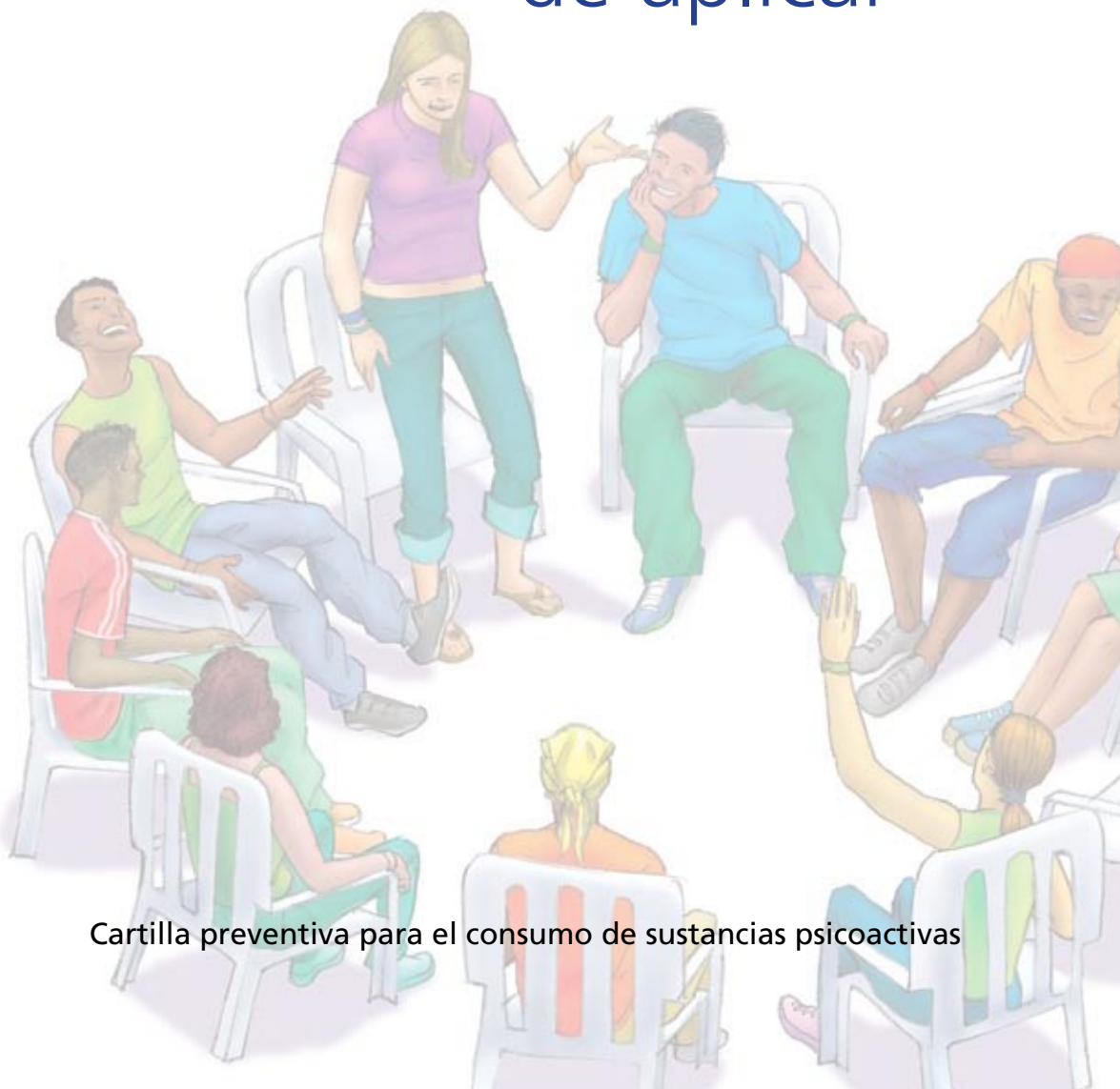


# Cuidarnos, una nota fácil de aplicar



Cartilla preventiva para el consumo de sustancias psicoactivas

# Cuidarnos, Una nota fácil de aplicar



Cartilla preventiva para el consumo de sustancias psicoactivas



## CUIDARNOS, UNA NOTA FÁCIL DE APLICAR

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF)

FUNDACIÓN PREVER

AGENCIA PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (USAID)

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES (OIM)

Autora: Gloria Inés De Salvador FUNDACIÓN PREVER

Primera edición: Junio de 2006

Esta cartilla de difusión **Cuidarnos, una nota fácil de aplicar**, es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID), el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), la Fundación Prever y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad de la Fundación Prever y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de los Estados Unidos de América, ni de la OIM.

ISBN: 958-97453-3-4

Ilustración: ROBOTO Ltda.

Diseño, impresión y acabados: Impresol Ediciones Ltda.

Bogotá-Colombia

Printed in Colombia

® Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

# ¿De dónde



# nace esta idea?

Luego de trabajar durante dos años con los jóvenes y equipos técnicos del Programa para la Atención de Niños, Niñas y Adolescentes Desvinculados de Grupos Armados Irregulares del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), apoyado por la Organización Internacional para las migraciones (OIM), con fondos de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), específicamente en los Centros de Atención Especializados (CAE) de las ciudades de Cartagena, Bucaramanga, Mede-

llín, Tunja, Bogotá, Cali, Pereira y los Hogares Tutores de Armenia, se logró tener una aproximación a la cotidianidad vivida en éstos programas sobre el uso de sustancias psicoactivas, incluido el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Esta cartilla busca brindarte información sobre hábitos de autocuidado para enfrentar situaciones de riesgo frente al uso de drogas psicoactivas, generando un espacio de reflexión y creación de alternativas sanas para afrontar crisis cotidianas.

# ¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Son compuestos químicos que por sus características, cuando los consumes alteran el funcionamiento del cerebro, y se reflejan en tus comportamientos, actitudes, emociones y afectos.



4

## ¿Por qué se llaman sustancias psicoactivas?

Porque al consumirlas te afectan directamente el cerebro y el sistema nervioso central, ocasionando inmediatamente cambios en tus comportamientos.

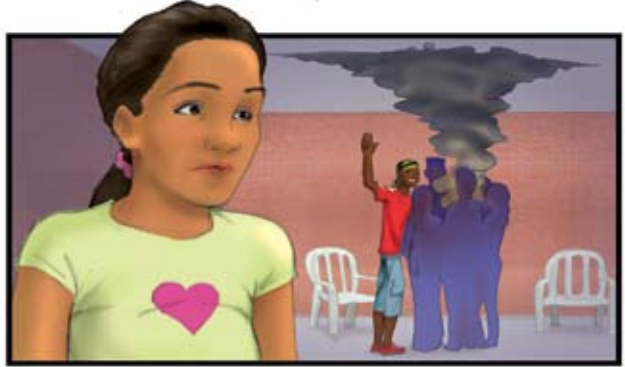
Porque afectan tus decisiones personales y te pueden causar daño a tí o a tus seres más queridos.



Porque con el tiempo necesitarás aumentar la cantidad de sustancia que consumes y por consiguiente, crearás dependencia psicológica o física por los efectos que te produce el consumo.

## Su consumo está aumentando porque...

Se usan para establecer relación con otras personas. Algunas de ellas, las consideran como algo normal y hasta necesario para comunicarse con los demás. Su consumo se presenta como una salida rápida para afrontar momentos de crisis, aislamiento o soledad.



La publicidad estimula su consumo como algo placentero para estar bien con amigos o la pareja afectiva, más no se dan a conocer las normas legales para prevenir su consumo.

Existe la llamada "presión de grupo para el consumo". Se consume por seguir "la cuerda" al grupo de amigos y no "quedarse atrás".

# Piensas que el tabaco...



¿Te hace más seductor?  
¿Te da imagen de madurez y seguridad?

Cuidarnos, una nota fácil de aplicar

¿Te ayuda a resolver problemas? ¿Te ayuda a la digestión después de comer?...

¿Te sirve para atraer personas que te interesan?





# ¿Qué es el tabaco...?

Es una sustancia psicoactiva que viene en varias presentaciones, y la más común es el cigarrillo. Fumar (inhalare y exhalar los humos producidos al quemar el tabaco), conduce a una intoxicación crónica denominada tabaquismo. Es usual consumir tabaco en forma de pasta denominada Chimú, que por sus características tiene una mayor concentración de sustancias adictivas.

Médicamente se sabe que el tabaco es un estimulante que genera adicción psicológica.

## ¿Qué contiene el tabaco?

El tabaco tiene hasta 3.900 componentes tóxicos. Con el encendido de un cigarrillo se liberan numerosos componentes: alquitrán, cianuro, benceno y monóxido de carbono, entre otros.

- Su consumo se estimula libremente por medio de campañas de publicidad que utilizan modelos jóvenes y hermosos. En nuestro país lo regalan en sitios de expendio e incluso en la calle.

## Entre los diferentes factores que influyen están:

- El desconocimiento de los riesgos para la salud, hace que los dueños de tiendas y supermercados lo vendan a menores de edad a pesar de existir leyes que lo prohíban.
- El hecho de que los adultos consuman tabaco, hace que niños y jóvenes vean su consumo como una forma de identificarse con sus modelos de autoridad, tener esa misma "madurez" y lograr así reconocimiento social.
- En nuestro país mueren, según datos reportados por Ministerio de Protección Social 2005, aproximadamente 20.000 personas cada año por enfermedades asociadas al consumo de tabaco.
- La Organización Mundial de la Salud estima, en 1.000 millones de personas el número de fumadores en el mundo, es decir, alrededor de un tercio de la población de 15 años en adelante. De este número de fumadores, 800 millones se encuentran en los países en desarrollo, incluido Colombia.

# Fases del consumo



## 1. Fase de precontemplación

- Es un fumador constante y está seguro que le hace bien.
- Disfruta fumar frecuentemente y no se plantea ninguna problemática asociada a este consumo.
- No presenta aún enfermedades asociadas al tabaco.

**Casi la mitad de los fumadores están en esta fase.**

**30 % de los fumadores  
está en esta fase.**

## **2. Fase de planteamiento o de contemplación**

- Fuma, pero le parece que está mal hacerlo.
- Reconoce que fumar genera algunas dificultades asociadas a la salud, y algunas positivas si lo deja de consumir
- Inicia un comportamiento contradictorio, unas veces fuma y otras no, depende de las situaciones donde se encuentre.





### 3. Fase de acción

- Sabe que es malo fumar y lo deja.
- Se ve obligado a dejar de fumar por razones físicas ya sentidas (fatiga al hacer esfuerzos, tos mañanera, mareos ante subida de escaleras, sensación de cansancio leve, entre otras),
- Es probable que se le “obligue” a no fumar por normas sociales (restaurantes, cines, aviones, etc.)

*Esta fase se repetirá varias veces en la evolución de la dependencia del tabaco, se pasa de la fase de contemplación a la de acción repetidamente.*

**20% de los fumadores  
está en esta fase.**

**Es necesario esperar que transcurran hasta 12 meses, para considerarse exfumador.**

#### **4. Fase de consolidación o mantenimiento**

- Aquí se encuentran los fumadores que llevan más de 6 meses de abstinencia. Es decir, que ya no fuman.
- Han buscado ayudas alternas para lograr este objetivo (tratamientos médicos, libros de auto superación, rutina de ejercicios para mejorar la salud, etc.).
- Son capaces de no fumar por decisión personal.



## 5. Fase de recaída

Es normal es que regrese a la fase de contemplación nuevamente. Cada una de estas recaídas afecta no sólo el autoestima, con respecto a su decisión personal de cuidar su salud, sino su autoestima al no sentirse capaz de mantener una actitud constante de no consumo.

Son retrocesos que se dan al enfrentar situaciones críticas o autoengaños con el manejo del cigarrillo "es sólo uno", "esta vez sé cuando parar", etc.



Depende del apoyo social que está recibiendo, para no consumir en la fase de mantenimiento, pero las redes de amigos consumidores de tabaco pueden llegar a ejercer presión indirecta o directa para una reincidencia en este comportamiento.

**De ahí, la importancia de acompañar en forma positiva a estas personas al recaer debido a que es un momento en el cual se pueden volver a tomar metas de autocuidado, con las ganancias de no haber consumido durante un tiempo específico.**

# Consecuencias en la salud

## Científicamente se sabe que...

No hay dosis segura de tabaco. Diversas investigaciones han demostrado que fumar 4 cigarrillos por día te aumenta el riesgo de presentar diversas enfermedades (cáncer de: pulmón, vejiga, riñones e impotencia, entre otras).

Te genera mal aliento, dientes amarillos y una mayor propensión al cálculo dental y la posterior pérdida de los dientes.

Fumar frecuentemente, aumenta la presencia de síntomas como: dolor de garganta, tos mañanera, fatiga al realizar cualquier ejercicio, infecciones bronquiales repetitivas, cambios en la tonalidad de la voz "voz de tarro".

Se va perdiendo la posibilidad de "diferenciar" el sabor de los alimentos porque se afectan la "pilas gustativas" de la lengua.



## Además...

La ropa y los accesorios personales se impregnan del mismo olor del tabaco, incluso los abusadores de cigarrillo "expelen" al sudar este mismo olor por los poros. Todo te sabe a "trapo" "Te genera mal aliento y los dientes se vuelven amarillos". Por la dependencia al tabaco la inversión de dinero, es cada vez mayor.

## Crecerá tu autoestima, te sentirás más atractivo(a)...



- Te desaparecerá en las mañanas la tos y "carraspera" en la garganta.
- Tendrás un mayor rendimiento físico y mejorará tu figura y por consiguiente, tu autoestima al poder hacer ejercicio.
- El aspecto de tu cabello mejorará, brillará más y tu dentadura volverá a ser blanca y tus encías dejarán de inflamarse.

- Tú acné mejorará sensiblemente, en muchos casos desaparecerá, y si eres mujer ya no te preocuparás por la celulitis asociada al uso de tabaco.
- Mejorará tu potencia sexual.
- Desaparecerá tu mal aliento y en general mejorará tu presentación personal.

# Beneficios al dejar de fumar



# El alcohol



## John y Leydi en sus rollos...

John y Leydi son tan amigos, gracias a que toman juntos de vez en cuando para aliviar sus penas.

Pero con el tiempo, John comienza a tomar a escondidas, la embarra cuando se emborracha, se siente culpable y claro, quiere volver a tomar para olvidarse de lo ocurrido.



Para completar, cuando Leydi quiere ayudarlo, él no quiere y evita hablar del problema y de todos sus comportamientos, ocasionados por el consumo del alcohol.

Ya John se pone "salsa" cuando le hablan de su consumo y siente que todos lo critican por tomar alcohol.



John con ayuda de Leydi ha tratado de "bajarle" a la bebida pero no ha podido. Por estar enguayabado ha dejado de ir al colegio y a la formación laboral.

John toma alcohol en las mañanas, la situación se está complicando mucho...



## Repasa tus conocimientos sobre el uso de alcohol

# ¿Cómo se obtiene?

Se obtiene de la fermentación de diversos frutos o plantas. Algunos productos que lo contienen son el vino, la cerveza y una multiplicidad de licores producidos industrialmente como el aguardiente, chirrinche, ron, entre otros o artesanalmente como el guarapo y la chicha en nuestro país.

## Para que tengas presente...

En términos médicos el alcohol **es una sustancia depresora del sistema nervioso**. Los efectos que produce en tu organismo y en tu comportamiento van a depender de diversas circunstancias al momento de decidir ingerirlo entre las que se encuentran:

- **El estado emocional en que te encuentras antes de beber alcohol**

En otras palabras, cómo te sientes al momento de beber, debido a que se generan cambios en tu estado de ánimo que van desde la euforia o alegría hasta la tristeza o agresividad. Todo dependiendo de tu personalidad.



- **Las motivaciones personales que tengas para consumirlo**

Para socializar, para rumbeo, para pasar una “traga maluca” o por olvidar penas o problemas. Todas directamente relacionadas con tu estado de ánimo y que van a influir sobre la manera como te vas a sentir durante el consumo de alcohol.



- **Grupo de amigos con los que consumes alcohol**



Si dentro del grupo de amigos con los cuales bebes alcohol, están personas que abusan de él, van a ejercer cierta influencia o la llamada “presión social” para que tu tomes más alcohol y “los acompañes en la celebración”.

- **La calidad del alcohol que bebes**

Las bebidas alcohólicas “baratas” y las de producción artesanal como guarapo y chicha contienen concentraciones elevadas de etanol que generan estados de embriaguez más fuertes y lo más peligroso, contienen componentes que afectan tu salud.



# Para que tengas presente...

## Efectos a corto plazo:

- El consumo de alcohol afecta tu pensamiento, ya no piensas con la misma rapidez ni con la misma claridad. "No pienso, luego..."
- Hablas más de la cuenta, eres menos prudente "les sacas los chiros al sol a los demás".
- El entendimiento de lo que sucede alrededor se te hace confuso, "sientes que lo que sucede no es contigo".
- El sentido común o juicio ante comportamientos sociales se torna inadecuado y "muy flexible", no le ves "tanto problema" a cometer acciones incorrectas contra otros, eso es "cosa de tragos".
- Dices groserías más frecuentemente, irrespetas con insinuaciones sexuales "se te va la mano", "te pasas" con otras personas.
- La coordinación motora se te altera, te "tropiezas" con personas u objetos, caminas tambaleándote, se te "caen" los vasos o botellas de licor, etc.

- La visión se te vuelve poco clara y escuchas con dificultad. No te es posible "seguir el hilo" de una conversación, estás "distráido".

## ¿Qué influye para que consumas alcohol en forma exagerada?

Diversas teorías psicológicas afirman que algunos individuos beben con el fin de:

- Reducir la tensión emocional y disminuir el estrés de la vida cotidiana en la escuela, trabajo, familia, institución o barrio y ciertas situaciones no deseadas.
- Vivir situaciones no deseadas: conflictos, soledades, etc.
- Evitar sentir dolores de índole psíquico: pérdidas de seres queridos, abandonos de parejas o familiares, duelos no resueltos del pasado, entre otros.

# Señales de alerta

## para saber, si tienes problemas con el alcohol

Incapacidad para controlar tu forma de beber alcohol. Tomar solo, a escondidas o buscar excusas para ingerir alcohol "por divertirse", "para pasarla bien", etc.



Necesidad de consumir cada vez mayor cantidad de alcohol hasta llegar a emborracharte. Tener problemas familiares, sociales, laborales o escolares por el consumo de alcohol.



Presencia de guayabos, pérdidas de memoria, alucinaciones, entre otros. Sufrir accidentes o tener problemas económicos por consumir alcohol.

# ¿Cómo puede Leydi ayudar a John?

## Teniendo presente que:

La persona que abusa del alcohol tiende a negar, ocultar o justificar su adicción al alcohol. Por lo tanto, es necesario para hablar con ella, esperar el momento en que, esta persona, esté sobria y sin efectos físicos. Tener presente que ayudar no es "atacar" o "cantaletar". Por consiguiente, se debe evitar la utilización de términos como "sinvergüenza",

"alcohólico", "degenerado". Por eso, es conveniente mostrarle primero las consecuencias físicas, sociales y psicológicas de su hábito, de una manera firme pero considerada hasta que él mismo por sus propias conclusiones, llegue a reconocer que tiene dificultades con el alcohol.



**Una vez alcanzado ese estado de reconocimiento, debe ser motivado para que acepte una ayuda profesional mostrándole de paso los aspectos positivos de una vida saludable.**

Es importante manifestarle que cuenta con apoyo de quienes lo rodean y quieren para él una vida tranquila y con metas posibles de cumplir. Dentro de las alternativas están acompañarlo a un programa de ayuda profesional; existen de diferente tipo.



En algunos casos son necesarios varios intentos antes de suspender por completo o disminuir hasta niveles aceptables la bebida. Por eso, los fracasos deben ser asumidos como parte del proceso de recuperación existiendo siempre una oportunidad para comenzar de nuevo.

El objetivo final es que la persona afronte situaciones críticas de tipo emocional o afectivo en forma sobria. De ahí una frase de alcohólicos anónimos:

**“Estar sereno y sobrio es un estilo de vida. Es un estilo de vida sereno y sobrio”**



# ¿Qué es la marihuana?

El término cánnabis se refiere a la marihuana y otras drogas derivadas de la misma planta, el cánnabis, conocido también como cáñamo, es una de las muchas especies de plantas psicoactivas cuyo ingrediente adictivo es delta-9-tetrahidrocanabinol. Contiene más de 400 químicos adicionales. En todas sus formas, el cánnabis es una sustancia que altera la función mental.



## Efectos físicos y comportamentales a corto plazo

*(National Institute of Drug Abuse 2005)*



- Los reflejos se tornan lentos y se presenta incoordinación motora.
- La memoria a corto plazo se torna difícil y la retención de datos recientes y simples, se olvidan.
- Se presenta dificultad para estudiar, porque hay distracción en todos nuestros sentidos quedando difícil aprender.

Su consumo produce respuestas torpes y lentas, aumentando la probabilidad de accidentes en los lugares donde la persona desempeñe una labor bien sea casera, escolar, laboral o institucional.



Al consumirla las respuestas verbales se hacen cortas, lentas y confusas. Falta coherencia en el diálogo.

Después del consumo la saliva se torna espesa, densa y de color blanco.



Si se usa en combinación con bebidas alcohólicas puede producir náuseas.



La persona que la consume pierde conciencia sobre el tiempo y transcurso de éste. Las horas se vuelven "minutos". Lo anterior se denomina "atemporalidad".

Estudios recientes relacionan el consumo de cánnabis con el desarrollo de enfermedades mentales como la esquizofrenia y otras psicosis.

Generalmente, después de 2 a 3 horas del consumo, el efecto inmediato se desvanece y la persona puede sentir mucha sed, hambre y sueño.



# La marihuana

está siendo la droga ilícita más consumida ¿por qué?

Es importante reconocer que existe una amplia variedad de factores que influyen al momento de tener contacto con la marihuana, aunque hay factores que tienen más importancia que otros.

## Las investigaciones científicas aseguran:

Que los jóvenes que fuman tabaco o beben alcohol tienen mayor riesgo de probar la marihuana, debido a su actitud de probar sustancias psicoactivas y buscar sus efectos.



Cuidarnos, una nota fácil de aplicar



El uso de marihuana entre las personas adultas de una familia es otro factor relevante ya que son “modelos” a seguir para niños y adolescentes.

Jóvenes consumidores de marihuana influyen sobre otros no consumidores para “iniciarse” en el consumo de esta sustancia.

## Si el tipo de información que se tiene sobre la marihuana es sólo sobre sus beneficios hace más probable su primer contacto por curiosidad de experimentar nuevas sustancias...

La presión de grupo para consumir es un factor muy importante al momento de tener los primeros contactos con la marihuana. El grupo que la consume, la ve "normal" "menos dañina que el alcohol o el tabaco".

Un grupo que la consume y tiene reconocimiento de otros jóvenes en el barrio, la escuela o la institución puede influir en los otros jóvenes quienes quieren ser "reconocidos" como parte de él.

Su consumo, en algunos jóvenes, "sustituye" el vacío emocional que produce la ausencia del padre o de la madre y/o las culpas surgidas por las relaciones conflictivas con ellos. Puede usarse también, para afrontar abandonos de la pareja, dolores por culpas del pasado, aburrimiento, rutina, entre otros.

La ansiedad ante el hecho de enfrentar situaciones que impliquen retos de la vida, en algunos jóvenes hace que busquen disminuir la ansiedad mediante su consumo. De ahí la importancia de investigar más a fondo sobre estas drogas ilícitas y sus consecuencias.



# Para que tengas presente...

- Una persona que fuma cinco cigarrillos de marihuana por día consume la misma cantidad de químicos cancerígenos que una persona que fuma un paquete de cigarrillos al día.

- También es posible que en algunas personas el humo de la marihuana contribuya al desarrollo temprano del cáncer de cabeza y de cuello.

- La gente que fuma marihuana puede desarrollar los mismos tipos de problemas respiratorios de las personas que fuman cigarrillos. Tienen síntomas como tos crónica y flema (bronquitis crónica) y presentan más resfriados.

- Los fumadores de marihuana generalmente inhalan más profundamente y sostienen la respiración por más tiempo, lo que aumenta la exposición de los pulmones al humo cancerígeno. Fumada por fumada, la marihuana puede aumentar el riesgo de aparición de cáncer más que el tabaco.

- Los hijos de madres que fuman marihuana en el embarazo muestran frecuentemente en los años preescolares y principios de la escuela primaria más problemas de conducta y dificultades en mantener la atención que los hijos de madres no consumidoras de esta sustancia.

- Cuando la madre fuma marihuana y amamanta al niño, le pasa esta sustancia a través de su leche. Esto es preocupante, porque la concentración del THC (TetraHidroCanabinol componente adictivo de la marihuana) en la leche materna es mucho mayor que la que se encuentra en su sangre.

- Algunos fumadores con consumo frecuente de marihuana muestran síndrome amotivacional a largo plazo, que tiene entre otras las siguientes características: No les interesa lo que sucede en sus vidas; poco deseo de trabajar; presentan fatiga y falta de interés en su apariencia personal. Como resultado, la mayoría de ellos tienen bajo desempeño social, escolar y laboral. Los investigadores aún siguen estudiando este tema.

- Algunos consumidores crónicos evidencian señales del síndrome de abstinencia al dejar de usar la marihuana. Desarrollan síntomas tales como desasosiego, pérdida del apetito, dificultad para dormir, pérdida de peso y temblores de las manos. Aún se investiga este factor.

- Los adolescentes que consumen tabaco, alcohol y marihuana y que presentan dificultades emocionales serios avanzan más rápidamente en la adicción a esta última sustancia, llegando incluso a generar, más probablemente, problemas antisociales.

# ¿Cómo ayudar a una persona que consume marihuana?

## Es muy importante:

- Apoyarla en los momentos en que esté bajo los síntomas por el consumo de marihuana.
- Que reciba información científica sobre el consumo, investigar con ella sobre estos hallazgos en sitios especializados.
- Reconocerle sus cualidades y fortalezas y analizar la manera como éstas no están presentes del todo al momento de consumir esta sustancia psicoactiva.
- Reflexionar con ella sobre los comportamientos que presenta cuando consume marihuana sin utilizar prejuicios o críticas sobre esta situación.
- Motivarla para que acuda a una orientación especializada y apoyarla en su proceso de decisión personal por una vida saludable.
- Averiguar junto con ella sobre los sitios donde se presta ayuda profesional en la región, para acudir a ellos.

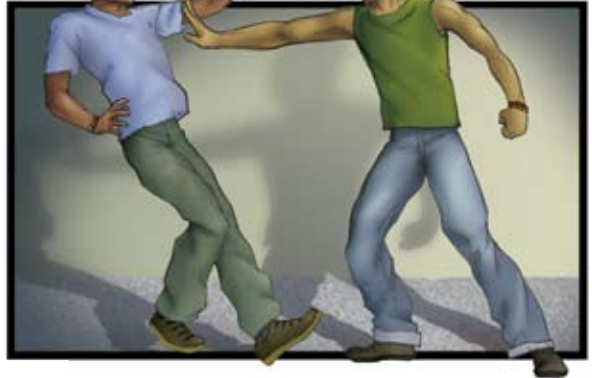




# ¿Cómo podemos prevenir el consumo de sustancias psicoactivas desde alcohol y tabaco?

**Tener siempre presente que el alcohol que tomo hasta perderme genera otras situaciones como:**

- Involucrarme en peleas que pueden pasar de las palabras a las manos.
- Cometer actos delictivos “robarme cosas del sitio donde estoy tomando” según sea el grupo de amigos con el cual estoy.
- No controlar mi conducta sexual, “meterme en cuentos con personas, que ni en sueños les hablaría”, “pasarme” con las personas que estimo y luego sentirme “remal”.
- Meterme en deudas, por seguir tomando y después no tener de donde pagar y claro tener más líos.
- Que las personas que estimo, me vean “mal parquead@” cuando yo no soy así en sano juicio.



# ¿Qué puedo hacer, entonces, con mis amigos consumidores de alcohol?

- Saber hasta qué momento puedo estar con ellos.
- Buscar sitios de diversión donde haya control de consumo, para así ayudarlos en la decisión personal de consumo regulado.
- Buscar amigos que se diviertan sin tomar y aprender de ellos cómo hacerlo.



- Identificar amigos que sean exitosos afrontando "sanamente" situaciones de riesgo de consumo de alcohol y cigarrillo.

- Decidir con un listado, hecho por mi, qué situaciones "no aguantaría" de amigos tomadores y tenerlas presente al momento de salir con ellos.
- Comparar cómo me siento luego de una fiesta en la que tome y otra en la que no y decidir, cuál estilo de vida es mas seguro y tranquilo.

# ¿Qué podemos hacer como jóvenes para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas ilegales –marihuana y otras–?

## Personalmente:

- Conocer realmente lo que son las sustancias psicoactivas.
- Tener claras las metas personales y cómo lograrlas. Tener presente ¿qué pasaría si llego a consumirlas?
- Fortalecer mi autoestima diariamente. Reconocer mis cualidades y darlas a conocer a los demás.



- Saber decir **No** a los amigos que consumen y poder seguir relacionándome con ellos en otras actividades diferentes a las de consumo de drogas.
- Saber con quién estar y en qué momentos. Cuando vea a alguien consumiendo, mantenerme distante de la situación. Y luego esperar, si él o ella está en disposición de motivarme a realizar reflexiones sobre sus decisiones respecto a las drogas.

# ¿Qué podemos hacer en la institución para estimular estilos de vida “saludables”?

- Crear “parches” de amigos para realizar actividades recreativas llamativas sin consumo de alcohol ni cigarrillo.
- Conocer entre todos qué efecto producen las drogas y hacer debates sobre lo que pensamos y hacer compromisos de no consumo.



- Incluir a los amigos consumidores del programa en actividades “sanas” para motivarlos a participar en actividades “diferentes”. Armar rumbas zanahorias, sin consumo... sólo cócteles sin alcohol.

# Jhony y Laura los rumbeadores....

Son dos muchachos muy alegres y sociales.



Les gusta hablar con sus amigos y gozar la vida.

En el programa se relacionan con todos.



Y son unos "duros" bailando y cantando.



Siempre están buscando hacer planes para las salidas. Y ahí los vemos “craneando” ideas para divertirse, por esto van a donde su amigos para decidir que van a hacer en esta salida.

Alexander dice que se va con ellos porque está aburrido de la rutina y quiere emborracharse para olvidar.



Marcela dice que no toma porque no tiene plata, pero que quiere salir de todos modos.

Encuentran que Joan Jaime y Esteven ya tienen planeado a que rumbeadero ir, porque se consigue "guaro" barato.



Lady Johanna y Michael la quieren gozar, pasar, tener un buen momento.



Edwin dice que ha ahorrado de los buses para "echársela" completa.



Laura y Jhony se sientan a pensar... en qué hacer y con quienes ir...

## ¿Cómo acabará esta historia de Jhony y Laura?

Consecuencias de las decisiones que puedan tomar

### Historia 1

Se van de farra.



Bailan, rumbean, la gozan.



Alguno se "pasa de tragos" y...  
hay peleas, "nos la montaron los  
otros de la fiesta" y claro! "con no-  
sotros nadie se mete" "lo que es  
con uno, es con todos"...





## Historia 2



Salimos, pero nos vamos a "rumbear" sanamente.



Lo importante es bailar y pasarla bien.



Entramos en sitios "nuevos" donde está permitida la entrada para jóvenes, eso sí, hacemos una "vaca" con toda la plata que tenemos y comemos algo diferente.



Bailamos toda la música. Aprovechar el ratito, que bueno bailar bien y ser el centro de atención. El del grupo que tome, lo tenemos "controlado" para que no se pase de tragos y podamos pasarla bien.

## Historia 3

Tú la dibujas y la comentas con tus amigos...

# Me analizo...

Coloco una X en la columna que considero es la respuesta.

¿Cuántas de estas cualidades tengo para afrontar el consumo de alcohol y otras drogas?

Cualidades	sí	no
1. ¿Tengo muy claras mis metas a corto plazo, con un buen proyecto de vida?		
2. ¿Me quiero como soy y otros me admiran?		
3. ¿Soy capaz de decirle No a mis amigos, cuando algo va en contra de mis valores?		
4. ¿En mi familia consumen alcohol sin emborracharse?		
5. ¿Ante problemas, por difíciles que sean, siempre doy lo mejor de mi y no me siento derrotado, sino que lucho hasta lograr superarlo?		
6. ¿Decido qué hacer y cómo hacerlo, respetando normas y autoridades?		
7. ¿Cuando estoy malhumorado o triste, busco hablar siempre de mi problema con alguien que me dé buenas alternativas?		
8. ¿Controlo mis sentimientos de efusividad, rabia, dolor o ira, sin hacerle daño físico o verbal a nadie en esos momentos?		
9. ¿Cuando tengo un problema, soy capaz de dar el tiempo suficiente para que se resuelva, sin apuros ni angustias?		
10. ¿Cuando consumo alcohol, "paro"; no consumo hasta marearme ni menos emborracharme?		
11. ¿Conozco a profundidad las consecuencias de tomar alcohol o fumar cigarrillo?		
12. ¿Conozco mis mayores problemas del pasado, los afronto y no me generan crisis?		
13. ¿Ante oferta de otras drogas, he dicho No?		
14. ¿Selecciono a mis amigos; busco siempre tener compañeros que me ayuden a salir adelante?		

Por cada x en el sí me doy un punto. Hago la suma y veo como estoy...

## Resultados:

**13 -10 puntos.** Estoy bien, soy un bacán todo lo manejo ¡Felicitaciones!

**6 - 9 puntos.** Sería importante documentarme sobre temas de superación personal y uso de drogas.

**1 - 5 puntos.** Necesito orientación, sería importante documentarme. Hablar con alguien sobre lo que pienso y hago con respecto al consumo de drogas psicoactivas y otras situaciones asociadas al mismo.

# Bibliografía

- UNIDAD COORDINADORA DE PREVENCIÓN Integral –UCPI- PREVENCIÓN Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Secretaría General. Imprenta Distrital, 2002.
- UNIDAD COORDINADORA DE PREVENCIÓN INTEGRAL –UCPI- FAMILIA, GÉNERO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS. Secretaría General. Imprenta Distrital, 2002.
- PÉREZ, AUGUSTO. PILAS CON LAS DROGAS. Cartilla Programa Presidencial Rumbos. Editorial carrera 7, 1999.

## INFORMACIÓN ELECTRÓNICA

[www.conace.gov](http://www.conace.gov)

[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)

[www.health.org](http://www.health.org)

[www.marijuana-info.org](http://www.marijuana-info.org)

[www.nida,nhi.gov](http://www.nida,nhi.gov)

**Cuidarnos, una nota fácil de aplicar**

Se terminaron de imprimir 2000 ejemplares  
en los talleres de Impresol Ediciones Ltda.  
en junio de 2006 sobre papel propalmate de 115 grs.





FUNDACIÓN PREVER



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones