

¡DISFRUTA SIN MÁS!

Cómic para la prevención
del abuso de alcohol y otras drogas
en espacios de ocio



EDITA:

Fundación Secretariado Gitano
C/ Ahijones s/n
28018 Madrid
Tlf: +34914220960. Fax: +34914220961
fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

FINANCIADO POR:

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

Ilustraciones: Crein SL

Coordinación técnica, textos y contenidos:

Nuria Rodríguez, Katia García y Coro González. Equipo de Salud, Departamento de Inclusión Social de la FSG

La FSG agradece la colaboración al Grupo de trabajo de Salud de la FSG:

Fernando García, Ángela Gabarri, Amparo Merodio, Carmen Salvador, Guzmán García, Verónica Galdón, Natalia Gómez y a todas las personas que con sus aportaciones han hecho posible la elaboración de este material

Impresión, diseño y maquetación: ADI Servicios Editoriales

Ilustraciones: Gonzalo de la Cruz Lovera

Serie Materiales de Trabajo. Nº 52
© Fundación Secretariado Gitano, 2011
Depósito legal: M-37429-2011
Madrid 2011



PRESENTACIÓN

“¡Disfruta sin más!” es el título de este nuevo cómic editado por la Fundación Secretariado Gitano, dentro de una de las líneas de trabajo del equipo de salud del Departamento de Inclusión Social que tiene como fin la elaboración de materiales didácticos que sirvan de apoyo para la labor de prevención de drogodependencias en la población gitana.

Este material se incluye en una línea editorial de la FSG dirigida a la actualización de materiales específicos para menores y jóvenes entre 16 y 19 años, con el objetivo de proporcionar información sobre el alcohol: sus efectos, mitos, riesgos del consumo, etc. y de facilitar la adquisición de diferentes técnicas y habilidades sociales que aumenten la resistencia de las y los jóvenes frente a factores de riesgo.

Los contenidos están ambientados en lo cotidiano: lugares de ocio nocturno, el parque o una celebración de grupo, espacios donde comúnmente se puede consumir alcohol y otras drogas. Las historias proporcionan la referencia para ver comportamientos, conocimientos erróneos y mitos que ayudarán a los y las profesionales a introducir sesiones específicas con explicaciones más amplias.

Las fichas, organizadas en tres partes, complementan técnicamente a las viñetas de manera sencilla y ligera. La primera parte trata aspectos cognitivos sobre el alcohol y sus efectos, mitos, riesgos del consumo, etc. La segunda, aborda factores más individuales y grupales como el consumo responsable, el autocontrol, la autoestima, la presión de grupo, la asertividad, y el ocio. La parte final agrupa un listado de webs de interés.

Aunque el cómic está centrado en el consumo de alcohol, se pueden encontrar también viñetas en las que aparecen otras sustancias como el tabaco, la cocaína o el hachís, contenidos que han sido trabajados en profundidad (junto a otras drogas) en las fichas técnicas del cómic “Quién más chanela, mejor decide” editado por la FSG en 2010.

Nos gustaría agradecer la colaboración de todas las personas e instituciones que han participado en el desarrollo de este material, especialmente a quienes trabajan en nuestra Fundación ya que, gracias a su apoyo, aportaciones y sugerencias este cómic ha visto la luz. Un agradecimiento especial al Grupo de trabajo de salud de la FSG que ha participado activamente en su realización y también a la [Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas](#) por seguir impulsando y facilitando el trabajo que realizamos para la promoción integral de la comunidad gitana.

Equipo de salud.
Departamento de Inclusión Social, FSG

LA DISCOTECA



Viernes 22 horas. Comienza el fin de semana.



Jose siempre igual. Se lo toma con calma.

Vamos chacho que ya son las diez y te estamos esperando hace una hora.



Bueno chavales, ¿qué plan tenemos?

¡Pero qué guapo se ha puesto!

¡Nunca se sabe cómo puede acabar la noche!

Me han dado pases para "El Túnel": ¡chupitos gratis y hasta las once te dan dos copas por una!





¡Tranquilos, que no lo van a prohibir!

¡Qué dices, si nosotros controlamos!

¿Habéis visto a la de blanco? ¡Está de muerte!

Hoy no me va a pasar como la última vez, me acabo de meter una buena cena.



¡Ponnos otra guapa, que estamos secos!

¿Otra ronda de chupitos?

Pues no, ponnos unas cervezas esta vez.



¡Y que lo digas!

¡Qué pasa chicas!, ¿de dónde sois?



¡Vamos!

Ahora les entramos pero vamos a tomar otra antes.



Oye, que parece que van con otros tíos.

Pues Jose la arma, ya sabes cómo se pone cuando bebe.



¿Y este flipao de qué va? ¿No ve que van con nosotros?

Tío que éstas ya tienen acompañantes.

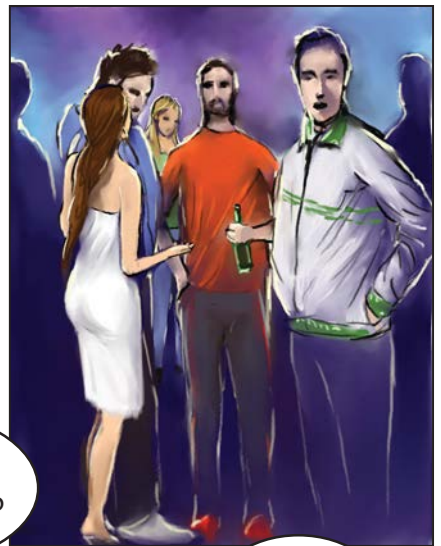
¡Venga ya! Aquí nadie es propiedad de nadie.



No te rayes que siempre acabas metiéndonos en líos.



Vale, vamos a tomar otra, ¡pero luego vuelvo!



Parece que al final Fer ha ligado.

Pues con el pedo que lleva no sé cómo se lo va a montar. ¡Mira qué cara tiene!



¿Cómo decías que te llamabas?

Lorena, me llamo Lorena.



Oye Lorena, me estoy empezando a marear.



Joder, ¡qué asco!



¡Vaya pota que le acaba de echar a la chavala!

¡Ahora sí que la tiene en el bote!



Vamos a tomar un poco el aire que estamos buenos.



Yo no me encuentro bien.

No hace falta que lo jures. ¡Cómo has puesto a la pobre chavala! ¡has vuelto a triunfar!

¡Llevadme a casa!



Montad en el coche que os llevo.

Me tomo un cafetito con sal y como nuevo.

Pero tu estás loco. ¡Con el pedo que llevas!



Mejor mete la cabeza debajo del grifo.

Dejaos de chorradas. Yo os llevo.



¡Pero si tú también estás pedo!

Si, pero controlo, controlo. Me voy a fumar un porro para relajarme y nos vamos.

Tu di que sí, un porrazo!!



ALCOHOL Y SUS EFECTOS

El alcohol es una sustancia depresora que afecta al Sistema Nervioso Central.

Cuando se consume una bebida con alcohol, ésta pasa del esófago, al estómago y después al intestino delgado. La mayor parte del alcohol pasa a la circulación sanguínea, viajando a través de la sangre por todo el organismo, hacia las células de los distintos órganos y tejidos.

El alcohol se distribuye con facilidad hacia el Sistema Nervioso Central, donde ejerce un efecto depresor de sus funciones, lo que llamamos Intoxicación Alcohólica (borrachera).

Hay bebidas fermentadas (vino, cerveza,...), que tienen menos alcohol.

Y bebidas destiladas (whisky, ginebra, ron,...), que tienen más alcohol.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Alegrarse.

Perder la vergüenza.

Si te pasas: dificultades para hablar con claridad, te cuesta moverte y reaccionar,... Por eso es tan peligroso conducir habiendo bebido.

Si te pasas mucho, pero que mucho: puedes vomitar, desmayarte,...

Si bebes mucho y durante mucho tiempo, puedes hacerte dependiente (alcohólico). La dependencia del alcohol es una de las más fuertes, lo mismo que el síndrome de abstinencia que provoca.



El Alcohol no siempre tiene los mismos efectos, depende del tipo de bebida, de si se mezcla con otras bebidas distintas o con otras drogas, de la persona que la consume, de cómo esté la persona antes de consumir (alegre, triste, enfermo,...).

¿A QUÉ EQUIVALE CADA COPA?

La graduación de una bebida es el porcentaje de alcohol puro que contiene ésta, es decir, su concentración por 100 ml.

Ejemplo: Una bebida con graduación 50°, contiene 50 ml de alcohol puro por cada 100 ml de bebida.

U.B.E = Unidad Bebida Estándar. Una vez el alcohol entra en sangre, no desaparece hasta que sea metabolizado y eliminado. Esto ocurre a una velocidad de menos de una UBE por hora.

Por lo general, las cantidades para un chico serían de 3-4 U.B.E al día y de 2 si eres chica.

- 1 chupito = 1 U.B.E
- 1 vaso de vino 12° = 1 U.B.E
- 1 cerveza 5° = 1 U.B.E
- 1 copa de licor (whisky, ron, etc.) 40° = 2 U.B.E
- 1 cubalibre (licor + refresco) 40° = 2 U.B.E

SEGÚN LA OMS



	CONSUMO		
	Bajo riesgo	Alto riesgo	Peligroso
Chico	17 UBE/semana	entre 17 y 28 UBE/semana	más de 28 UBE/semana
Chica	hasta 11 UBE/semana	entre 11 y 17 UBE/semana	

LA RESACA

Cuando desaparecen los efectos es muy habitual que se produzca una sensación llamada resaca. La resaca se debe a que el organismo necesita un tiempo para eliminar el alcohol.

Qué hacemos si nos emborramos o se emborracha un amigo/a

No provoques el vómito puede ahogarse o atragantarse.

Tapa a la persona para que no se enfríe.

Si está muy mal, tumbale y ponle de costado y que no se duerma.

Si tu amigo/a pierde el conocimiento llama inmediatamente al servicio de urgencias.

MITOS

1

Mito: El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.



Realidad: El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

2

Mito: Beber sólo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.

Realidad: Da igual el tipo de bebida que se beba, lo importante es el número de U.B.E. (Unidades de Bebida Estándar) que se consuman. El alcohol que contiene una caña de cerveza es igual, por ejemplo, al de un chupito o un vaso de vino.



3

Mito: Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica.

Realidad: La alcoholemia es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho/a que se está. El mezclar bebidas con diferente contenido alcohólico no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.

4

Mito: Todo el mundo reacciona igual al alcohol.

Realidad: Existen muchísimos factores que afectan a la reacción ante el alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica del organismo, son unos cuantos ejemplos.

5

Mito: Quien está más acostumbrado a beber, se emborracha menos.

Realidad: Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos de apatía, pérdida de coordinación y reflejos, etc.

6

Mito: Una ducha fría o un café bien cargado te despejan.

Realidad: Nada de eso. Nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despierto o despejado, pero se sigue estando ebrio, "borracho", porque ni la ducha ni el café disminuyen el alcohol en sangre, por lo que seguimos sufriendo los mismos efectos.



7

Mito: No es mi problema si uno de mis amigos bebe mucho.

Realidad: Uno no puede hacer cambiar a alguien si el otro no quiere, pero no conseguimos nada si al menos no lo intentamos.

8

Mito: El alcohol ayuda a "ligar" y mejora las relaciones sexuales.

Realidad: El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias. Los embarazos no deseados, el VIH/SIDA, la pérdida o disminución de la respuesta sexual no son nada atractivos.



9

Mito: El que bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo.

Realidad: Según estadísticas de nuestro país, los problemas del consumo abusivo afectan a una media de 4 personas más, además del bebedor. Todo ello sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol. Mejor pensárselo, ¿no?



10

Mito: Beber alcohol durante la resaca la mejora.

Realidad: En realidad la agrava, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación. Otro mito es que las pastillas de vitamina B6, tomadas antes o después de beber evitan la resaca; su única utilidad es la aplicación por vía intramuscular en casos graves.



11

Mito: Se puede eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo haciendo ejercicio o vomitando.

Realidad: Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera...

12

Mito: Si bebes alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad: El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad e intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). Existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo en exceso puede provocar graves trastornos físicos, psicológicos y sociales.

Una intoxicación etílica puede llevar al COMA e incluso la muerte.

El consumo excesivo a largo plazo puede provocar problemas graves de salud y conflictos. Por ejemplo: úlcera, cirrosis, depresión, cardiopatías, disfunciones sexuales, demencia...

Por qué se dice que un adolescente no debe beber alcohol

Una persona joven adolescente todavía no ha terminado su desarrollo, el consumo de alcohol afecta al crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad.

ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

Beber y conducir significa ponerte en riesgo, a ti y a los demás.

Si sales de bares y vas a beber alcohol, podéis turnaros para que esa persona esa noche no beba alcohol y lleve a los demás a casa.

También existen otras alternativas para evitar el consumo de alcohol y la conducción: transporte público, taxis, etc.



ALCOHOL Y SEXO

Cuando bebes y no controlas no te enteras de nada.

No olvides que el alcohol reduce tu percepción y por lo tanto lo que sientes, puedes estar con la persona que más te gusta y no enterarte demasiado o comportarte sin quererlo torpemente. Si vas a tener relaciones sexuales recuerda utilizar preservativos.

CONSUMO RESPONSABLE

La única manera de reducir los efectos del alcohol es beber despacio y menos cantidad, si es posible con comida en el estómago.

Alterna bebidas con alcohol con bebidas sin alcohol.



No mezcles el alcohol con medicamentos, pierden su efecto y aumentas los efectos depresores del alcohol.

REFLEXIONA SOBRE TU TIEMPO

Una noche larga sin tiempo de llegada y con un consumo irresponsable de alcohol, tiene como resultado al día siguiente una resaca: organiza tu tiempo para disfrutar del día y de la tarde-noche.

Tu ocio es tuyo, utilízalo como más te apetezca pero no dejes que sólo el alcohol lo llene.



Y el BOTELLÓN...

Si sales de Botellón, piensa en ti y en los demás. El ruido por la noche afecta al vecindario que intenta dormir y descansar y solemos ensuciar el barrio. Eso sí no hablamos de la multa de 300 € que pueden ponerte en comunidades como Madrid, Castilla y León, Canarias y Comunidad Valenciana.



¿Y EL DINERO?

Calcula el dinero que gastas en alcohol, entradas a salas nocturnas a la semana, puedes divertirte sin gastar.... O gastando menos...

EL PARQUE



Voy a por más litros, con eso no tengo ni para empezar.

¿Qué pasa? ¿Llevas mucho tiempo aquí o qué?



Desde luego empezáis con unas ganas, cómo vamos a terminar...

Siempre cortando el rollo, pero tío eres un rajado.

Este parece mi abuelo; que bebas tío.

Vamos reparte que se enfrían.

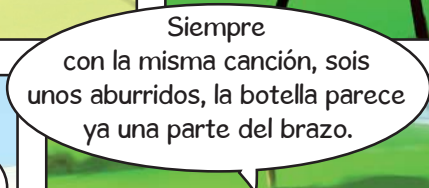
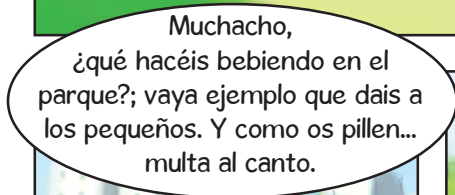


Yo paso, que luego me sale la cerveza por las orejas.

Si no quiero más, pues no quiero más. A ver si ahora me vais a decir lo que tengo que hacer.

Que haga lo que le dé la gana que para eso es mayorcito.







Pues a mí tener ese puntito cuando bebes me gusta. Yo me río un montón.

Pues no sé, porque veo beber a la gente y no les pasa nada.

Pues no lo habrás visto porque la gente se marea, se cae y hace locuras.

Sí sobre todo tú, que no bebes nunca. Y luego no sabes cuando parar.

Lo mejor es no beber alcohol, pero mi tío dice que si bebes hay que saber, que no es una tontería.

Ya, pero ¿será cuando beben mucho?, espera.



¡Antonio!



Antonio, ¿a que cuando bebes no pasa nada?



Depende, de tu cuerpo, de lo que bebas.... Pregúntale a Fer que te cuente lo que le pasó la otra noche.



Pues nada, que vomité en el bar encima de la chica más guapa y se me acabó la noche.

Yo no lo tengo tan claro.... Hay días que bebo lo mismo y me pillo un pedo.



¿Que pasa con éstos?. Se han quedado pillados con las chicas.

Se me está poniendo una tripa con la cerveza... parezco un tonelete.

Si es que no hacemos otra cosa que estar sentados y beber.



¡Pareces de cartón,
vaya forma de moverte!

Mira quién
habla...



No soy Messi,
pero por lo menos
toco el balón.



Mira
ese, ¡qué
bueno!

Será torpe...
sólo tiene entrenado el
brazo del litro.



Desde
luego tenemos que hacer
algo, se me va a quedar
el culo cuadrado.

¿El
poli qué?

¿Sabéis que hoy abren
el polideportivo?

Polideportivo.

Yo
paso.




Pues vamos,
por lo visto hoy hay actividades
con Dj y Marquitos suele llevarse
el cajón.

Lo
del Marquitos
me mola, pero yo no
pago un pavo.

Que
es gratis. No seas tan rata que
cuando se trata de litros, ni te lo
piensas.



Nos vamos al poli,
estamos ya aburridos, hay
actividades gratis y
Marquitos se lleva el cajón.



Yo sudar,
lo justo. A mí me aburre
el deporte.


Pero
qué exagerada,
¿y el baile? ¿Te aburre?
Porque haces ejercicio
igualmente.

Si puedes hacer lo que quieras
porque hay actividades de todo
tipo, entonces es otra cosa.

¿Sabéis que mi vecina
Amparo va a un
gimnasio?

Pero ¿qué dices?
Eso es para ricos.

Es barato, no te creas.
Lo que te gastas en dos fines
es lo que pagas al mes. Y
siempre puedes hacer cosas
que no cuestan como correr
en este parque.



Bueno para empezar
vamos al poli y luego
hablamos de correr en
el parque...



ALTOCONTROL Y ALTOESTIMA

¿Eres más fuerte por aguantar bebiendo más?

El alcohol no afecta por igual. Cada persona es diferente y afecta el peso, si hemos comido... y la TOLERANCIA: Si estás habituado y habituada a beber alcohol tu cuerpo va acostumbrándose a los efectos, eso se llama tolerancia. Lo mismo ocurre con otras drogas como el tabaco o la cocaína.

Cuando salgas a divertirte con tus amigos y amigas siéntete libre para tomar tus decisiones, las entenderán.

Si haces cosas sólo por quedar bien con tu grupo, parecer mayor o parecer más divertido o divertida no estás siendo tú mismo/a .

DECIDES TÚ

y si te dejas llevar en tus decisiones puedes terminar con una resaca no elegida.

Nuestra imagen es importante.
Nos relacionamos con los amigos y las amigas y pensamos en si les caemos bien, si les gustamos...
Y lo que opinen nos suele influir.

TÚ ERES QUIEN MEJOR CONOCE TU CUERPO, y quien nota los efectos del alcohol para saber cuándo parar.



Valora lo que te gusta, lo que quieres hacer y lo que no, y pon en una balanza las consecuencias positivas y negativas.



La **autoimagen**, es la imagen que nos formamos de nosotros y nosotras mismas. Si pensamos que somos personas aburridas, reforzaremos esa creencia negativa saliendo menos con los demás, y también al contrario, si creemos que somos divertidas o divertidos reforzaremos nuestra imagen relacionándonos más.

La **AUTOESTIMA** es nuestra autoimagen y cómo lo valoramos. Se forma por las experiencias positivas y negativas que hemos tenido y de la opinión que los demás tienen sobre nosotros y nosotras.

Influye en cómo nos sentimos y comportamos.

Nuestra autoestima puede cambiarse, no nacemos con ella como el color de los ojos o de pelo. Podemos mejorarla:

1 Cada persona y situación es diferente, no hay que generalizar aspectos negativos puntuales a toda nuestra vida. Si hemos cometido un error no somos un error. Busca tus fortalezas y aspectos positivos, que los tienes.

2 Fíjate en tus éxitos o en las cosas que mejor haces.

3 Las comparaciones no nos mejoran, cada persona hacemos unas cosas bien y otras mal.

4 Confía en ti, si confías en ti y aceptas lo bueno y lo malo, podrás siempre mejorar y alcanzar lo que persigues.



LA BODA



¡Qué alegría de juerga hija!

Y que lo digas Puri.

Hija, que estamos de boda. Déjala que disfrute un poco.



Todas juntas, todas alegres.

Y tan alegres, mira Asun que ojos lleva.

Acompáñame un rato fuera prima.



¡Qué mareo tengo!

Pues yo estoy muy mal.

No es para tanto, que sólo te has bebido un vaso.

Si no está acostumbrada a beber es normal que esté así.

Espera un poco que antes me voy a tomar otro vasito que me pone muy alegre.





Déjalo ahora,
que luego te veo como mi padre, fatigado,
con tos...

Pero qué dices,
cómo voy a acabar
yo como él...

Baño de chicos en la misma celebración.



¡Menuda
boda primos!



Toma
primo, fuma un
poco.



No, es
que yo... No sé...
No lo he probado nunca...
quizá otro día.

¡Venga
prueba, que se
apaga!



¡Dejad al chaval que no quiere! No veis que no tiene edad aún.

¿Qué haces? ¿Por qué no lo pruebas? ¡Te va a poner contento!



De eso nada, que ya es todo un hombre.

Pues por eso mismo, unos niños.

!Pero de qué vas!, si tienes los mismos años que cuando tú y yo lo probamos por primera vez.



¿A que sí primo?



Trae, que lo pruebo.

Yo prefiero relajarme con el porro.



Este ya está servido. Y vosotros, ¿os animáis con esto?



El porro atonta.





Nada, lo que todos, unas copillas.

¿Qué ha tomado?

¿Sólo copas? ¡Os creéis que hemos nacido ayer!

Le habrán sentado mal.

Lo que hay que hacer es hablar con ellos antes de las drogas.



A ver si os enteráis de lo peligroso que es mezclar tanta mierda.

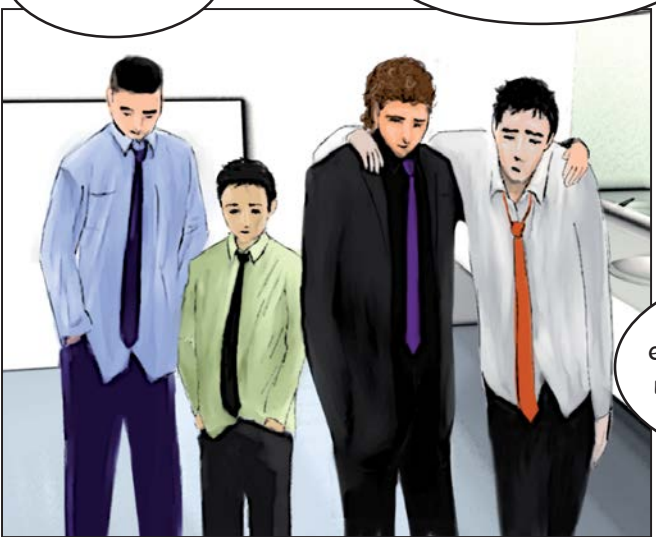
Que no tío, no se equivoque.

¡Es que no os sabéis divertir sin tomar nada!



¡Les daba yo!

Que están descolocados tío, que nadie les explica nada y luego pasa lo que pasa...



Si salgo de esta os enteráis. ¡Pero qué malo me he puesto y cuanta razón tienen los tíos!

PRESIÓN DE GRUPO



Todas/os necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, en ocasiones también nos sentimos obligadas/os a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligadas/os a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

La presión de grupo algunas veces puede ser negativa o perjudicial. Es el caso, por ejemplo, de la presión para hacer cosas perjudiciales o poco inteligentes. El actuar así supone ser aceptada/o por las/os miembros del grupo y ganarse el aprecio de tus amigas/os. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsada/o del grupo. Son muchas las estrategias que utilizamos las personas para convencer a los demás de que hagan lo que deseamos. A continuación te presentamos algunas de las más habituales. Es importante que las conozcas ya que así te será más fácil darte cuenta cuando te estén intentando convencer.

ESTRATEGIA

EJEMPLO

Ridiculizar

“Eres un gallina”

“No insistáis más, lo que pasa es que es un niño/a”

Retar

“A que no te atreves”

“No eres capaz”

Adular,
hacer la “pelota”

“Con lo inteligente que eres, no te costaría nada”

Amenazar

“Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos/as”

Prometer
recompensas

“Si lo haces, te daré lo que quieras”

Insistir

“Venga, ven con nosotros/as. Di que sí. Venga. Vamos, ámate. Vente....”

Engañar

“Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada”

Sin embargo, la presión de grupo no siempre es negativa. No siempre que nos intentan persuadir es para hacer algo malo; a veces las/os otros pueden tener razón, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que nos piden. Se debe aprender cuándo es conveniente resistir a la presión y cuándo no es necesario.

Primero se debería escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que nosotras/os deseamos y después tomar la decisión por una/o mismo, escogiendo lo más conveniente. De esta manera, evitaremos las respuestas impulsivas o casi inconscientes.

Pasos para responder a los intentos persuasivos:

- 1 Escuchar lo que la otra persona nos dice.
- 2 Comparar lo que deseamos hacer nosotros/as con lo que quiere la otra persona.
- 3 Decidir por nosotras/os mismos lo que debemos hacer.
- 4 Comunicar nuestra decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir "no" e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

TÉCNICAS

SIMPLEMENTE DI NO

No gracias.

No, no me líes, he dicho que no.

Este rollo no va conmigo.

Lo siento, no me interesa.

EXCUSAS

Hoy no me encuentro muy bien.

Paso, mañana tengo que estar bien.

Mejor no, estoy tomando medicamentos.

No gracias, tengo que conducir.

ESPEJO

No para mi gracias, soy una/un pringada/o.

Ya sé que no sé divertirme, pero no.

Sé que mola, pero mejor no.

GRACIOSAS

Mejor no, sólo tengo un cerebro.

Paso, la última vez acabé abrazado a un perro.

No gracias, mi coeficiente intelectual ya es suficientemente bajo.

Es que es un riesgo. Mi memoria ahora mismo es una porquería, y a corto plazo... ¿Perdona? ¿Qué me estabas ofreciendo?

¿Cómo puedo decir No a mis amigos/as?

Siempre es difícil negarse a hacer algo que te piden tus amigos o amigas. Al fin y al cabo, cuando te ofrecen beber sólo tratan de ser amables. Otras veces, aceptar beber significa ligar con la persona que más te gusta. Además, si los amigos/as beben y no les pasa nada ¡no debe ser tan malo!

En cualquier caso, es importante recordar que los verdaderos amigos/as seguirán ahí sea cual sea tu decisión, si la defiendes firmemente pero con respeto.

No se trata de decir "no" a todo y de cualquier manera, porque pueden ofenderse o burlarse de ti. Pero tampoco se trata de aceptar todo lo que te ofrezcan. Tú tienes tus razones y ellos/as también pueden equivocarse. Hay muchas técnicas para decir "no" sin parecer desagradable o aburrido/a.

DA LARGAS

Luego lo vemos...

Ahora vuelvo...

Ahora no me apetece, luego te digo algo...

ALTERNATIVAS

Paso, que luego no me entero de nada.

No lo necesito para divertirme.

Mejor no, ahora no lo necesito.

EDUCADAS

Perdona pero ya sabes que no.

No me apetece tomarla, gracias.

Gracias por querer que me divierta, pero no.

Gracias por tu generosidad, pero ya sabes que no.

ASERTIVIDAD

¿Qué es?

Es expresar nuestros sentimientos, deseos, derechos y opiniones sin amenazar a los demás.

RESPETAMOS nuestras ideas y sentimientos sin ofender cuando se lo contamos a los/las demás.

¿Cómo podemos hacerlo?

Estas son algunas técnicas que puedes utilizar:

Técnica del disco roto o rallado.

Repites lo que piensas con tranquilidad. (Sí, pero... Sí, lo sé, pero mi punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero...).

Técnica del acuerdo asertivo.

Respondes admitiendo si has cometido un error pero sin personalizar (no me acordé de llamarte, suelo acordarme siempre).

Técnica de la pregunta asertiva.

Empiezas haciendo una pregunta para sacar más información y poder dar tus razones. (Entiendo que no te haya gustado mi comentario, ¿qué fue lo que te molestó exactamente?).

Técnica del banco de niebla.

En la discusión, simulas dar la razón, te muestras de acuerdo con el argumento pero no cambias tu postura. (Es posible que tengas razón, quizá podría cambiar lo que pides, pero...).

Técnica de ignorar.

La utilizas cuando la persona con la que discutes está enfada, aplaza la discusión para otro momento (veo que estás enfadada/enfadado, ya hablaremos del tema en un mejor momento...).

EL OCIO

¿Qué es?

alternativas

¿Te has parado a pensar cómo distribuyes el tiempo a lo largo del día?
¿Y el resto del tiempo? ¿Qué haces durante el resto del día, en que no
estás estudiando ni durmiendo? ¿Qué haces con todo ese tiempo libre
del que dispones?

NUESTRO TIEMPO

TIEMPO OCUPADO

El que dedicamos a ir a clase, trabajar, comer, dormir...
En el que atendemos nuestras **responsabilidades**
y **obligaciones**.

TIEMPO LIBRE

El que tenemos **desocupado** para hacer diferentes
actividades.

OCIO

Es la parte de nuestro tiempo libre en la que **elegimos**
las actividades que más nos gustan. **Decidimos** y
organizamos lo que queremos hacer, solos o en grupo.

Tener tiempo libre es necesario para invertirlo en lo que más nos guste. Además de las responsabilidades y de las cosas que cada día necesitamos hacer (estudiar, trabajar, comer, dormir...) es fundamental para mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sanos y activos. También es necesario para enriquecernos como personas. Cómo ocupes este tiempo depende absolutamente de ti, pero recuerda que es importante.

ACTIVIDADES EN EL TIEMPO OCUPADO: preparar el examen de matemáticas, ordenar la habitación, la alimentación diaria (desayunar, comer, merendar, cenar), dormir...

ACTIVIDADES EN EL TIEMPO LIBRE: ir a ver una peli al cine, ensayar con tu grupo de música, ir a la playa con tu familia, salir con los amigos y amigas a practicar deporte... Esto en definitiva es OCIO: escoges, organizas, decides, compartes, disfrutas...



También es ocio pasar una tarde sin hacer absolutamente nada, no creas... Eso lo decides tú, pero la verdad, es solo para hacerlo un día que estés muy cansado/a o un poco enfermo/a, porque así, continuamente, estar frente a la tele a ver qué te ponen, y no hacer nada más, es un verdadero muermo... ¿no crees?

Actividades alternativas:

Seguro que has encontrado en tu localidad, diferentes espacios donde te ofrecen actividades interesantes que puedes realizar. Estas actividades se dirigen fundamentalmente a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 30 años y tienen por objeto ofrecer alternativas **para disfrutar del ocio de una manera diferente**, abriendo equipamientos y recursos municipales para poder ofrecer a los/as participantes actividades lúdicas, culturales, creativas, recreativas, deportivas, etc. Además, una parte de ellas pretenden formar a los y las jóvenes y alejarles del consumo de sustancias que está asociado fundamentalmente a la diversión de las tardes y las noches de los fines de semana.

Generalmente son actividades gratuitas

DONDE ESTÁN:

Se llevan a cabo en los Centros Sociales o Culturales, en Dependencias Municipales de la Juventud. Como ejemplos podemos nombrar nombrar las siguientes actividades: Talleres (Manualidades, Música, Cuero, Arcilla, Marionetas, Pintura, Actividades teatrales, Percusión, Aeróbic, Danzas del Mundo...), Teatro, Cine, Clases de danza del vientre, Hip-Hop y funky, Juegos en red, Baloncesto 3x3, Conciertos- Noches fotográficas...

QUIÉN TE PUEDE INFORMAR

Pregunta donde puedes encontrar la actividad que te gusta en tu centro educativo, en los puntos de información de tu barrio, en Asociaciones, en los Servicios Sociales... Y seguro que tu familia, tus primas y primos y amistades también tienen información.

¿No está la actividad que te gusta?, ¡proponla!, ya que debe ser la gente joven la verdadera protagonista de la programación, desarrollo y gestión de sus actividades de ocio.



WEBS DE INTERÉS

- * Instituto para el estudio de las adicciones: <http://www.lasdrogas.info>. Incluye noticias recientes sobre adicciones e información sobre las distintas drogas.
- * Drogomedia: <http://www.drogomedia.com> Incluye información sobre sustancias, dossiers temáticos, noticias de prensa, etc.
- * El alcohol y tú ¿limitas o te limita?: <http://www.elalcoholytu.org/> Herramienta orientativa sobre consumo de alcohol.
- * Drogas y cerebro: <http://www.drogasycerebro.com> Describe el funcionamiento del sistema cerebral y proporciona información sobre los efectos adversos que causan en el cerebro sustancias como el éxtasis, speed, cocaína, cánnabis, heroína, alcohol y nicotina.
- * Hoy no fumo: <http://hoynofumo.com> Surge para animarte a proponerte esta meta al comienzo del día y cumplirla durante las siguientes 24 horas.
- * Las caras del alcohol <http://www.lascarasdelalcohol.com.es> Herramienta de apoyo dirigida al alumnado, profesorado, padres/madres.
- * Cruz Roja Juventud: <http://www.sobredrogas.es> Incluye información sobre las drogas y los efectos adversos para la salud que provoca su consumo, así como consejos en caso de consumo de drogas por parte de amigos y familiares.
- * Ayuntamiento de Portugalete <http://www.kolokon.com/cas/index.aspx>. Web con información sobre drogas, prevención de VIH/Sida, consultorio, etc.
- * Consejo de la Juventud de España. <http://www.cje.org/> . Puedes encontrar información sobre salud, campañas de prevención.
- * Hablemos de drogas. <http://www.hablemosdedrogas.org/es/home>. web que pone a disposición de profesores y alumnos una visión en 3D de la exposición interactiva presencial "Hablemos de Drogas".
- * Plan Nacional sobre Drogas. <http://www.pnsd.msc.es/>. Página web que incluye información sobre políticas, material didáctico para familias, jóvenes y links de interés.
- * Energy Control <http://energycontrol.org>. Incluye además de información de las diferentes sustancias, foros y asesoramiento virtual.



C/ Ahijones, s/n - 28018 Madrid (España)
Tel.: (34) 91 422 09 60 - Fax: (34) 91 422 09 61
fsg@gitanos.org | www.gitanos.org

Financiado por:

