***Jornada ESI CICLO BÁSICO***

***Objetivo:*** Promover la Prevención en el marco del 26 de junio:

***“Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas”. Resol 42/112***

***Para comenzar:***

***¿Qué es el consumo problemático?***

*El consumo problemático se refiere a cualquier tipo de consumo, ya sea de sustancias o de ciertas conductas, que afecta negativamente la salud física o mental de una persona, sus relaciones sociales, o su capacidad para desenvolverse en la vida cotidiana. No se limita a las* ***drogas o el alcohol****, sino que puede incluir* ***adicciones a juegos, tecnología, compras, comida, o******cualquier otra actividad que se vuelva incontrolable y perjudicial.***

***En resumen, un consumo problemático se caracteriza por:***

***Impacto negativo:***

*El consumo afecta la salud física, mental o las relaciones sociales de la persona, así como su capacidad para funcionar normalmente en la vida diaria.*

***Falta de control:***

*La persona no puede controlar el consumo, incluso cuando reconoce sus consecuencias negativas.*

***Excesos y compulsiones:***

*Se manifiesta como un uso excesivo o compulsivo de sustancias o conductas, que se repite y se intensifica con el tiempo****.***

***Algunos ejemplos de consumos problemáticos incluyen:***

***Consumo problemático de sustancias:*** *Abuso de alcohol, drogas ilegales o legales, tabaco, etc.*

***Adicciones conductuales:*** *Adicción al juego, a las compras, a la tecnología (redes sociales, videojuegos), a la comida, etc.*

***Consumo problemático de medicamentos:*** *Uso excesivo o inadecuado de medicamentos recetados.*

***Es importante diferenciar entre consumo ocasional y consumo problemático:***

***Consumo ocasional****: Uso esporádico de una sustancia o conducta, sin consecuencias negativas significativas.*

***Consumo problemático:*** *Uso repetido y excesivo, con consecuencias negativas para la persona.*

*En forma optativo observar el siguiente video explicativo sobre consumo:* [**https://youtu.be/sdIfSd1N4YA?si=uqm-szPHtZ42T4n4**](https://youtu.be/sdIfSd1N4YA?si=uqm-szPHtZ42T4n4)

***En caso de duda sobre si un consumo es problemático, es recomendable buscar ayuda profesional. Existen diversas instituciones y profesionales que pueden brindar apoyo y tratamiento para abordar los consumos problemáticos y sus consecuencias.***

***Reflexionamos entre todos:***

1. ***¿cuál es mayor consumo problemático en la actualidad en los adolescentes?***

***Ahora vamos a leer algunos testimonios: (pueden asignar uno por grupo)***

***Testimonio1: Tomás, 16 años- Alcohol y presión social.***

*“Empecé a tomar alcohol los fines de semana porque todos lo hacían. Al principio era para divertirme, pero después necesitaba estar borracho para hablar, para bailar, para pasarla bien. Un día me desmayé en una fiesta y ni recuerdo cómo volví a mi casa. Me dio miedo. Hablé con mi hermana mayor y después con una psicóloga. Ahora estoy aprendiendo a decir no sin vergüenza.*

***Testimonio 2: Luz, 17 años- Marihuana y ansiedad.***

*“Fumo mariguana desde los 14 años. Decía que era para relajarme, pero en realidad era para no pensar. Me sentía ansiosa todo el tiempo y no podía dormir. Cada vez necesitaba más. Me volví cerrada, perdí interés por todo. Un profe se dio cuenta y me ayudó a hablar con mi familia. Hoy estoy en tratamiento y me doy cuenta de que fumar no me hacía libre, me encerraba”.*

***Testimonio 3: Brian, 15 años- Pastillas y videojuegos***

*“Un amigo me ofreció una pastilla para concentrarme más mientras jugábamos. Después empecé a tomarla solo, cada vez que tenía que rendir o quedarme toda la noche despierto. Me daba taquicardia, me sentía raro. Un día me desmayé en la escuela. Nadie sabía lo que me pasaba. Me costó admitirlo, pero ahora voy al centro de salud y estoy mejor. Lo más difícil fue pedir ayuda”.*

***Testimonio 4: Camila, 16 años- Consumo en el entorno familiar***

*“En mi casa se consume desde siempre. Yo no lo veía mal. A los 13 años ya probaba cosas que ni entendía bien qué eran, Cuando me dí cuenta de que no podía estar sobria, mi dio pánico. Le conté a una preceptora y me ayudó a buscar ayuda fuera de casa. Hoy estoy en un lugar diferente donde me cuidan y tengo otra oportunidad. No fue mi culpa, pero ahora tengo responsabilidad sobre mi vida”.*

***Testimonio 5: Ezequiel, 17 años- Mezcla de sustancias y negación.***

*“Yo decía que no tenía un problema. Que podía parar cuando quisiera. Pero no era verdad. Mezclaba cosas, no comía, no dormía. Un día terminé en el hospital. Me enojé con todos, hasta que entendí que no era contra ellos, era contra mí mismo. Estoy en un grupo con otros chicos que pasaron cosas parecidas. A veces caigo, pero no estoy solo.”*

***Testimonio 6: Mariana, 15 años- Redes sociales y consumo de aceptación.***

*“Me ofrecieron algo en una juntada. Me daba miedo quedar rara, así que acepté. Después vinieron más fiestas, más consumo. Empecé a subir fotos “divertidas” a las redes. Me sentía vacía, pero nadie lo notaba. Hasta que una amiga me dijo, “eso no sos vos”. Lloré mucho. Me animé a contarlo en casa. Hoy estoy en un espacio donde puedo hablar y ser yo misma sin disfrazarme.”*

1. *Se analiza cada caso teniendo en cuenta la problemática, quién lo ayuda y si tuvo solución.*
2. *Habla en voz alta cada grupo.*
3. ***Reflexionamos entre todos****.*

*El consumo problemático de sustancias en la adolescencia es un tema complejo que requiere una reflexión profunda. Es fundamental entender que el consumo problemático no es solo un problema individual, sino que está influenciado por factores sociales, familiares y personales. Además, es importante diferenciar entre consumo problemático y adicción, ya que no todo consumo problemático implica adicción, aunque ambos requieren atención.*

***Factores que influyen en el consumo problemático****:*

***Factores individuales****:*

*La búsqueda de identidad, la presión de grupo, la falta de autoestima, la curiosidad y la exposición a situaciones de riesgo pueden llevar a los adolescentes a consumir sustancias.*

***Factores familiares****:*

*La falta de comunicación, la disfunción familiar, la negligencia o el abuso pueden aumentar la vulnerabilidad al consumo.*

***Factores sociales****:*

*La disponibilidad de drogas, la influencia de los medios de comunicación y la presión social para consumir pueden influir en las decisiones de los adolescentes.*

***Consecuencias del consumo problemático:***

***Salud física****:*

*El consumo de drogas puede causar daños cerebrales, problemas respiratorios, enfermedades hepáticas y cardiovasculares, entre otros.*

***Salud mental****:*

*El consumo problemático puede desencadenar o empeorar problemas de salud mental como ansiedad, depresión, psicosis y trastornos de la personalidad.*

***Relaciones interpersonales****:*

*El consumo puede afectar negativamente las relaciones familiares, amistades y relaciones románticas.*

***Desempeño académico y laboral:***

*El consumo puede llevar al bajo rendimiento escolar, la falta de motivación y la dificultad para mantener un trabajo.*

***Riesgos legales****:*

*El consumo de drogas ilegales puede llevar a problemas legales y encarcelamiento.*

***Abordaje del consumo problemático:***

***Prevención****:*

*Es crucial implementar programas de prevención que fomenten la autoestima, la comunicación familiar, el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables.*

*Tratamiento:*

*Es fundamental ofrecer tratamientos integrales que aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos y sociales del consumo problemático.*

***Apoyo****:*

*Es esencial brindar apoyo a los adolescentes y sus familias a través de grupos de apoyo, terapia individual y familiar, y acceso a recursos comunitarios.*

*Cambiar la mirada sobre el consumo:*

*Es importante dejar de estigmatizar a las personas que consumen y adoptar una mirada más comprensiva y compasiva. El consumo problemático no define a una persona, y es fundamental ofrecerles apoyo y oportunidades para recuperarse y llevar una vida saludable.*

1. *Ahora te proponemos realizar por curso un pequeño Podcast en grupo para difundir en nuestra radio. Pueden hacer link en el siguiente video que te ayudará, tengan en cuenta hacer referencia a la* ***prevención del consumo problemático en los adolescentes.***

[**https://youtu.be/2U7prGzeb1E?si=yfLYrGlGrBHNO62K**](https://youtu.be/2U7prGzeb1E?si=yfLYrGlGrBHNO62K)

*Tengan en cuenta que el primer paso es escribir el guión entre todos, señalen quiénes serán los locutores y el tiempo que no sea tan extenso. Elijan una música de fondo.*

*Ejemplo del guión.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Locutores* | *Hablamos de* | *Música* |
|  | *Buen día!**Somos estudiantes de……………………..**Y vamos a abordar La prevención del consumo problemático en los adolescentes” en nuestra radio FM 89.9 PALERMO**Entendemos por consumo………………………………………………………..* |  |
|  | *¿Cómo podemos prevenir el consumo problemático?* |  |
|  | *Esperamos por este medio, nuestra radio poder ayudarte y si necesitas busca ayuda, no estás solo, sola, estamos para informarte, prevenir……..* |  |