entrar a estas páginas:

<http://convencion.oij.org>.

[www.abchicos.com.ar/derechos/declaracion.html](http://www.abchicos.com.ar/derechos/declaracion.html).

<http://www.redxder.org.ar/> Red por los Derechos de los jóvenes

Participar -dijimos- significa formar parte de algo; ese algo que puede ser nuestro barrio, nuestro grupo de amig@s, nuestra familia, nuestra escuela o simplemente estos talleres de prevención.

Siempre que participamos nos encontramos con una comunidad o con un grupo -aunque no son lo mismo- donde cada acción individual es importante para fortalecer el **accionar colectivo** y donde cada proyecto o identidad colectiva fortalece las acciones de cada un@ de sus participantes.



## Historias de cinco

*María (Maru), Camila (Cami), León (Piqui), Sebastián (Sebas), Antonela (Anto), van a la misma escuela, en distintas divisiones y años, viven en el mismo barrio, pero sus historias son bastante diferentes y las iremos conociendo de a poco. Cami y Anto se conocen, han compartido algunas salidas de fines de semana; el resto sólo se vio de pasada, a la entrada o salida del Colegio.*

*A los cinco les llamó la atención (por distintos motivos) un cartelito escrito a mano que vieron durante el recreo que decía: "Vení a participar de los talleres de Comunicación y Prevención del Consumo de alcohol: En la Biblioteca, los miércoles a las 19 hs."*

*Hasta ese día no había grupo.*

*El grupo se armó aquel miércoles, cuando, movido cada uno por una circunstancia distinta, se juntaron a una hora, en un espacio determinado y para una tarea, para la cual irán asumiendo roles diferentes en el camino de aprender, pensar junt@s y actuar.*

*Este grupo de cinco será mucho más que la reunión de dos chicos y tres chicas; será algo nuevo y único, con características de cada un@ de l@s participantes y características propias que nacen de la interacción y de la actuación del grupo.*



Ya sea que tratemos de conocer nuestros derechos, de ejercerlos y promoverlos o que intentemos solucionar un problema que nos afecta en esta etapa de nuestras vidas, aprender a actuar en **grupo** nos facilita las cosas.

Pareciera sencillo participar grupalmente, pero cuando intentamos hacerlo surgen gran cantidad de situaciones que es necesario afrontar para sacar lo mejor de ellas.

- En un grupo se pueden observar distintos roles<sup>1</sup>: está aquel participante que habla por tod@s, que es un mensajero de las actividades y los sentimientos que circulan en el grupo; el **chivo emisario**, un participante en el que el grupo deposita todo lo negativo; el **líder**, aquel que representa las cualidades positivas frente al grupo; el **saboteador**, un participante que cuestiona las tareas y pone **palos en la rueda** para realizarlas.
- Habitualmente nos encontramos con participantes que no participan activamente y dejan hacer a l@s otr@s; también con aquell@s que hablan y sobresalen sobre los demás; con los que no toleran las diferencias y aquell@s que aceptan todo lo que se diga.
- Asimismo, es frecuente que haya quienes llegan tarde o faltan mucho y no pueden seguir con las actividades y quienes se molestan por tener que plantear varias veces las mismas cosas.

¡A no preocuparse! Todos estos son desafíos que nos fortalecen como individuos y como grupo. Es natural que surjan roles, diferencias y vueltas atrás. Lo importante es que esos roles circulen, que no estén estancados en una sola persona, que podamos siempre reflexionar y aprender del funcionamiento del grupo.

Establecer reglas claras para el funcionamiento del grupo y pautas grupales e individuales que debamos respetar y a la vez tener la posibilidad de cambiar en el transcurso de los talleres suele ser un muy buen comienzo.

L@s coordinador@s de grupos deben poder acompañar y favorecer el aprendizaje y pensamiento colectivo e individual, actuando como **co-pensador@s**<sup>2</sup>. Su función básicamente es la de crear, sostener y facilitar la comunicación (de a poco y por partes), identificando los roles de las personas.

1 El rol que desempeñamos en un grupo no sólo depende de nuestras características personales, sino que es la actitud o función que se crea y establece para cada un@ de nosotr@s en la misma interacción grupal.

2 Riviere, Pichon El proceso grupal. Del psicoanálisis a la Psicología social I, Buenos Aires: Nueva Visión, 1975.





## Misión imposible

### Construir nuestro grupo de pares

#### Parte 1: ¡Fuera del Frasco!

**Objetivos:** Conocernos, observando coincidencias entre l@s participantes.

**Materiales:** Un frasco grande, papelitos blancos, lápices o lapiceras.

**Participantes:** 25 chic@s por coordinador@.

**Misión:** En papelitos blancos (tienen que ser todos iguales), cada un@ tiene que escribir tres datos: un rasgo característico de la personalidad o del aspecto físico, una cosa que le guste en general (puede ser una banda de música, una actividad que disfrute, un personaje que lo divierta o inspire, un programa de TV, una actitud suya o de otras personas)... ¡lo que se les venga a la cabeza!, y algo que no sea de su agrado, que no les guste bajo ningún concepto.

Tod@s l@s participantes colocarán su papelito en el frasco y quien coordine el taller irá sacando de a uno, leyendo lo que escribieron. ¡La propuesta es adivinar quién dijo cada cosa, se conozcan o no! Es mucho más divertido si las características que escriben son creativas y bien pensadas. Cada "adivinado" deberá decir su nombre y por qué puso en el papelito lo que puso.

**Tiempo límite:** 30 minutos.

#### Parte 2: Comunidad se escribe con C...de consenso.

**Objetivos:** Establecer y consensuar reglas claras para el funcionamiento del grupo. Facilitar y promover la participación de tod@s y la identidad para con el grupo.

**Materiales:** Cartulinas o afiches, marcadores, cinta adhesiva, tijeras, plasticolas, recortes de revistas.

**Participantes:** 25 chic@s por coordinador@.

**Misión:** Nos organizamos en pequeños grupos para pensar qué cosas se pueden hacer para fortalecer al grupo, qué valores son importantes para trabajar conjuntamente y qué actitudes fomentaremos y cuáles son los que no queremos para nuestro grupo. Debemos argumentar a favor y en contra de cada una de las propuestas. Luego de pensar y debatir, armamos un afiche con las reglas que estamos dispuest@s a respetar o hacer respetar y con las actitudes que no estarán permitidas para el desarrollo de los talleres. Tod@s junt@s, en plenario, elaboramos un gran mural donde estén todas las posiciones y mandatos representados. El mural se conservará para cada una de nuestras reuniones.

¡90 minutos.



### Herramientas

Algunas pistas para orientar el debate (que no deben faltar) son: respeto, escucha, tolerancia, participación, puntualidad, compromiso, libertad, aprendizaje y diversión.



# Salud y prevención Integral: ¡Largada!

Luego de realizar las actividades del anterior capítulo, nos surgen dos preguntas: ¿qué tendrá que ver el trabajo en grupo y el derecho a la participación con la salud de l@s jóvenes y l@s adolescentes? ¿cómo se relaciona el aprendizaje que hacemos en grupo con la prevención?

La respuesta a la primera pregunta podemos encontrarla si traemos a esta reflexión una palabra que utilizamos en el primer capítulo, esta palabra es SUJETOS. Somos sujetos porque estamos sujetos a un grupo, a una familia, a una escuela. Pero, ¡ajo! sujetos no quiere decir atados.

Los aprendizajes más importantes de nuestras vidas los hacemos como sujetos en un grupo, en una comunidad y siempre en relación con éstos, con el aporte de nuestro pensamiento, nuestra acción cotidiana, nuestra propia creación.

Aprender a pensar, a crear, a generar proyectos, a comunicarnos con l@s demás, a participar, aprender a conocer nuestros límites y nuestras posibilidades nos sitúan activamente en la realidad que vivimos, y a esto puede llamárselo **salud**.

¡Este es un nuevo concepto de Salud al que no estamos acostumbrad@s! Lo llamaremos **salud integral**.

En general, cuando nos referimos a estar san@s, pensamos en el estado contrario a estar enferm@s, pero la salud integral es mucho más que la ausencia de la enfermedad. La salud integral se relaciona con el grado de desarrollo de todas nuestras capacidades y potencialidades como sujetos de derechos y como comunidad, tanto en el aspecto físico-biológico, como psicológico y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos propone la siguiente definición:

“La salud es la capacidad de desarrollar el propio potencial y responder de forma positiva a los retos del ambiente. Es la medida en la que un individuo o grupo puede, por una parte, realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades y, por otra, cambiar su entorno y afrontarlo. Es un recurso para la vida cotidiana”

El Dr. Juan Peralta, médico psiquiatra, se refiere a la salud integral de la siguiente manera: “...es el grado de bienestar físico, emocional y social que una persona puede experimentar y generar en l@s demás, en el presente y en un futuro previsible, dadas sus circunstancias físicas, psíquicas y sociales”<sup>3</sup>.

Podemos reforzar algunos conceptos de estas dos definiciones:

- La salud integral se relaciona con todos los factores que nos construyen como sujetos: los planos corporal, emocional y social; se trata de una visión global e indivisible de los hombres y las mujeres en la sociedad. Salud es calidad de vida y está vinculado con el ejercicio, la garantía y la promoción de otros derechos como la identidad, la alimentación, la vivienda, el trabajo, la libre expresión, la educación, la justicia, entre muchos otros que podemos relacionar.
- Que la salud integral es un grado de bienestar nos habla de que no hay un estado completo y acabado en el que un individuo esté completamente sano o completamente enfermo; una persona siempre puede estar mejor, siempre puede mejorar su calidad de vida.
- La salud es una experiencia o una búsqueda colectiva en la que estamos tod@s y cada un@ de nosotr@s involucrad@s; no es algo que comienza y acaba en el individuo; la salud es un bien social, lamentablemente mal distribuido entre las personas y los sectores sociales, el acceso a una buena calidad de vida no está garantizado aún para tod@s. Hay mucho por cambiar en este aspecto.
- Podemos generar malestar o bienestar en otras personas; por ejemplo, pensemos en el grado de malestar que genera un joven o una joven violent@ en su grupo de amig@s, una persona alcoholizada que maneja un vehículo, una empresa que contamina con sus desechos tóxicos el ambiente.
- La salud no es algo que en todos los tiempos, culturas, lugares y características físicas se considere de la misma manera. Estar saludable significa distintas cosas para un bosquimano del desierto del Kalahari (pueblo cazador-recolector del Sur de África), un joven del barrio de Mataderos, una persona con discapacidades motrices, un@ niñ@ de una primaria en Lugano o un adulto mayor. Es por eso que se habla de determinadas circunstancias físicas, psíquicas y sociales.

<sup>3</sup> Extraído de Peralta, Juan. Componentes de la definición de salud en Los escenarios de la salud. Buenos Aires: Ediciones La Llave. Colección Enfoques en Educación; 1998.

- Si la salud es la capacidad de realizar el propio potencial y de responder ante situaciones adversas, entonces la prevención cobra un valor fundamental. Ya veremos que el reconocimiento de los riesgos en las diferentes situaciones que se presentan, los hábitos de respeto y cuidado por el propio cuerpo, la posibilidad de vincularnos con l@s demás de manera saludable, son algunos comportamientos que hacen a la prevención.

Ser capaces de tomar decisiones, visualizar los riesgos a los que nos exponemos y enfrentar situaciones de manera consciente para salir fortalecid@s de ellas son habilidades necesarias para el desarrollo de nuestra salud integral; muchos problemas y enfermedades pueden prevenirse si aprendemos y desarrollamos estas capacidades.

Es hora de incluir un término que puede parecer raro, que proviene de la ingeniería y la ciencia física, pero que actualmente es muy utilizado para caracterizar ese conjunto de habilidades que nos permiten salir fortalecid@s de situaciones difíciles a las que nos enfrentamos voluntaria o involuntariamente y que son parte de nuestra salud integral: se trata de la **resiliencia**.



## Ideas al paso

### Resi...que?

"La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos"<sup>4</sup>. Implica poner la mirada en las capacidades y las potencialidades y no en las debilidades de las personas.

El concepto de resiliencia nos habla de individuos que portan recursos propios para enfrentar situaciones o que pueden desarrollarlos para evitar o superar problemas, conflictos y momentos críticos.

La resiliencia trata de la capacidad o la fuerza -una trama de actitudes, conocimientos y habilidades- que nos facilitan, no sólo salir airos@s y sobreponernos a los obstáculos que se nos presentan, sino crecer y conformarnos a partir de ellos.

Es una capacidad universal, que todos los seres humanos tienen y que se desarrolla de manera diferente en las distintas culturas y en los sujetos, ya que los recursos para sobreponerse a situaciones adversas varían en relación con las experiencias personales en el marco de la cultura, la familia, la escuela, etc. Entonces, tod@s tenemos la capacidad de ser resilientes a las piedras que se nos presentan en el camino; sólo nos falta enriquecer esas estrategias con hábitos, posicionamientos, actitudes saludables. Esa construcción nunca cesa.

<sup>4</sup> Suarez Ojeda, E.N (1995) op.cit. en Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Munist-Santos-Kotliarenko-Suarez Ojeda-Infante-Grotberg. OPS-OMS. Fundación Kellogg, 1998.





## Historias de cinco



*El segundo miércoles que l@s chic@s asistieron al taller en la biblioteca de la escuela, se dividieron en dos grupos, pero como aún no se conocían mucho, se organizaron los varones por un lado y las chicas por el otro.*

*Piqui había pasado un mal momento el fin de semana. Había salido con el grupo con el que practica fútbol (los jueves a la tarde); todos habían tomado de más, pero a uno de sus amigos le produjo un estado de violencia muy grande y terminó todo golpeado.*

*Tan movilizado estaba Piqui, que trajo una pregunta al taller de Comunicación y Prevención... ¿Si estábamos todos juntos compartiendo el momento, por qué le pasó eso a mi amigo y no a mí? ¿Yo también podría haberme puesto violento?*

*Anto y Sebas comenzaron a ensayar respuestas sobre por qué las personas responden de maneras distintas a situaciones similares.*

*No se sabe bien quién de los chic@s disparó la discusión hacia qué capacidades puede tener y aprender una persona para atravesar situaciones de crisis y salir de ellas. Los dos grupos se juntaron para armar una lista con esas diferentes habilidades, las escribieron y dibujaron en cartulinas y luego pegaron sus producciones en un pizarrón chiquito ubicado frente al escritorio de la bibliotecaria.*

**Los afiches decían algo así:**

***Ser independientes y no dejarse influir fácilmente por el grupo. Saber poner límites. Saber relacionarse con los demás y comunicarse, ya sean amigos, profes o familiares. Poder reírse de las situaciones complicadas, ver lo cómico de nuestros errores (ponerle humor). Poder pensar sobre uno mismo, siendo honestos en la respuesta, para conseguir ponernos límites.***

*(Firma: Sebas y Piqui- Aguante capo de la B!)*

***Hacerse cargo de los problemas y buscar soluciones, tener iniciativa. Tener valores y comprometerse con ellos, respetando tanto los propios como los de l@s demás. Ser creativas, porque se pueden inventar miles de salidas a una situación. Saber entender lo que un@ quiere y lo que quieren los demás -relacionarnos con nosotr@s y con las personas a nuestro alrededor. Tener una buena educación.***

*(Firman "Las 3 maravillas del bajo": Anto, Cami y Maru)*

*Cami conocía una palabra que lograba sintetizar estas características personales y dijo: "Me parece que todo esto junto y puesto en relación se llama resiliencia! ¡Ups! Qué palabra más complicada, aunque sirve, ¿no?"*

Comenzamos este capítulo con dos preguntas: ¿qué tendrá que ver el trabajo en grupo y el derecho a la participación con la salud de l@s jóvenes y l@s adolescentes? y ¿cómo se relaciona el aprendizaje que hacemos en grupo con la prevención? La primera de ellas la hemos contestado por demás, definiendo salud integral, resiliencia.

Podemos comenzar a responder la segunda, pero antes es necesario que definamos prevención. Hay palabras que se utilizan mucho (como prevención, salud, adicción, diversidad, etc.), pero en general nos cuesta definir qué son realmente.

Hablamos de prevención cuando nos referimos a anticiparnos a la aparición o desarrollo de un problema en el presente. La prevención es una acción que implica llegar primero (o antes) a una situación que puede resultar perjudicial a la salud de l@s individu@s, los grupos, las comunidades.

El miedo es un mal aliado de la prevención, ya que nos paraliza en un lugar sin permitirnos accionar de manera correcta; sobre todo en tiempos de cambio- la adolescencia y la juventud son momentos específicos de cambios biológicos, emocionales y sociales, el miedo nos enfrenta a dos riesgos puntuales:

- Enfrentando el miedo, **metiendo la pata**, generando situaciones de riesgo innecesarias y dañinas para nuestra salud y la de l@s demás.

- Paralizándonos, aislándonos de momentos en los que podríamos enfrentar situaciones, pero en los que, por miedo, no intervenimos.

Ninguna de estas alternativas se relaciona con la prevención y, en nuestro caso, con la prevención del consumo de alcohol y sus inmediatas consecuencias de daño a la salud juvenil.

Así como definíamos salud como un entramado de factores sociales, físicos y emocionales, la enfermedad o el riesgo también actúan en esos niveles, y es por eso que la prevención individual de problemas o daños a la salud no sólo no tiene sentido, sino que no existe sin un marco de acción comunitaria.

Y es justamente en esta parte donde nos encontramos con la respuesta a la segunda pregunta: el desarrollo físico y personal de un individuo para prevenir problemas o enfermedades depende, se potencia o bien se determina según la capacidad de participación de toda la comunidad, de los grupos y específicamente de l@s jóvenes.

Si tenemos, creamos y sostenemos espacios de ejercicio, promoción y defensa del derecho a la participación juvenil, también estamos defendiendo y ejerciendo el derecho a la salud y especialmente actuando en la prevención de enfermedades y problemas asociados a la salud integral.



Ideas al paso

### **Participación juvenil y prevención. Los beneficios de participar**

Cuando los jóvenes participamos real y activamente:

- Nos divertimos de manera saludable, encontramos nuevas cosas para hacer, conocemos nuev@s amig@s.
- Generamos proyectos que nos ayudan a ver y crear el propio proyecto de vida.
- Aprendemos a interactuar con otr@s de maneras diferentes.
- Creamos y desarrollamos nuestra imaginación para ensayar alternativas a los problemas.
- Afianzamos nuestra identidad en relación con nuestros pares, el grupo y nuestras propias experiencias.
- Desarrollamos la capacidad de tolerancia a la diferencia y de rechazo a aquellas cosas que no queremos para nosotr@s mism@s.
- Tomamos decisiones y solucionamos los problemas que se nos presentan, paso a paso.
- Tomamos contacto con nueva información que incorporamos como conocimiento a través de la reflexión y la acción. Conocemos más sobre nuestra comunidad y sobre nosotr@s en ella.
- Fortalecemos nuestra autoestima, clarificando nuestros valores, comunicándonos, sabiendo que podemos actuar e intervenir en las cosas que nos preocupan.

La prevención entonces es un proceso de acción en el presente para anticiparse a un futuro (próximo y también lejano) que involucra y se nutre de la participación de la comunidad. **No vale** delegar las responsabilidades en l@s doctor@s y especialistas en salud, educación y demás ciencias específicas.

Otras características importantes que componen el concepto de prevención son la de planificación e intencionalidad. La prevención no resulta de un hecho casual, sino que requiere la articulación de la participación de manera planificada, por pasos y articulada entre los distintos sectores de la sociedad.

El estado, las organizaciones sociales, barriales y los privados (y demás sectores), todos juntos deben articular la prevención.

Un ejemplo claro de esto es justamente el problema que abordamos: para prevenir el consumo de alcohol por parte de los adolescentes no basta con prohibir la venta de alcohol a menores de edad, no basta con generar programas preventivos donde participe activamente la comunidad, no basta sólo con atender los accidentes que genera su consumo. Se trata de articular, planificar intencionalmente la suma de todas estas acciones.

Por eso, hay diferentes niveles de la prevención que deben sumar esfuerzos para lograr el objetivo común: la salud integral y, a la vez, distintos tipos de acciones posibles:

**Prevención primaria:** Es aquella destinada a reducir la aparición de casos nuevos de un problema (en nuestro caso el consumo de alcohol) en una etapa de la vida o en un sector de la sociedad (l@s adolescentes y jóvenes de todos los sectores sociales). En la prevención primaria se puede actuar de manera **específica**; esto es, centrándonos en el problema que abordamos -nuevamente, el consumo de alcohol- o bien de forma **inespecífica**, que sería generar condiciones concretas, habilidades y aptitudes que se relacionen con la calidad de vida o el **estilo de vida** de las personas que se enfrentan al riesgo.

**Prevención secundaria:** Se refiere a las acciones que tienden a detener, retrasar y tratar el daño que causa el problema ya instalado en un grupo, la comunidad o un individuo; esto es, el diagnóstico y tratamiento temprano.

**Prevención terciaria:** Apunta a restablecer la salud, una vez aparecido el daño ocasionado por el problema, limitando el perjuicio y desarrollando acciones de rehabilitación.

**Prevención cuaternaria:** Es aquella que destina su intervención a la reinserción social de las poblaciones que fueron tratadas por aquel problema y que reaseguran no volver a "tropezar con la misma piedra".

Este cuadernillo es un ejemplo de prevención primaria específica, en el que buscamos desarrollar condiciones, habilidades y capacidades para prevenir el consumo de alcohol y sus consecuencias tan dañinas para la salud de l@s jóvenes y adolescentes.

Así como hablamos de salud integral, ahora les proponemos pensar cómo sería la **prevención integral y comunitaria**.

La prevención comunitaria supone una construcción colectiva, de tod@s l@s sujetos **sujetados**<sup>5</sup> a un problema. Basta ver la complejidad con la que se presentan los problemas, los múltiples factores que los conforman, para darnos cuenta de que toda la comunidad debe estar involucrada en la prevención como un derecho y responsabilidad colectiva.

¡Un largo trabajo nos espera!...la **prevención integral comunitaria** para la promoción de la salud adolescente y juvenil intenta facilitar cambios de actitudes y comportamientos en las personas para que puedan enfrentar situaciones de riesgo o bien para nunca tener que transitarlas.

Desde este objetivo, se trata de vencer el individualismo de pensar que sólo a algunas personas con características específicas les pasan las cosas, a fin de promover la solidaridad, participando en diversos espacios y redes y caminar la prevención en cooperación con otr@s.

Y en el trabajo conjunto, transformarnos como personas y como comunidad, descubriendo nuestros valores, nuestras capacidades para hacer y pensar, enfrentando prejuicios, sabiendo escuchar, aprendiendo a intervenir.

La prevención integral apunta directamente a mejorar la calidad de vida de la comunidad, pensando salidas y alternativas más saludables.

5 La redundancia de términos es intencional, somos sujetos en tanto nos entrelazamos en comunidad y existe la comunidad en tanto sujetos entrelazados. Esto es, no es posible encontrar soluciones individuales a los problemas que nos atan y atraviesan como comunidad.



## Misión imposible

### Nuestra Salud como jóvenes y adolescentes

#### Parte 1: Una definición entre tod@s

**Objetivos:** Acercar definiciones acerca de los múltiples factores que conforman al concepto de salud. Visualizar la salud integral como una construcción colectiva, a la vez que responsabilidad de cada uno y de cada una. Promover la intervención y participación protagónica en todos los aspectos que componen la salud integral.

**Materiales:** hojas, papel afiche, marcadores, cinta adhesiva y lapiceras.

**Participantes:** 25 (veinticinco) por cada coordinador o coordinadora de grupo.

**Misión:** Esta actividad está dividida en tres etapas; la primera de participación individual; la segunda, de actuar en pequeños grupos, y la tercera en plenario (tod@s junt@s). **Primera etapa:** en un pedacito de papel, cada un@ deberá escribir lo primero que se le viene a la mente cuando piensa en salud integral. La idea es que escriban máximo tres ideas-palabras sueltas o frases cortas. **Segunda etapa:** en pequeños grupos (de a seis participantes máximo), se conversa acerca de lo que puso cada participante en su papel, intentando armar una definición de salud que sea producto del trabajo colectivo. Puede servir tener a mano alguna definición de las que vimos: grado de bienestar físico, psíquico y social que una persona o comunidad puede experimentar y generar en los demás, en el presente y en un futuro previsible, dadas sus circunstancias físicas, psíquicas, sociales y culturales. **Tercera etapa:** una vez redactadas las definiciones grupales de salud integral, se las comparte con tod@s, intentando crear una nueva, que represente a todo el grupo.

**Tiempo límite:** 75 minutos.

**Herramientas:** Para el trabajo en plenario y también en el pequeño grupo, trabajar sobre cada uno de los componentes de la definición de salud integral suele ser muy dinámico. Es muy difícil comenzar sin ninguna base a dar definiciones si no sabemos bien qué es lo que queremos definir. Se sugiere analizar frase por frase y sacar formas de decir lo mismo, o bien perspectivas nuevas, a partir de esa reflexión.

#### Parte 2: Para mí y para otr@s

**Objetivos:** reconocer las actividades que se realizan en la semana como acciones saludables y no saludables. Visualizar cómo estas actividades afectan o no a los demás, o son producto de la acción de otr@s, ya sea positiva o negativamente. Construir entre tod@s un sentido colectivo y cooperativo de salud.

**Materiales:** ficha de registro de actividades, lapiceras.

**Participantes:** 25 (veinticinco) por cada coordinador o coordinadora de grupo.

**Misión:** preferentemente, l@s participantes del taller deberán completar el registro de actividades, durante la semana, en sus casas. Si no fuera así, la idea es hacer memoria, con el mayor detalle posible sobre todas las actividades y tareas realizadas en la semana. Sirven también situaciones en la casa, l@s amigos, etc. Definir aquellas que consideran saludables y aquellas que podrían dañar su salud. Ahora, en pequeños grupos leer sus actividades y reflexionar sobre cuáles de ellas dependen esencialmente de cada un@ y en cuáles existe una gran influencia de otras personas, el entorno o la comunidad. Para trabajar en plenario, se preenta el trabajo de los grupos y se evalúa qué situaciones son las que requieren de una acción preventiva integral.

**Tiempo límite:** 60 minutos.



### Herramientas

¡Lo ideal sería tener a mano la definición de prevención integral para guiar el debate, y, si fuera en una cartulina, mejor aún!

#### Ficha de Registro

Actividades	☺	☹
	Saludables	No saludables
Fui a comer a la casa de mi abuela	X	
Me peleé con mi novio, porque me puse celosa		X
Logré aprobar la materia que tenía previa	X	
Me emborraché y no me acuerdo de nada		X

# El consumo de alcohol y l@s jóvenes: para preocuparse y también ocuparse. ¡Paremos a pensar!

Todas las etapas de la vida resultan difíciles de transitar, pero ser jóvenes en estos momentos a veces resulta más pesado de lo que nos gustaría... ¡levante la mano a quién no le pasan muchas cosas!

No hay fórmulas mágicas para atravesar esta etapa, tampoco las hay para las demás etapas de la vida, pero lo cierto es que pensando por qué hacemos las cosas que hacemos, reflexionando sobre los cambios que transitamos y los mensajes que recibimos tanto de los adultos como de nuestros pares, estamos en la senda correcta.

Veamos qué cosas nos caracterizan cómo jóvenes para poder pensar y proyectar qué jóvenes queremos ser, hoy, en el presente y no cuando adultos. Porque ser adolescente o ser joven es un hecho en el presente, que nos conforma como sujetos también en el futuro.

La adolescencia es un momento caracterizado por grandes cambios, nuestro cuerpo deja de tener formas infantiles, nuestras hormonas se revolucionan y podemos comenzar a pensar nuestra sexualidad. Estos cambios corporales también afectan nuestro desarrollo emocional, lo nutren, lo modifican, lo cuestionan, ubicándonos en ese lugar "intermedio" en el que a veces queremos ser niñ@s y a veces adultos y cobrar autonomía.

En el plano de las relaciones sociales o personales, la búsqueda de autonomía y de independencia es una tensión permanente, en medio de un batallón de estereotipos y dichos populares: "la juventud ha perdido valores", "no es lo que éramos nosotr@s", "l@s jóvenes son bell@s y rebeldes", "aprovechá para divertirte ahora que sos joven": Nos encontramos dispuest@s a construir una identidad.

La construcción de la identidad es un proceso que actúa durante toda la vida, pero que se vuelve más fuerte y determinante cuando atravesamos la adolescencia y la juventud. Nuestra identidad tiene una relación directa con nuestro mundo, ya que la construimos siempre porque existen otras personas en él.

Esto no quiere decir que construyamos la identidad imitando a los demás, sino que en el proceso de interacción con la familia, la escuela, la tele, nuestr@s amig@s, vecin@s, con l@s que hemos desarrollado actividades, ilusiones, desilusiones, afectos, broncas; todas estas, experiencias positivas y negativas, vamos construyendo nuestra forma de ser y estar en el mundo.

Las experiencias son únicas, porque tenemos la capacidad de incorporarlas creativamente a nuestra construcción. Estas experiencias con otr@s nos transforman de manera diferente y por eso...no existe una única identidad juvenil, sino múltiples.



## Ideas al paso

### Nunca olvidar que:

- La identidad es una construcción donde intervenimos activamente, donde podemos tomar decisiones.
- Identidad no significa ser idéntico a otr@s, sino ser idéntico a un@ mismo, único e irrepetible.
- La identidad se conforma a partir de la múltiples imágenes que tenemos de l@s demás (que nos gustan o no), con el cristal creativo de nuestra propia experiencia acumulada y nuestros rasgos característicos.

**Identidad** no es sólo nuestro nombre y apellido, nacionalidad, etnia, género, orientación sexual, gustos musicales, familia, equipo de fútbol, barrio, esquina y grupo virtual; nuestra identidad es un derecho que conforma el rol que queremos cumplir en la sociedad, determinando nuestra participación y compromiso en el presente y en el futuro. A partir de nuestra **identidad**, pensamos nuestro **proyecto a futuro**.

En un presente donde el mensaje constante es: "sos lo que tenés...sos lo que consumís", resulta sencillo observar por qué el consumo de alcohol está tan ligado a la identidad de algún@s adolescentes, a pesar de los grandes daños y los innumerables riesgos.

El **alcohol** es una droga legal que goza de cierta **tolerancia social**, esto es que si bien está regulada por leyes<sup>6</sup>, (por lo menos respecto de los menores de edad) y se perciben riesgos asociados al consumo, no genera mayor preocupación en la sociedad; se tolera, se acepta, aun conociendo los grandes daños que provoca en la salud.

Este no es un problema menor, ya que l@s adolescentes y jóvenes no pueden ni deben, enfrentarse sol@s a esta situación, porque precisamente son el sector de la sociedad que más riesgos corre en relación con el consumo, son el grupo más vulnerable.

¿Por qué somos l@s jóvenes y adolescentes más vulnerables al consumo de alcohol? La respuesta la encontramos justamente en el proceso de cambios y conformación de la identidad que venimos tratando.

El primer factor que nos instala a adolescentes y jóvenes en situaciones de riesgo o con posibilidad de salir dañados, se relaciona con nuestro propio desarrollo físico-corporal y madurativo- intelectual que aún no ha concluido; la gran cantidad de cambios que experimentamos condicionan y modifican nuestra estabilidad emocional, nuestra forma de relacionarnos con l@s demás. Es por eso que no debemos asustarnos ante los sentimientos de angustia e inestabilidad, ya que tienen que ver con nuestro desarrollo.

El segundo factor se refiere a ese conjunto de ideas y valores que comparte la cultura de la época sobre qué significa ser joven, el **imaginario sobre la juventud** y cómo construimos como jóvenes nuestra identidad dentro de esta contradictoria **guía de pautas** que se asocia a la etapa que transitamos. Muchas veces, acatar ese **guión** sin reflexión alguna nos expone a situaciones de gran riesgo y vulnerabilidad.

Es importante aquí resaltar que las diferentes etapas de la vida no necesariamente son caracterizaciones de un momento vital, sino que son construcciones sociales, en un tiempo y en un lugar determinados, y como construcciones, tenemos la posibilidad de crear, innovar en ellas.

Ya lo habíamos visto con la salud, no significa lo mismo ser un adolescente en el siglo XIX que en el XXI. Muchas veces las imágenes y características que la sociedad atribuye a cada etapa de la vida son contradictorias entre sí y condicionan nuestra manera de ver y de pensar este momento de desarrollo.

Podemos parar y pensar por un momento en todos los **mandatos sociales**<sup>7</sup> que llenan de contenido el concepto de juventud y que atraviesan nuestras acciones cotidianas: belleza, éxito económico y amoroso, diversión, rebeldía, sumisión, entre otros.

El tercer factor también tiene que ver con el imaginario juvenil, ese **modelo** presente en todas las publicidades y en muchas de las conversaciones que sostenemos. Nos referimos a la necesidad (a toda costa y cueste lo que cueste) de divertirse. Un tipo de diversión que asociamos a la falta de control, a quebrar los límites; esos límites que están relacionados con nuestra salud y la de l@s demás.

Existen múltiples formas de divertirse, pero casualmente aquella forma en la que perdemos intencionalmente la capacidad de actuar de manera reflexiva implica la presencia de una debilidad y nunca una fortaleza; así, nuestro tiempo libre pasa de ser un espacio de libertad para el desarrollo de nuestra autonomía y placer, para retenernos en un mandato cultural, un mandato del grupo.

Al igual que cuando nos arreglamos, adornamos, pintamos y vestimos para salir, decimos que **nos producimos**, cuando consumimos alcohol, buscando el efecto farmacológico<sup>8</sup>, estamos tratando de producir una situación de estado emocional grupal irreal. El Dr. Hugo Miguez, especialista en el tema, nos habla de una **emocionalidad producida**<sup>9</sup>. ¿Será por no poder enfrentarnos a la presión de nuestro grupo de pares (decir no)? ¿será la exigencia de éxito amoroso?, ¿será un requerimiento básico para nuestra salidas?

6 Por ejemplo, la ley 24.788 que rige en toda la República Argentina prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años y el decreto 03/3 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires regula los horarios y sitios para la venta de alcohol a mayores de edad.

7 Un mandato social significa una acción socialmente aceptada y muchas veces promovida por el conjunto de la sociedad: tener belleza, éxito en el trabajo y en las relaciones.

8 Con efecto farmacológico nos referimos al efecto de la droga, en este caso : el alcohol.

9 Miguez, Hugo Adolfo. Estilo de vida juvenil y emocionalidad "producida" en adicciones.

¡Hace falta mucha creatividad y trabajo poder generar situaciones absurdas, divertidas y reírse de ellas sin la necesidad de una sustancia que nos obligue!

Este **producirse emocionalmente** es una acción que se realiza grupalmente, como una pauta cultural de todo el grupo, relacionado directamente con la necesidad de estar incluid@s, de ser parte, pero de una forma que nos expone a múltiples situaciones de riesgo (accidentes, violencia, alcoholismo, consumo de otras drogas, intoxicación, embrazos no deseados, entre otras cosas).



## Ideas al paso

### Qué es el tiempo libre y para qué nos sirve a l@s jóvenes y adolescentes

El tiempo libre "no es un premio, es una necesidad y un derecho inherente al ser humano, el que como cualquier otro derecho hay que defender y ejercer, asumiendo las responsabilidades que esto genere"<sup>10</sup>.

Está relacionado con la libertad y el placer personal, por fuera de las obligaciones y utilidades; no es una acción organizada ni mucho menos obligada. Es por ello que las recetas mágicas para divertirse no aportan a la acción liberadora, sino todo lo contrario, la limitan.

El uso del tiempo libre nos ubica en el terreno de lo espontáneo. No tiene que ver con fines de semana, ni lugares específicos, pero sí con la toma de decisiones y con la responsabilidad de la elección.

Cuando nos referimos al consumo de drogas -en este caso el consumo de alcohol- siempre surge la misma pregunta: ¿por qué se consumen drogas?

Para los problemas de la salud integral, no podemos hablar de causas, mucho menos para el caso del consumo de alcohol y demás drogas, donde se tejen múltiples factores que actúan simultáneamente en un individuo particular o en un grupo. Hablamos de **factores de riesgo** y **factores de protección**. Los problemas son más complejos de lo que parecen, no podemos dar una única razón. Por eso nos referimos a ellos como **multi-factoriales**; se habla entonces de la problemática del consumo de alcohol como un problema complejo y de muchos factores asociados.

Hay algunas características personales y socioculturales, o bien ambientes y entornos concretos, que exponen a las personas a contraer enfermedades, a vivir situaciones determinadas de riesgo. Estas formas características, que son múltiples y diversas, se las llama **factores de riesgo**.

Los **factores de riesgo** pueden estar asociados a las sustancias, a las características individuales de las personas y al ambiente o entorno (la familia, sector social al que se pertenece, etc.) y se potencian unos a otros.

Pero también hay factores que disminuyen el riesgo ante un problema. En el capítulo anterior hablábamos de la resiliencia. Los **factores protectores** (así se los llama) son aquellos rasgos de personalidad, habilidades personales, características sociales y ambientes que ayudan a que no aparezcan situaciones o consecuencias indeseables.

Pero es importante aclarar que los factores de riesgo y de protección se entrelazan unos a otros, no son la versión negativa del otro, por lo que si desaparece un factor de riesgo, como por ejemplo la disponibilidad o venta de alcohol a menores de edad, no quiere decir que sea un factor protector, sino sólo la ausencia de ese factor de riesgo.



## Historias de cinco

Anto llegó muy confundida al taller, porque había escuchado en la televisión, que los hijos de padres adict@s a las drogas, tenían muchas chances de caer en la misma enfermedad. Ella es la mayor de cuatro hermanos, la única mujer, y vive con su mamá - al papá ya hace rato que no lo ve-. Uno de sus hermanos tiene un problema serio con el consumo de alcohol, toma antes de ir al colegio, a la salida, cuando se levanta, cuando se acuesta.

Antonella tiene serias dudas sobre si su hermano (Tato) también consumía otras drogas y no sólo alcohol. Ese miércoles, en la biblioteca, l@s chic@s procuraron darle una respuesta a su angustia, intentando caracterizar la situación, pero se encontraron con que no se podía culpar ni a la familia, ni a su hermano, ni a nadie en particular, porque eran muchos los factores que actuaban al mismo momento.

Para entender la situación se propusieron realizar un pequeño ejercicio -bah, en realidad tuvo una idea brillante Sebas y tod@s estuvieron de acuerdo-, "siempre es más sencillo si podemos ver toda la información junta", dijo. Tendrían que armar una tablita donde claramente se vieran reflejados los lugares y las situaciones en donde diariamente Tato se desarrolla, relacionando las condiciones que aumentan la posibilidad de adicción y aquellas que la reducen.

Tipo	Factores de riesgo	Factores de protección
En la familia	A mamá le cuesta ponernos límites. Trabaja mucho, casi nunca está. Le permitió dejar de estudiar	Hay comunicación. No hay casos de adicciones. Tenemos una linda relación, aunque falte papá. No hay enfermedades psiquiátricas de otros integrantes
Personales	Tato nunca sabe decir no a su grupo. Duda mucho de sí mismo y es inseguro. Le cuesta hablar y se "traga todo". Hace unos meses dejó la escuela y también se puso a hacer changas. No reflexiona mucho ni se conoce bien. No tiene claro cuál es su proyecto a futuro	Tiene muchos amigos y no se pelea con nadie. Es muy responsable, nos cuida siempre. Tiene muchos valores (aunque creo que no sabe eso). Hace deportes. Sabe escuchar a todos, entiende a los demás.
Entorno amigos	Se junta en la esquina con una banda de chicos que no me gusta. Cree que divertirse es irse de la realidad. Con sus amigos no hacen nada, solo sentarse a tomar. Se aconsejan mal.	Se quieren mucho y se contienen, aunque no se cuiden entre sí. Son amigos de toda la vida y están siempre presentes. No se burlan entre sí.
Entorno social	Es muy fácil conseguir alcohol y drogas. Cuando toma alcohol, para todos es normal. Hay publicidades que siempre venden un mundo mejor tomando alcohol. Se vive mucha violencia en el barrio. No hay centros de salud, ni campañas informativas cercanas.	Las profes de la escuela siempre lo buscan para que vuelva a estudiar. Nuestros vecinos no miran al costado, se comprometen y son modelos de vida saludable.

Más claro el diagnóstico del problema, se pusieron a pensar: ¿A cuántos chic@s como Tato les estarían pasando cosas similares en el barrio? Será una misión para el próximo miércoles para... Sebas, Anto, Cami, Maru y Piqui (ahí va una música de fondo, del estilo Batman).

¡A no generalizar con todo esto! Cada persona es única y puede transformar su realidad. Hay personas que se criaron en ambientes hostiles, con antecedentes de adicciones, y justamente es esa experiencia la que les genera un factor protector frente al consumo de alcohol. También chic@s que fueron muy protegidos y atendidos y que, por curiosidad o por ganas de enfrentarse a los valores familiares, se exponen al riesgo consumiendo alcohol.

Lo importante es que tengamos capacidad de visualizar el riesgo y tener conciencia de él, para poder actuar oportunamente. Esta capacidad se entrena, y sólo con información y acción -esto es conocimiento- podemos desarrollarla.

Comencemos entonces por conocer un poco acerca de la sustancia:

El alcohol es una de las drogas con mayor **tolerancia social** y está bastante arraigada a nuestra cultura, a la vez que es una de las drogas con mayor abuso.

Aunque nos sorprenda, el etanol (elemento químico activo del alcohol) es un anestésico o depresor del sistema nervioso central (SNC) y no un estimulante como algún@s piensan. "En pequeñas cantidades, las bebidas con alcohol pareciera que estimularan, desinhibieran, esto es así porque se inhiben las funciones cerebrales que se relacionan con el aprendizaje, el juicio y el control".<sup>11</sup>

Veamos cómo se metaboliza el alcohol en el organismo:

- **Primera etapa-se absorbe:** rápidamente a través de la mucosa estomacal y del intestino delgado. La rapidez de absorción se encuentra en relación directa con la cantidad que hayamos comido antes y durante el consumo.
- **Segunda etapa-se distribuye:** el etanol llega al sistema nervioso central y a todos los órganos a través del torrente sanguíneo y actúa como un anestésico o depresor.
- **Tercera etapa-se metaboliza:** ya absorbido y distribuido por la sangre hasta el cerebro y demás órganos, pasa a metabolizarse en el hígado por medio de una enzima para transformarse en compuestos menos activos.
- **Cuarta etapa-se elimina:** la mayor parte del alcohol se metaboliza en el hígado y sólo entre un 2% a un 10% se escapa de este proceso y logra eliminarse por la orina, la transpiración y el aliento.

El control de alcoholemia es el método para controlar el nivel de concentración de alcohol en sangre y como sólo una pequeña parte se elimina, a mayor concentración mayor cantidad de alcohol se ha consumido en un corto tiempo.

Teniendo en cuenta que es una droga depresora del SNC, importa si se ha consumido una única vez, en pequeña cantidad o sólo de vez en cuando. Tomar alcohol siempre conlleva un riesgo durante la adolescencia; siempre hay un daño.

Como toda droga, el alcohol, puede producir dependencia, alcoholismo, o bien puede enfrentarnos a situaciones en las que podemos salir dañad@s o dañar a l@s demás. Nuestra salud siempre se ve comprometida

A nivel orgánico, el alcohol lentifica la actividad cerebral, por lo que se altera nuestro juicio, nuestro estado de alerta, nuestra coordinación motora y el tiempo que nos tomamos para reaccionar ante estímulos.

- Disminuye el equilibrio, la coordinación, la capacidad de movimiento y reacción.
- Altera nuestra capacidad de ver, de oír, de sentir dolor y placer.
- Desinhibe y a la vez inhibe la percepción del riesgo.
- Puede producir alteraciones del ritmo cardíaco e hipertensión arterial. Si el uso es frecuente, también puede provocar enfermedades coronarias graves.
- Produce pérdida de la memoria a corto plazo, bajo nivel de concentración, por lo que es un factor determinante en las causas de fracaso escolar
- A nivel del sistema digestivo, son frecuentes las gastritis, úlceras y deficiencias de vitaminas y minerales. Con altos consumos, provoca hepatitis alcohólica y cirrosis.
- También favorece infecciones respiratorias, neumonías y hasta la posibilidad de contraer tuberculosis.
- Durante el embarazo, el alcohol es causa de aborto, de bajo peso al nacer y de defectos de nacimiento.

<sup>11</sup> Manual Tipps. Talleres interactivos para la promoción de la Salud. FISAC. México; 2001.

## A no asustarse... ¡La piedra fundamental de la prevención es el conocimiento!

Todas estas son reacciones del organismo frente al alcohol. ¡A nivel psicológico también estamos en graves problemas!

El consumo de alcohol puede generar retrasos en la maduración, irritabilidad, agresividad, angustia, insomnio, confusión, delirios y hasta alucinaciones. El riesgo de consumo de otras drogas también está asociado al consumo de alcohol, ya que es la sustancia de inicio más frecuente.

En el plano social las cosas no son distintas; hablar de consumo de alcohol en la familia, en la escuela y en el trabajo, es hablar de conflicto: violencia, accidentes de tránsito, problemas con la ley, fracaso escolar, laboral y en las relaciones que entablamos con l@s demás.



### Ideas al paso

#### Algunos datos que ilustran el consumo de alcohol

En nuestro país existen 2.500.000 adictos al alcohol<sup>12</sup>.

En el 50% de los accidentes de tránsito, el consumo de alcohol es un factor determinante<sup>13</sup>.

El 13,6% de todas las consultas en guardias de hospitales públicos de la Ciudad de Buenos Aires, en el 2009, estuvieron relacionadas con el consumo de sustancias. El 47% de esas consultas las realizaron jóvenes<sup>14</sup>.

La edad promedio de inicio al consumo de alcohol es entre los 12 y los 13 años<sup>15</sup>.

Por supuesto que por parte de las instituciones públicas hay leyes que regulan la venta y el consumo de alcohol, no sólo para l@s menores de edad, sino también para l@s mayores. Pero las leyes por sí solas no bastan, hay que cumplirlas, hacerlas cumplir, garantizar la información de toda la comunidad y la formación en hábitos saludables.

Vamos a conocerlas un poco.

Por ejemplo, en todo el territorio nacional rige la **ley 24.788**, votada en el año 1997, que se orienta a la prevención del alcoholismo, a la prohibición del consumo por parte de menores y a evitar su consumo abusivo o en exceso en l@s mayores.

Un artículo muy interesante de esta ley es el N° 6, el cual regula las publicidades de bebidas alcohólicas, prohibiendo el incentivo al consumo en menores de 18 años, la aparición de menores en las pautas publicitarias, estableciendo que ellas no pueden contener mensajes que tiendan a instalar a las bebidas alcohólicas como productos que mejoran el rendimiento físico o intelectual o que brinden mensajes sobre violencia o sexualidad.

En el Capítulo 5 de este cuadernillo vamos a ver cómo las empresas se adaptaron a estas prohibiciones y continúan dando mensajes que tenemos que aprender a decodificar.

<sup>12</sup> Según el Observatorio argentino de drogas. SEDRONAR.

<sup>13</sup> Datos aportados por el observatorio de la Juventud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Agosto 2009.

<sup>14</sup> Datos aportados por el observatorio de la Juventud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Agosto 2009.

<sup>15</sup> Según la encuestadora Gallup en un estudio realizado en marzo del 2009.

<sup>16</sup> Un Decreto de Necesidad y Urgencia es una decisión que toma el Poder Ejecutivo, ya sea de un municipio o de la Nación, con alcances de una ley, y que no debe pasar por el debate y proceso del poder legislativo.

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el **Decreto de Necesidad y Urgencia<sup>16</sup>, número 3/03**, establece, además, la prohibición de venta de alcohol entre las 23.00hs. y las 8.00hs del día siguiente en kioscos, maxi-kioscos, estaciones de servicio y lavaderos de autos, habilitando únicamente locales para beber adentro y la posibilidad de realizar pedidos a domicilio para el caso de las personas mayores de edad.

Aún así, la cantidad de chicos y chicas que consumen alcohol aumenta día a día, la edad de inicio al consumo también, y esto es, en parte, porque la tolerancia social actúa para que hagamos "la vista gorda" a las regulaciones, pero también a los riesgos.

Ya definimos los múltiples factores que conforman el problema del consumo de alcohol por parte de adolescentes y jóvenes, también los efectos que genera la sustancia en el organismo y las leyes que regulan el consumo y la venta, pero nos falta tocar un tema importante: el de las falsas creencias o los mitos que construimos para justificar nuestra práctica de consumo alcohólico.

Seguramente escuchamos frases parecidas a estas: "me comunico mejor tomando una copa", "una birrita no hace nada", "el alcohol es un estimulante", "tomando alcohol me divierto"; todas falsas creencias que sirven para encontrarle un sentido a algo que sabemos-aunque sea muy internamente-que no nos hace bien.

En realidad, estas expresiones son muchas, y resulta un buen ejercicio verificar de dónde surgen y si están acertadas o no.

#### **Una cerveza no hace nada...**

Falso. El alcohol siempre tiene consecuencias directas sobre el organismo, es un depresor. Los efectos de las bebidas alcohólicas pueden variar según la edad, el peso, si se ha consumido o no algún alimento y demás factores; entonces, una cerveza puede causar una intoxicación según la situación personal y, del entorno y a la vez, una intoxicación puede causar un accidente, una pelea o bien, lleva a perder el juicio crítico y a consumir alguna otra droga

#### **El alcohol es un estimulante**

Esto es falso. Ya hemos visto que deprime el sistema nervioso central, nos anestesia. Pero en una etapa inicial, y en pequeñas cantidades, parecíamos estar mas "suelos"; se trata más bien de un efecto de adormecimiento del SNC y de la desinhibición.

#### **Las bebidas azucaradas emborrachan más rápido**

El azúcar no modifica en nada la cantidad de alcohol, solo cubre el sabor el sabor y entonces se bebe más.

#### **Bailando y transpirando puedo sacarme la borrachera**

Falso. El alcohol se absorbe e ingresa al cuerpo por el intestino delgado principalmente -duodeno y yeyuno- (el 80% del que tomamos), solo el 20% se absorbe en el estómago y se metaboliza en un 90% por el hígado. El 10% restante se elimina del cuerpo principalmente por el aire espirado y muy poco por orina o transpiración.

#### **Me emborracho más rápido si hago "fondo blanco"**

Es cierto, ya que cuanto más acelerado y sin pausa es el consumo, la persona se intoxica más rápidamente.



## Ojo con el alcohol

En la rapidez de la intoxicación también interviene la **graduación alcohólica** que cada bebida posee. La graduación alcohólica o grado alcohólico es la forma de expresar en porcentaje la cantidad de alcohol o etanol que contiene una bebida por cada 100 unidades. Por ejemplo: bebidas destiladas, entre el 40 y el 50%; licores, entre el 20 y el 25%; vino, entre el 12 y el 13%; cerveza, el 5%.

**A mayor graduación alcohólica, con más rapidez se produce la intoxicación.**

#### **Divertirme con amigos implica beber alcohol**

La euforia inicial solo dura un rato, a continuación, sigue un momento de malestar físico, de cansancio, nervios o tristeza que a nadie divierten.

 <h2>¡Todo un zoológico!</h2> <p>Para comprender las distintas etapas del consumo de alcohol</p>		
	<b>Mono</b>	Divertido, alegre, risueño y desinhibid@
	<b>Oso</b>	Se pone pesado, te abraza, te quiere dar un beso
	<b>León</b>	Agresivo, agazapado, a la ofensiva
	<b>Víbora</b>	Se cae y anda por el suelo porque ya no puede caminar
	<b>Cerdo</b>	Pierde la noción de todo y se revuelca en sus propias heces, vómitos y orina

### Si tengo un problema, me tomo un trago...

El alcohol no aporta a la solución de los problemas, nos olvidamos un rato y continúan estando ahí, con dos problemas más: la imposibilidad de resolver nuestros propios conflictos y el alcohol.



Ideas al paso

Un **diagnóstico participativo** es una herramienta para cambiar aquellas cosas que nos preocupan. Es participativo porque no se trata de que un@s miren y otr@s sean mirad@s, sino que desde la comunidad misma nos miremos, para conocer y así generar alternativas de cambio.



## Misión imposible



### Herramientas

¿Tomás? ¿A qué edad comenzaste? ¿En qué situación comenzaste? ¿En tu familia toman? Una anécdota que hayas tenido con el alcohol... ¿En el barrio venden alcohol a los menores? ¿Cómo te sentís con tu familia, con tu grupo de amigos y con tu escuela? ¿Cuáles son los recursos con los que crees que contás para enfrentar el consumo de alcohol? ¿Sentís que podés decirle no a tu grupo?

## Diagnóstico participativo

### Parte 1: Periodistas y entrevistados

**Objetivos:** Comprender, en situaciones reales, cómo intervienen los factores protectores y de riesgo ante el problema del consumo de alcohol en nuestra comunidad. Evaluar también cuánto sabemos del problema a través de la realización de preguntas.

**Materiales:** Hojas blancas, lapiceras, marcadores, cinta adhesiva. Esta actividad sería mucho más divertida si logramos disponer de algún celular que grabe la voz o de un grabador periodista

**Participantes:** 25 máximo, con un coordinador o una coordinadora.

**Misión:** Se trata de pensarnos por un día cronistas de las situaciones que se viven en el barrio, en nuestra escuela, en nuestra comunidad. Para ello, realizar un breve cuestionario de cinco preguntas sobre consumo de alcohol, para hacer en un primer momento a nuestro@s compañer@s de grupo. Como primer paso nos dividimos en grupos de 5 o 6 aproximadamente y pensamos y escribimos las preguntas. Podemos tener una guía si miramos la sección Historias de Cinco de este capítulo. Cuando tenemos las preguntas, comienza la rueda de periodistas. Si circulan algunos grabadores mejor aún, si no hay que escribir lo que nos dicen. Para hacer las entrevistas podemos dividir nuestro grupo de 6 en dos grupos de tres, y turnarnos para ser los periodistas y los entrevistados, también pueden separarse y hacer la mayor cantidad de reportajes que puedan... ¡seguramente las preguntas de sus compañer@s no van a ser las mismas, así que no duden en contestar más de una entrevista!

En plenario, realizamos una síntesis entre todos sobre la experiencia. ¿Qué nos costó más: hacer las preguntas, dar respuestas o entrevistas?

Si nos animamos, podemos ensayar un pequeño informe de la situación del consumo de alcohol en el grupo.

**Tiempo límite:** 75 minutos.

### Parte 2: Los cinco pasos del diagnóstico

**Objetivos:** Conocer el problema del consumo de alcohol en la comunidad y registrar opiniones de personas ajenas al grupo para ampliar la mirada. Desarrollar un diagnóstico participativo, integrando en una secuencia la planificación y ejecución de su desarrollo.

**Materiales:** Papeles, hojas, grabadores, fotografías del barrio, afiches, cinta adhesiva, plasticola, videos, entrevistas y todo recurso que imaginen.

**Participantes:** 25 y un coordinador o coordinadora.

**Misión:** Esta es una tarea que va a demandar más de un taller, más de un día. La vamos a pensar en el grupo, trabajar conjuntamente, pero la consigna es salir al barrio, al colegio, a la familia, a la comunidad para conocernos un poco más.

El primer paso del diagnóstico es la identificación del problema. Hemos estado transitando varios capítulos para definirlo: el consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes... Dividid@s en subgrupos, armar un listado de todas las cosas que creemos falta conocer respecto del tema y aquellas cosas que están más o menos claras.

**Tiempo límite:** 35 minutos.



## Misión imposible

*Viene de la página anterior*

*El segundo paso consiste en elaborar un plan de trabajo a muy corto plazo, esto es, elegir las herramientas con las que vamos a responder a nuestras preguntas. Pueden ser entrevistas a personas especialistas en el tema, recortes de diarios, videos, canciones, alguna encuesta corta que queramos hacerle a la comunidad. Una vez definidas las herramientas, es hora de dividirnos tareas y ponernos plazos para el trabajo. Anotemos todo en un afiche o papel y peguémoslo en la pared. ¡Ahora nos quedan claras las cosas que cada un@ tiene que hacer para el diagnóstico!*

**Tiempo límite:** 40 minutos.

*El tercer paso es la búsqueda de información a través del registro de situaciones o de la realización de la mini encuesta. Esta es una tarea que tendremos que hacer por fuera del taller y que puede durar una o dos semanas.*

**Tiempo Límite:** El consensuado por el grupo.

*El cuarto paso es el análisis de la información que hemos conseguido. Puede ser una reflexión, un sentimiento que nos haya despertado; es una tarea que podemos hacer en el espacio del grupo.*

*Y el último, el quinto paso, es justamente la comunicación de los resultados. Para ello podemos armar una muestra, un folleto, un video o un documento que podamos entregarle a todo el barrio, a la escuela o a la comunidad*

**Tiempo Límite:** No hay.



## Herramientas

Ésta también puede ser una actividad que se desarrolle en un solo taller si facilitamos investigaciones, recortes de diarios y revistas, llevamos a un vecino del barrio a un especialista, o analizamos las entrevistas que realizamos en la primera actividad. Podemos elaborar un plan de trabajo para analizar todos los recursos y armar unos afiches para presentar las conclusiones...todo depende de las ganas que tengamos de investigar.



# Habilidades para mejorar nuestra calidad de vida.

## Para andar, no sólo de buenas zapatillas se trata

Ya hemos visto que prevención integral significa poder anticiparnos a situaciones que dañan nuestra salud y que también es una acción para mejorar nuestra calidad de vida. En este momento es importante destacar que la prevención no es cosa de médicos, científicos o políticas de gobierno únicamente, es algo que concierne a cada un@ y a tod@s en general.

Para prevenir el consumo de alcohol desde la adolescencia, nuestra participación activa es fundamental; participación entendida como desarrollo personal, como facilitadora de un espacio plural de escucha al compañer@ y como una acción consciente y coherente entre lo que proponemos para nosotr@s y para l@s otr@s y lo que hacemos y pensamos en realidad en nuestra vida diaria.

¡No se trata de andar diciendo por ahí lo que **debería ser**, pero que no es en realidad! Se trata más bien de ser honest@s con nostr@s mism@s y preguntarnos: ¿y por casa cómo andamos?

Cuando hablamos de factores protectores, también de resiliencia, nos referimos a un gran número de habilidades o capacidades que tenemos que desarrollar o profundizar para poder afrontar los distintos retos que se presenten, específicamente la posibilidad de enfrentar y prevenir el consumo de alcohol. A este conjunto de habilidades y capacidades, la Organización Panamericana de la Salud (OMS) las llama **habilidades para la vida**.

**Habilidades para la vida** es aquel conjunto de herramientas y recursos personales con los que debemos contar para tener un desarrollo personal saludable. Estas herramientas pueden referirse a la forma en que nos relacionamos con los demás (**habilidades sociales** o interpersonales); a la manera en que nos pensamos a nosotr@s mism@s y a l@s demás o entendemos las cosas que nos pasan (**habilidades cognitivas**) y habilidades para controlar aquellos sentimientos que muchas veces nos hacen actuar de una manera que luego lamentamos (**habilidades para el control emocional**)

Comencemos por aquellas habilidades que nos permiten pensarnos a nosotr@s mismos. La primera de ellas es la **autoestima**.

En el proceso continuo de creación de nuestra identidad o de nuestra forma de ser, y a lo largo de toda la vida, nos encontramos con las opiniones que l@s demás tienen sobre nosotr@s. Esas opiniones, que son imágenes que proyectamos, nos influyen, nos afectan de una u otra manera, justamente en el pensamiento que tenemos sobre nosotr@s mism@s.

No está mal que esto pase, pero el gran desafío es poder encontrar previamente una imagen sobre un@ mism@, un auto-concepto desde el cual poder evaluar si las imágenes que proyectamos se adecuan o no a lo que somos; más sencillamente, se trata de lograr una imagen de nosotr@s mism@s equilibrada, que se ajuste a lo que realmente som@s.

Este concepto que forjamos de cómo somos, el punto de partida desde el cual nos relacionamos, proyectamos las cosas que queremos y nos ubicamos en el mundo, se llama **autoestima**

La autoestima es una guía interna que nos permite relacionarnos. Muchas veces, la imagen que tenemos de nosotr@s no nos permite establecer relaciones sanas o aprobar las cosas que hacemos y por eso dudamos, no podemos decidir o nos angustiamos frente a determinadas situaciones.

Hay personas que se muestran muy seguras y que nunca aceptan opiniones contrarias a las suyas. Ellas pueden parecer egocéntricas y que tienen un muy alto concepto de sí mismas, pero en realidad, y en muchos casos, su autoestima no es positiva, sino que intentan ocultar inseguridades o sentimientos negativos sobre sí mismas.

Una persona con **autoestima positiva** se siente bien consigo ya que:

- Conoce sus virtudes y defectos.
- Se acepta tal como es. Aceptarse es el principio para cambiar.
- Reconoce sus sentimientos y emociones; puede aceptarlos y expresarlos.
- Actúa con seguridad y con confianza; consigue ser responsable y autónoma.
- Es honesta con sus valores, necesidades y deseos, y actúa según ellos.

- Tiene propósitos y proyectos y es realista sobre las cosas que puede llevar adelante y las que no.
- Posee características de preservación y auto-cuidado y toma decisiones respecto de su salud.

Una persona con autoestima negativa o baja:

- Encuentra sus seguridades afuera, en lo que le dicen, lo que consume, lo que aparenta.
- No posee una imagen propia realista, tanto física como de su personalidad.
- Le teme a las críticas y necesita la aprobación de los demás.
- No reconoce sus capacidades y sus sentimientos
- No es realista en sus proyectos, se plantea metas que no puede alcanzar, por lo que puede frustrarse ante los fracasos o bien quedarse inactiva.
- No actúa con autonomía; necesita establecer control sobre los demás o bien ser controlada (co-dependencia - dependencia)
- No tiene confianza en sí misma y en sus capacidades, le resulta difícil tomar decisiones; duda mucho o tiene miedo a fracasar.
- Al tener una imagen poco realista sobre sí misma y no poder tomar decisiones, cuidarse le resulta mucho más difícil.



## Ideas al paso

### ¿Qué tiene que ver la autoestima con el consumo de alcohol?

Las personas con baja autoestima están insatisfechas con la propia vida, por lo que incurren en mayores riesgos, si poder tomar decisiones sobre ellos. En general, el alcoholismo y las demás drogodependencias están asociados a una autovaloración negativa.

Otras habilidades cognitivas importantes a desarrollar para la prevención del consumo de alcohol son las capacidades de **pensamiento crítico** y de **toma de decisiones**.

Estos dos recursos o capacidades se relacionan mucho porque se refieren a nuestra posibilidad de evaluar y actuar sobre la realidad que nos rodea. Y son condiciones necesarias para cambiar las cosas que no nos gustan del entorno y de nosotr@s como jóvenes y adolescentes.

**El conocimiento es poder** es una frase muy popular y acertada para este momento, porque cuando conocemos de manera consciente y comprometida, tenemos más chances para evaluar las múltiples alternativas que se nos presentan y para elegir y tomar decisiones que protejan nuestra salud.

El pensamiento crítico es la capacidad que tenemos para evaluar, separar y analizar los hechos de la realidad, reconociendo nuestras propias ideas y sentimientos sobre esos hechos. O dicho de otra manera, la habilidad para distinguir qué hay de cierto o de concreto en lo que nos dicen o decimos sobre la realidad, cuáles de esas cosas se refieren a deseos, necesidades e intereses.

Mediante el pensamiento crítico podemos observar mucho mejor las causas y las consecuencias de nuestras acciones y tener múltiples opciones y alternativas ante los problemas.

Cuando tenemos una lectura de lo que nos pasa y de lo que les pasa a l@s demás, estamos preparad@s para tomar decisiones responsables. Siempre que tomamos una decisión, estamos evaluando que una opción es mejor que otra, vamos dejando algunas cosas en el camino, y esto no tiene que asustarnos.

Un detalle importante será el de ordenar aquello que descartamos en el camino y aquello que no, pero en esta construcción, que es nuestra vida, vale equivocarse; es más, nuestros errores son una fuente interminable de aprendizajes que aportan al pensamiento crítico.

Cuando tomamos decisiones nos relacionamos de manera más autónoma con nuestro entorno; podemos así establecer relaciones personales más saludables.

Por ejemplo, la decisión de **no tomar** cuando nos ofrecen una bebida alcohólica, con seguridad y habiendo evaluado bien las opciones, nos coloca frente al grupo de manera más segura y obliga a l@s otr@s a respetar la elección. Si dudamos o bien no podemos decidirnos sólo seremos como **barriletes que se mueven según el viento**.

Cuando tomamos decisiones, ponemos en juego nuestros **valores**, que son cualidades o criterios que aceptamos o nos resultan valiosos y a partir de los cuales nos paramos frente a la realidad, analizamos nuestro pasado y actuamos.

Según nuestros valores, interpretamos los hechos de la vida cotidiana. Tomar decisiones, si bien implica clarificar los valores con que lo hacemos, no significa atacar los valores de otr@s; la tolerancia y la aceptación de la diversidad de miradas y valoraciones es una habilidad personal muy codiciada en estos momentos.

En este mismo camino -el de tomar decisiones- otra habilidad que se puede destacar es la **capacidad de analizar la influencia que ejercen tanto nuestros pares como los medios de comunicación**. Para desarrollar esta capacidad debemos haber podido instalar el pensamiento crítico en nuestra forma de ver las cosas.

Siempre es conveniente evaluar las necesidades, sentimientos o intereses que mueven a las personas, los grupos, las empresas, los órganos de gobierno y demás actores sociales a hacer las cosas que hacen y cómo las hacen. Desde esta reflexión podemos comprender mejor no sólo los mensajes que recibimos sino la forma en que decidimos involucrarnos en sus propuestas o no.



## Historias de cinco

*Un rato antes de que empezara el taller, Maru y Cami, sentadas en el piso, conversaban sobre sus relaciones "amorosas":*

*-Amí, lo que me pasa es que me siento insegura; cuando sale solo, me dijeron unos amigos que está con otras chicas...pero conmigo no lo acepta, comentó Camila.*

*- Yo me siento re-bien con Martín; ya cumplimos tres meses, la verdad lo único que me preocupa es que dejó la escuela-contestó Maru.*

*A esto Cami respondió:*

*- También lo que pasa es que estoy un poco gorda, me angustio y me la paso comiendo, entonces a él no le debo gustar mucho...*

*- Sabés, me regaló un pin de Puca, digo, para nuestros tres meses - Maru insistió.*

*Sebas miraba aterrado la conversación. Enseguida comenzó el taller y se armaron los subgrupos*

*- ¿Qué vamos a hacer hoy? -dijeron a coro- ¿Armamos un afiche preventivo para comunicar a la escuela?*

*Sebas, preocupado por la conversación que había escuchado, preguntó si les parecía a tod@s que podían comunicarse o podían entender lo que sus amig@s les decían.*

*Mucho no entendieron, pero comenzaron a charlar sobre la comunicación.*

*- Yo empezaría por saber escuchar; cuando escuchamos activamente, la persona que habla siente que puede confiar en nosotr@s- advirtió Sebas.*

*-Puede ser..., pero también hay que poder decir lo que nos pasa. Si un@ no está segur@ de lo que dice, siempre da lugar a malinterpretar.*

*Ese miércoles se quedaron discutiendo sobre la importancia de comunicarnos, que no significa solamente recibir y dar mensajes, sino saberlos incorporar y también rechazar aquello que no nos parece adecuado.*

*Lograron armar un afiche preventivo en relación con temas vinculados con la salud y el consumo de alcohol. Bien grande y con la mejor letra posible escribieron:*

**Comunicación es: Escucha activa- Empatía-Asertividad-Comprender la perspectiva del otr@ y defender la propia.**



Como habilidad social, la **empatía** nos permite comprender los sentimientos de l@s demás, sus motivaciones y necesidades. En un mundo acelerado como el que vivimos, parar para escuchar y comprender es una característica poco común, pero que nos trae grandes satisfacciones y posibilidades de interactuar con otr@s.

Otra habilidad social que nos permite establecer relaciones saludables con nuestros pares, nuestra familia y profes es la **capacidad de comunicarnos**, de decir las cosas que sentimos y pensamos con honestidad, claramente y con firmeza.

Esta habilidad se llama **asertividad** y sencillamente es una forma saludable de comunicarnos. Las agresiones en las discusiones o la pasividad (callarse la boca) son recursos de quienes no pueden comunicarse eficazmente; o bien no poseen una autoestima positiva o bien no lograron esclarecer sus propios valores; no están segur@s de sus pensamientos.



## Ideas al paso

### La comunicación asertiva implica:

No agredir -no someter a nuestra voluntad a l@s demás- ser clar@s y coherentes en lo que decimos- expresarse según las convicciones, valores, sentimientos propi@s.

Pero, por sobre todas las cosas, comunicarnos asertivamente implica defender nuestros derechos a decidir, a comunicarnos, a participar, a ser escuchados, a la identidad, a tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo.

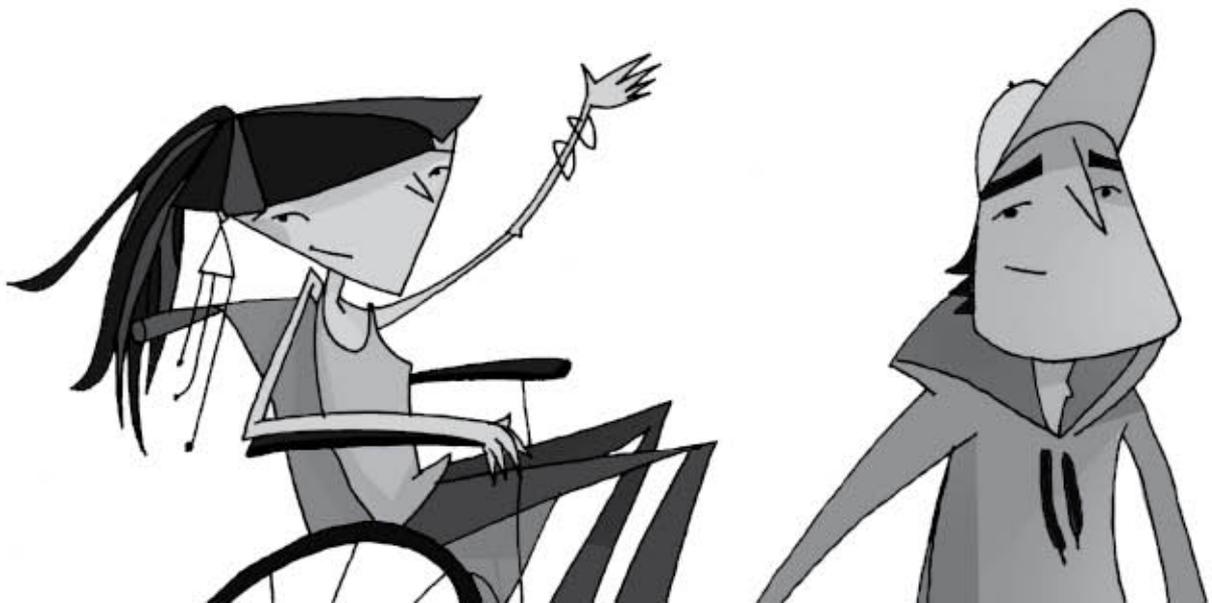
La asertividad es una habilidad que se entrena, se aprende, se construye desde adentro de nosotr@s hacia fuera, re-entrenando nuestra **autoestima** y nuestros ideales o **valores**.

Una conducta asertiva muy importante a construir es la capacidad de decir NO a situaciones que nos dañan, nos lastiman. Decir **no** cuando me ofrecen cualquier tipo de droga, aunque sea mi grupo de amigos; decir **no** cuando me subestiman; decir **no** cuando no me escuchan; cuando **no** tengo ganas de hacer algo, y decirlo claramente, con convicción, sin agresiones, apelando a los valores que me movilizan y a mis derechos.

Somos asertiv@s también cuando desde la palabra y los gestos podemos expresar aquello que nos gusta, lo que no, y aquello que estamos dispuest@s a negociar como solución intermedia. La habilidad de **negociación y rechazo** es también fundamental para la prevención del consumo de alcohol y demás drogas.

La asertividad parecería condensar y contener todas las habilidades que aprendimos: el pensamiento crítico, la autoestima, la toma de decisiones y resolución de problemas, el análisis de las influencias que se ejercen, la empatía, la escucha activa y, por último, la negociación y el rechazo..

Y ahora que definimos y reflexionamos sobre algunas habilidades para la vida, sólo falta reconocerlas y desarrollarlas.





## Misión imposible



### Herramientas

Para este trabajo es importante aclarar en el grupo que estamos brindando imágenes positivas de l@s demás y que para el trabajo no valen burlas ni mensajes hirientes, y que aunque podemos desarrollar la capacidad de autocritica y de reinos de nosotr@s mism@s, éste no es el lugar para realizar una crítica. Más allá del daño al destinatari@, lo que se mostraría es una incapacidad o inseguridad respecto del emisor del mensaje.

## Habilidades para un desarrollo saludable

### Fase 1: Todo se relaciona

**Objetivos:** Comprender cómo se vinculan entre sí las diferentes habilidades para la vida, y a la vez con la prevención del consumo de alcohol. Reflexionar grupalmente sobre su importancia y desarrollo activo.

**Materiales:** Texto "historias de cinco" de este capítulo, hojas blancas, lapiceras, marcadores, cinta adhesiva, pizarrón o papelógrafo.

**Participantes:** 25 y un coordinador o coordinadora.

**Misión:** Leer con detenimiento las historias de Sebas, Male, Cami, Maru y Piqui en plenario. Dividid@s en subgrupos, intentaremos pensar:

1. ¿Cuáles son las habilidades presentes o ausentes en la historia, aquellas que poseen o no nuestros personajes?
2. ¿Se trata sólo de la comunicación o existe alguna habilidad más que podemos encontrar?
3. ¿La conversación de Cami y Maru representa la manera que tenemos de comunicarnos?
4. Una vez encontradas las habilidades en el texto, escribirlas en una hoja y observar cómo pueden relacionarse con la prevención del consumo de alcohol. Cada grupo puede armar un afiche que sintetice el debate.

En plenario, compartir las respuestas, reflexionando sobre cuáles de estas habilidades nos faltarían desarrollar, aunque sea un poco para vivir de una manera más saludable.

**Tiempo límite:** 60 minutos.

### Fase 2: Mi slogan personal

**Objetivos:** Fomentar el conocimiento de un@s mismo y el desarrollo del autoconcepto. Identificar si la imagen que proyectamos es la misma que tenemos sobre nosotr@s. Integrar con conciencia esas imágenes a una definición de cómo som@s.

**Materiales:** Hojas o cartulinas, lapiceras.

**Participantes:** 25 y un coordinador o coordinadora.

**Misión:** Divididos en subgrupos de no más de 6 integrantes (es importante que el número de personas sea par), repartir a cada integrante del subgrupo tantos papellitos como participantes haya, y una hoja blanca. Como primera actividad, de forma individual y secreta, cada un@ deberá escribir una característica positiva que caracterice a cada participante.

Por ejemplo: Mariano habla bien o Ayelén es buena compañera.

Una vez terminadas las definiciones, se reparten los papellitos a quien le corresponda y consideramos si la imagen que proyectamos es la misma que tenemos de nosotr@s.

Para continuar, dentro del mismo subgrupo, armamos parejas y comentamos los resultados. La propuesta es crear entre l@s dos, un slogan de cada un@, una frase que l@s caracterice como personas. Puede ser algo así: "Luciana es alguien intrépida y aventurera, la aventura de ser Luciana" sería el slogan. Escribir la frase en la hoja blanca.

En plenario, y en ronda, cada un@ leerá su slogan y recibirá un aplauso para el publicista: Luego se realizan comentarios acerca de qué les pareció la experiencia y si se encontraron con rasgos similares o no.

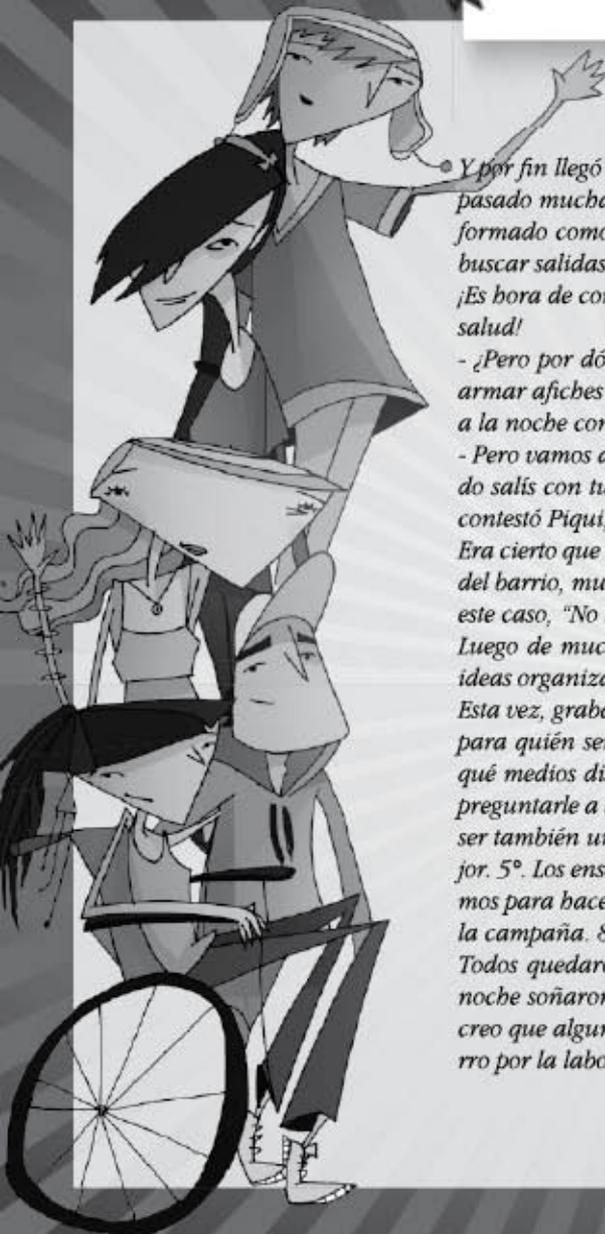
**Tiempo Límite:** 90 minutos.

# Comunicación entre pares, proyectos para la prevención del consumo de alcohol: Más cerca de la meta... ahora comuniquemos lo que sabemos

La comunicación es una necesidad vital para los seres humanos, pero también es un derecho que se relaciona y potencia con otros derechos humanos. Todas las personas crecen, se desarrollan, se alimentan y aprenden porque se comunican; son sujetos sociales en tanto pueden comunicar sus necesidades, sentimientos e intereses. Pero comunicarse no se refiere únicamente a hablar, escribir o mostrar imágenes.



## Historias de cinco



*Y por fin llegó el día de comenzar a armar entre tod@s la campaña comunitaria; ya ha pasado mucha agua bajo el puente entre Sebas, Anto, Maru, Cami y Piqui. Se han conformado como grupo, han podido conversar acerca de lo que les preocupa e intentado buscar salidas colectivas a esos problemas.*

*¡Es hora de comunicar el fruto de su trabajo y enamorar a toda la escuela construyendo salud!*

*- ¿Pero por dónde empezamos, qué se puede hacer? -preguntó ansiosa Marú- Podemos armar afiches que muestren los beneficios de no consumir y las consecuencias de tomar a la noche con imágenes de accidentes, gente borracha, continuó.*

*- Pero vamos a asustar a tod@s con algo así, ¿no te parece? ¿A vos te sirve el miedo cuando salís con tus amigas a la noche y te ofrecen tomar algo? Creo que a mí no me sirve, contestó Piqui, dudoso.*

*Era cierto que las campañas que ordenan o prohíben algo no son efectivas para l@s pib@s del barrio, mucho menos si la orden está acompañada de una sensación de miedo. Para este caso, "No tomes, que te pasan estas cosas", no resultaba válido.*

*Luego de mucho pensar se propusieron armar un plan de trabajo. Con una lluvia de ideas organizaron una lista de tareas como una guía para comenzar con las campañas.*

*Esta vez, grabaron en un celular sus voces con todo lo que deberían hacer. 1°. Definimos para quién será la campaña. 2°. Qué queremos lograr, qué actitudes proponer. 3°. De qué medios disponemos (fijarnos si tenemos para armar una radio, un mural, afiches, preguntarle a la profe si disponemos de las compus para armar una página Web... puede ser también un pasacalles). 4°. Creamos varios mensajes y vemos en dónde quedan mejor. 5°. Los ensayamos en borrador, grabamos un mensaje para la radio abierta, ensayamos para hacer un video. 6°. Vemos y probamos cómo queda todo junto. 7°. Producimos la campaña. 8°. Lanzarla en la escuela.*

*Todos quedaron ansiosos por volver el próximo miércoles y comenzar la tarea. Por la noche soñaron diferentes formas de divertirse creando esta campaña preventiva. Hasta creo que alguno de ell@s-no me contaron quien-soñó que recibía un premio Martín Fierro por la labor de producción!*

Comunicación es la forma en que compartimos un código e intercambiamos información con el medio, es por eso que no existe un momento en la vida en el que no nos comuniquemos. Sin embargo, muchas veces comunicarnos no es una tarea tan sencilla como debiera.

Por ejemplo, recordemos una novela de la tele, o una comedia cualquiera: ella le ocultó a él que estaba embarazada, se escapó y tuvo su bebé alejada de toda su familia..., él no le dijo que la quería y la perdió; aquel otro no tuvo el coraje para abandonar su fortuna y perseguir al amor de su vida... Para todos estos casos, tanto el conflicto como la resolución resultan de la habilidad o la imposibilidad de comunicarse eficazmente.

Si nos detenemos en cualquier conversación cotidiana, miramos carteles en la calle o seguimos observando la tele, o escuchando la radio, podemos notar tres cosas más sobre la comunicación. La primera es que no necesariamente de hablar se trata, hay sonidos y gestos que marcan la intención de lo que se comunica. Las expresiones de la cara o tonos de la voz, el volumen en que se dicen las cosas, las miradas y posturas corporales dicen mucho más que las palabras.

Siempre hay algo que se está diciendo más allá de las palabras, una intención, un sentimiento. Poder interpretar esta **comunicación no-verbal** aporta a nuestro pensamiento crítico.

¿Sabías que entre el 60% y 70% de lo que comunicamos lo hacemos a través del cuerpo?

La segunda cuestión para pensar es que muchas voces, son grandes ausentes en los medios de comunicación<sup>17</sup>; pensemos en el poco espacio que se dejan a las voces de niños y niñas, de adolescentes, jóvenes y adultos mayores. Sólo algunos sectores de la sociedad participan de la comunicación masiva y este hecho también trae aparejado que la información recorra siempre un mismo camino: de arriba hacia abajo.

El **derecho a la información** es el derecho de todas las personas a conocer con veracidad todas las cosas que sucedan. Si estamos desinformados o mal informados, no podemos defender otros derechos vitales y mucho menos comunicarnos. La información es una necesidad vital para tomar **decisiones sobre nuestras vidas**.



## Ideas al paso

El derecho a la comunicación es un derecho de todas las personas en su posibilidad de obtener información cierta y diversa y expresarse con libertad. Abarca entonces el derecho a la libre expresión y a la información.

Pero como todos los derechos se vinculan entre sí, este no es una excepción: derecho a comunicarnos implica el derecho a participar, el derecho a la identidad, se relaciona también con la salud y con las condiciones de vida (alimentación, educación, vivienda, trabajo)

L@s jóvenes y adolescentes tenemos la responsabilidad de ejercer y promover este derecho, pero ¿cómo se hace?

Los medios masivos de comunicación no sólo forman parte de este imaginario de la juventud y sus ideales de belleza, diversión permanente y éxito que vimos en otros capítulos. Los medios masivos son, en general, grandes productores de estas imágenes que nos sitúan únicamente en publicidades siendo bell@s y divertid@s y en las noticias como víctimas o victimarios de algún hecho policial.

Hay múltiples salidas a esta situación: el pensamiento crítico y el análisis de influencia que ejercen los medios en nuestra vida cotidiana son el primer paso; otra alternativa es organizarnos con nuestr@s amig@s, compañer@s de cole u organización para crear medios de comunicación comunitaria donde hacer escuchar nuestras voces y defender nuestros derechos.

Como un primer empujoncito, comencemos con la pregunta ¿cómo es que influyen los medios masivos de comunicación en nuestras vidas?

<sup>17</sup> En los medios de comunicación rara vez escuchamos las voces de l@s niñ@s, l@s adolescentes, l@s jóvenes, l@s adult@s mayores. Muy pocas veces hemos escuchado a los pueblos originarios expresarse y las expresiones de los sectores más pobres siempre tienen un cronista o interlocutor que "orienta" la comunicación.

Los medios masivos de comunicación se caracterizan por llegar a muchas personas al mismo tiempo, se dirigen a destinatari@s indeterminad@s, por lo que sus mensajes tienden a universalizar, a generalizar rasgos personales y a unificar las opiniones.

Son medios masivos: la radio, la TV, Internet, los diarios, las revistas.

Si bien en Internet podemos encontrar mensajes más personales y heterogéneos, l@s destinatari@s también son indeterminados, son los usuari@s; es por eso que cada información personal, fotografía que colocamos o diario íntimo que publicamos en cualquiera de las redes sociales se convierte en información pública que puede usarse para los fines y las intenciones más diversas.

¡¡Esto hay que saberlo y siempre tenerlo en cuenta al momento de publicar cualquier información en la Web!!

Cada medio de comunicación masivo tiene un equipo editorial que se encarga específicamente de orientar y definir qué mensajes se dan con los programas, qué cosas se van a presentar y cuáles no. De la tele, la radio y los medios gráficos no caben dudas, porque hay caras con nombres y apellidos.

En Internet-un medio masivo que se presenta como más democrático por la cantidad y variedad de información- también hay una editorial que selecciona que sitios aparecen primeros ante una búsqueda. Las empresas de buscadores orientan y clasifican qué cosas aparecen primero y generalmente son publicidades o sitios pagos.

Muchas veces hemos escuchado a personas diciendo "esta cosa es cierta, lo dijeron en la tele". "La tele muestra la realidad", justamente en estas frases encontramos el efecto de la unificación de las opiniones que mencionamos más arriba.

Pero lo cierto es que la realidad tiene múltiples caras y muchas veces sólo algunas se muestran; aunque eso no está mal, defender el derecho a la comunicación implica que todas las caras se muestren y todas las voces se escuchen.

Podemos analizar específicamente algunos mensajes concretos que se dan en los medios masivos, la **publicidad** es un recurso de las empresas de servicios o productos, de los gobiernos u organizaciones para generar motivaciones personales en l@s destinatarios que l@s impulse a realizar algo asociado con el producto, servicio, actividad, etc.

Las motivaciones a las que apelan las publicidades pueden tener relación con los afectos, la diversión, la función específica del producto o servicio, la ideología o bien con alguna importancia otorgada desde la sociedad de alguna característica social, física o de personalidad.



## Ideas al paso

Las publicidades intentan apelar a nuestros afectos, valores, estereotipos de belleza y éxito, a la funcionalidad para la vida diaria, para no sólo convencernos de consumir ese producto, sino generar toda una idea que tiene que ver con la forma en la que se consume ese producto o servicio, los ideales que se asocian a él.

Algunos recursos básicos que podemos encontrar en las publicidades para crear motivaciones son:

**Personalidades destacadas.** Las publicidades suelen utilizar el respaldo de personas famosas (deportistas, músic@s, conductor@s, actor@s) que en la sociedad tienen una imagen pública construida. Lo que se pretende es tanto buscar cercanía del producto con l@s destinatari@s, confianza en su eficacia ("debe ser bueno, porque...no se va a exponer") o bien identificación directa.

**Ser único, distinto a l@s demás.** Esta técnica está muy desarrollada para las bebidas alcohólicas, para los perfumes y, en la gráfica, para el tabaco. Nos muestran situaciones o personas con características bien fuertes, de elegancia, espontaneidad, modernidad, sofisticación, riqueza, diversión, ridículo, cotidianeidad, todas ellas relacionadas a un producto. La intención de este recurso es asociar esos rasgos con el consumo del producto, esto es "si quiero estar en o ser como..., tengo que consumir XXX". Si bien el efecto no es inmediato, se termina asociando al producto con esos rasgos distintivos..."que nos hacen únic@s" entre l@s demás.

**"Lo importante es pasarla bien".** Nos venden algo con imágenes que se relacionan con la diversión, el placer; son recursos muy utilizados para la bebidas alcohólicas y los productos juveniles.

**“Siempre atractiv@s y sensuales”.** Una de las motivaciones más fuertes tanto en el hombre como en la mujer es la tensión sexual, como una relación humana que es central para nuestra vida. Muchas publicidades centran su mensaje en la posibilidad que tiene cierto producto para favorecer las relaciones y el deseo. La intención es asociar al producto con esa atracción, ya sea sólo como un símbolo o como un elemento para ser más atractiv@s y sensuales.

**La voz del que sabe.** Muchas publicidades utilizan a especialistas (con número de matrícula) que aseguran la calidad del producto o servicio, como una forma de garantía inmediata al estar “científicamente comprobado” o “testado en tantas personas”.

**La fuerza de los números.** Esta técnica tiene como objetivo mostrar que muchas personas utilizan el producto y no otro. Son aquellas donde se muestran encuestas de satisfacción o bien pruebas comparativas que ponen a otra marca como de menor rendimiento.

**Demostraciones.** Se exagera sobre el rendimiento de un producto.

De algunas de estas cosas se trata la **comunicación masiva**, pero aquí nosotr@s queremos comenzar a pensar en otro tipo de comunicación que no sea en una sola dirección, un medio de comunicación participativo, desde el que podamos generar y promover salud para jóvenes y adolescentes. Un medio donde todas las voces circulen y se alimenten

La **comunicación comunitaria** busca que las personas participen, se comprometan, construyan mensajes pensados para-desde y en la comunidad; son proyectos más locales, campañas comunitarias, periódicos y radios barriales-escolares, hasta canales y programas de TV y páginas Web y blogs comunitarios.

Un medio comunitario no busca que l@s demás consuman tal o cual cosa, sino brindar una idea, promover los derechos, favorecer la salud e invitar a que otr@s participen de la propuesta. No se trata de ser **famosos** sino valiosos para nuestra comunidad.

Comencemos por algo más pequeño, pero no por eso menos ambicioso: una campaña. Una **campaña comunitaria** en el medio que se nos ocurra. Las opciones son variadas: un video, una bandera, un afiche, una murga, una radio abierta, un folleto, la Web o una cadena de mensajes de texto. Nuestra **campaña comunitaria para la prevención del consumo de alcohol** en el barrio, en la escuela.

Para esta tarea nos será de mucha utilidad el **diagnóstico participativo** que realizamos en el capítulo anterior, tenemos que partir de las necesidades y situación concreta de nuestra comunidad. El desafío central de una acción comunitaria de este tipo es no hablar en tercera persona, no ponernos por fuera del problema, sino sentirnos parte.

Los mensajes serán para tod@s nosotr@s, porque somos parte del problema.

Como todo trabajo, cuando concluye, requiere de una evaluación y un cierre con bombos y platillos, nosotr@s no podemos ser menos en esta oportunidad.

Les proponemos una última misión, la de evaluar nuestro propio desempeño y el del grupo para que nuestra actividad no se diluya entre las tantas cosas que dejamos olvidadas en el camino y nos sirva para comenzar otras propuestas con mayor seguridad.





## Misión imposible

### Comunicación y prevención

#### Parte 1: Ser joven para los medios masivos de comunicación

**Objetivos:** Reflexionar sobre los prejuicios y estereotipos de jóvenes y adolescentes que presentan los medios masivos. Comprender cómo se relacionan esas imágenes y textos con las formas de ser y actuar en esta etapa. Ejercitar el pensamiento crítico.

**Materiales:** Un montón de diarios y revistas (enteros) viejos o nuevos que sirvan para recortar, tijeras, hojas blancas, afiches, marcadores y plasticolas.

**Misión:** Dividid@s en subgrupos de 5 o 6, intentaremos buscar y encontrar en todas las secciones de los diarios y revistas, noticias avisos, comentarios donde aparezcan jóvenes y adolescentes. Allí donde se encuentren, hay que recortarlos y anotar en qué sección hallamos ese recorte. Se pueden dividir cada artículo y leerlo individualmente según esta guía:

- 1-¿En que sección del diario está la noticia, artículo o publicidad?
- 2-¿Qué palabras o frases se utilizan para nombrar a l@s jóvenes?
- 3-¿Se trata de una noticia, una columna de opinión, una entrevista o un artículo de interés general?
- 4-¿Se los trata diferente si son de sectores sociales distintos? ¿Se los nombra de otra manera?
- 5-¿Se pueden encontrar voces, opiniones de chic@s en los artículos o noticias?

Ya pueden compartir en los subgrupos los artículos que leyeron y analizaron para lograr una síntesis con todas las percepciones. Pueden pegar los textos e imágenes en un afiche y plasmar las opiniones grupales para comunicar al plenario.

**Tiempo límite:** 75 minutos.

#### Parte 2: Comenzamos a pensar nuestra campaña comunitaria

**Objetivos:** Integrar los contenidos del cuadernillo. Visualizar la forma de comenzar y desarrollar una campaña comunitaria para la prevención del consumo de alcohol. Realizar un primer boceto o ensayo de la propuesta.

**Materiales:** Los ocho pasos para elaborar un proyecto, lapiceras, afiches, marcadores, cinta adhesiva.

**Participantes:** 25 chicos y chicas (con un coordinador o coordinadora, por supuesto).

**Misión:** Nuevamente en subgrupos, como primera actividad pensar un nombre para el grupo, luego completar la guía de los Ocho pasos (pero hasta el quinto paso) con el objetivo de dar inicio a nuestra campaña comunitaria. La idea es que puedan trabajar bien todos los temas que tratamos en el cuadernillo o bien alguno de ellos para dirigir nuestro trabajo. Podemos centrarnos, por ejemplo, en una habilidad a desarrollar y vincularla con el consumo de alcohol o podemos hablar integralmente del problema en l@s jóvenes. Siguiendo paso a paso la guía no les va a ser difícil. Pueden trabajar formatos que les interesen o bien tengan una disponibilidad real, que no les sea muy dificultoso conseguir los materiales para trabajar luego del taller. Algunas ideas (sólo algunas): puede ser una murga, un mural, un pasacalles, una canción, un spot radial, una publicidad para una TV comunitaria o para la Web, una cadena de mensajes de texto o de mails, una red virtual de jóvenes, un folleto, un periódico o revista.



### Herramientas

A veces suele resultar dificultoso observar la totalidad de un diario o revista, y encontrar imágenes o artículos donde aparezcamos l@s jóvenes. Una alternativa más sencilla para esta actividad es trabajar sobre revistas para público juvenil o elegir diarios donde hayamos detectado previamente la presencia de títulos o contenidos que puedan ser útiles al análisis.

#### La guía de los ocho pasos

<b>Nombre del grupo:</b> El paraguas	<b>Integrantes:</b> Nacho, Emi, Perla, Agustina, Caro.
<b>Paso 1:</b> Definimos para quien será la campaña	Todos los estudiantes de la escuela media de Barracas
<b>Paso 2:</b> Objetivos. ¿Qué queremos lograr? ¿que actitudes proponemos?	Queremos que l@s pib@s puedan comunicarse con sus amig@s y desde el afecto digan NO cuando les ofrecen alcohol.
<b>Paso 3:</b> ¿Con qué recursos contamos para definir los medios que vamos a utilizar?	Un celular que graba voz y filma bien, papeles podemos juntar, cosas para pintar, una computadora. para editar un video, Nacho sabe hacer historietas, Perla tiene buena voz para hacer de locutora. Buenas ideas
<b>Paso 4:</b> Elaboramos varios mensajes y vemos en qué medios pueden resultar mejor	"Podés decir NO y divertirte en el grupo. Aceptar un NO pude ser parte del código": Imágenes de amigos, con algún comic y la voz que dice la frase. "¿Qué pasa si NO tomás?"
<b>Paso 5:</b> Ensayamos en borrador los mensajes, en el medio seleccionado	✓
<b>Paso 6:</b> Vemos y probamos cómo queda todo junto	
<b>Paso 7:</b> Hacemos la producción final de la campaña	
<b>Paso 8:</b> Lanzamiento y fiesta de aplausos	El 14 de septiembre en el patio del Cole a la salida.
Observaciones y recordatorios	Filmar escenas de amig@s, buscar más frases que resuman nuestra idea...esta no nos gusta mucho como queda



## Misión imposible



### Herramientas

Puede ser de utilidad, para orientar el trabajo, recordar cada trayecto recorrido; pero también evaluar y mostrar las percepciones personales para cada momento.

Todas las historias tienen protagonistas, en la nuestra, tod@s lo somos y por eso vale representar a cada uno de l@s participantes en cada etapa del proceso. Una pequeña guía para pensar y evaluar el desarrollo personal puede ser.

¿Supiste escuchar a tus compañeros y compañeras del grupo? ¿estuviste de acuerdo con todo lo que se dijo? ¿sentís que participaste activamente del grupo? ¿qué nivel de responsabilidad asumiste en las tareas que se desarrollaron? ¿qué ideas fuiste modificando en el trayecto?

### Cierre con bombos y platillos. La historia de nuestro trabajo

**Objetivos:** Evaluar la intervención personal y grupal en el desarrollo de los talleres. Generar una crónica o historia grupal que sirva de cierre para todo el proceso.

**Materiales:** Papeles, cartulinas, lapiceras, marcadores de colores o témperas y pinceles.

**Participantes:** 25 más el coordinador o la coordinadora.

**Misión:** De forma individual escribir en un recorte de papel blanco nuestras percepciones sobre el desarrollo del grupo y nuestro aprendizaje personal según las consignas que presentamos más abajo.

- > Un momento que recordemos positivamente de todo el recorrido.
- > Un momento negativo o de conflicto.
- > El tema que más me impactó o que me llevo más claramente de los talleres.

Conservando los grupos de la anterior actividad, conversar acerca de esos momentos significativos y armar un afiche que muestre la historia del grupo en los diferentes talleres. Habrá que pensar cómo llegamos a los talleres, cómo participamos en el trayecto y qué cosas nos llevamos de toda la marcha que emprendimos. Cada historia debe tener un nombre, como todas las historias que leemos y contamos.

Otra alternativa a esta actividad puede ser la de crear una canción de murga, reggaetón, rap, rock o cualquier estilo que se les ocurra que nos ilustre el camino recorrido.

**Tiempo límite:** 60 minutos.

Y aquí concluye este recorrido que, esperamos sea sólo la tarjeta de invitación para volver a encontrarnos. Ahora sí, con las "manos en la masa", con nuevos conocimientos puestos en acción, podemos festejar saludablemente con tragos sin alcohol de múltiples colores, este trabajo que hemos comenzado, desarrollado y evaluado.

**¡Nos vemos haciendo el camino!**



## Lugares donde nos pueden dar una mano

- **Unidad de coordinación de Políticas de Juventud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires**  
Tel: 4124-5880, 4124-5719 o 5887
- **Unidad de coordinación de Políticas Sociales en Adicciones**  
Tel: 4124-5895 (Coordinación General)  
Tel: 4124-5893 (Prevención)  
Tel: 4361-6543 (Asistencia)  
Tel: 4124-5894 (Observatorio de Adicciones)
- **Dirección de Niñez y Adolescencia**  
Tel: 4124-5214/5213/5912
- **FONGA (Federación de Organizaciones no Gubernamentales de la Argentina para la Prevención y Asistencia de las Adicciones)**  
Tel: 4988-1403
- **Red Metropolitana de Servicios en Adicciones (R.M.S.)**  
*Asistencia, Asesoramiento y Orientación*  
Tel: 4863-6586
- **Hospital Fernández**  
*Asistencia Integral Interdisciplinaria del Adicto Urgencia Toxicológica*  
Guardia 24 hs. Atención: de 8 a 16 hs.  
Cerviño 3356 - C.A.B.A.
- **Hospital Rivadavia**  
*Servicio de Salud Mental. Asistencia de Adicciones*  
Av. Las Heras 2670 - C.A.B.A.
- **Centro de Día Carlos Gardel de Asistencia en Adicciones**  
San Luis 3237 - C.A.B.A.  
Tel. 4864-1446
- **Centro de Salud Mental N° 3 A. Ameghino**  
*Sección Adicciones - P.B*  
Av. Córdoba 3120 - C.A.B.A.
- **Hospital Penna**  
*C.E.S.A.C. N°16*  
California 2346 - C.A.B.A.  
Tel. 4302-3803
- **Hospital Elizalde**  
*Servicio de Salud Mental 1º Piso*  
*Servicio de Toxicología*  
Tel: 4307-7491/5842/4989 - Int. 62  
Av. Montes de Oca 40 - C.A.B.A.  
Tel: 4300-2115
- **Hospital Borda**  
*Consultorios Externos*  
Av. Ramón Carrillo 375 - C.A.B.A.
- **CENARESO**  
*Centro especializado en adicciones*  
Combate de los Pozos 2133 - C.A.B.A.  
Tel: 4305-0091 / 96-4304-5634 (guardia)  
4304-6248 (orientación e información)
- **Hospital Piñero**  
*Servicio de Salud Mental*  
Varela 1301 - C.A.B.A.
- **Hospital Santojanni**  
Pilar 950 - C.A.B.A.
- **Hospital Alvarez**  
*Servicio de Salud Mental*  
Aranguren 2701 - C.A.B.A.
- **Hospital Pirovano**  
*Centro de Salud Mental N° 1*  
*Hospital de Día para Drogadependientes "Renaciendo"*  
Manuela Pedraza 1555/1538 - C.A.B.A.
- **Hospital Tornú**  
Av. Donato Alvarez 3002 - C.A.B.A.



# Los jóvenes y la comunicación ante el consumo abusivo de alcohol

**Gobierno de la  
Ciudad de Buenos Aires**

Jefe de Gobierno  
**Mauricio Macri**

Ministro de Desarrollo Social  
**María Eugenia Vidal**

Subsecretaria de Promoción Social  
**María Soledad Acuña**

Director General de la Unidad de  
Coordinación de Políticas de Juventud  
**Ezequiel Fernandez Langan**

Director General de la Unidad  
de Coordinación de Políticas  
Sociales en Adicciones  
**Claudio Parrilla**

**Las Otras Voces**  
Comunicación para la Democracia

Dirección Editorial  
**Mónica Beltrán**

Autora  
**Marina Joski**

Diseño y diagramación  
**Alejandro Jobad**

Ilustraciones  
**Mey**

**Las Otras Voces**  
Es una asociación civil  
que trabaja por el derecho a la  
comunicación desde la infancia



**Buenos Aires**  
Gobierno de la Ciudad

**LAS OTRAS VOCES**

Bmé. Mitre 811 6º L - C.A.B.A.  
[www.lasotrasvoces.org.ar](http://www.lasotrasvoces.org.ar)