



**Tiempo
de cambiar
para ser
libres**



Guía Metodológica

para la **Prevención** de la **Violencia Juvenil** y **Adicción** a las **Drogas**



Créditos

Guía Metodológica para la Prevención de la Violencia Juvenil y Adicción a las Drogas

© 2015, Bluefields

Esta guía forma parte del Kit de herramientas comunitarias para la prevención de la violencia y consumo de drogas siendo una producción de la Campaña: Cambia ahora, solo hazlo ejecutada por la Fundación para la Autonomía y Desarrollo de la Costa Atlántica de Nicaragua.

Cuenta con el apoyo de la Oficina Internacional de Asuntos Narcóticos y Aplicación a la Ley (INL por sus siglas en inglés) de la Embajada de los Estados Unidos de Norteamérica en Nicaragua

Coordinación general:
Kenia Regina Sánchez

Conceptualización y redacción:
Olga Rocha Ulloa

Asesora de contenido
Karla Bustos Mayorga

Equipo de revisión de texto y contenido:
Sasha Castillo
Kenia Regina Sánchez
Víctor González

Diseño y Diagramación:
Francisco Saballos



Índice

Presentación	4	Metodología para abordar la Masculinidad como mecanismo de prevención de violencia y consumo de drogas	26
Entendiendo la Situación a Transformar	6	Sugerencias metodológicas para la facilitación durante se presenta el video	28
¿Por qué se da el machismo en los hombres?	8	Opciones de metodologías	29
Tipos de Masculinidades.	10	Opción 1. Metodología para trabajar un video foro de dos horas	29
¿Cómo se expresa la masculinidad tradicional entre pares y para las mujeres?	12	Opción 2: Propuesta metodológica para medio día de trabajo (4 horas)	32
Consecuencias de la masculinidad tradicional en la vida de los hombres y mujeres	14	Opción 3: Metodológica para trabajar un día entero (6 a 8 horas).	37
Actuando para cambiar esta realidad	18		
En la Familia.	20		
La escuela también suma	20		
Desde las organizaciones comunitarias y sociales	21		
La Ley 779 y los hombres	24		
		Tips para el abordaje de estos temas en los medios de comunicación	44
		Bibliografía	46

Presentación



Esta guía metodológica se basa en tres videos documentales producidos por la Campaña “Cambia a ahora, Sólo Hazlo” de la Fundación para la Autonomía y Desarrollo de la Costa Atlántica de Nicaragua (FADCANIC)

Los videos son:

- Tiempo de cambio
- En busca de la Libertad
- Calle es Calle

Esta guía busca apoyar el trabajo de promotoras, promotores, estudiantes, docentes, periodistas, líderes, lideresas y las organizaciones que trabajan la prevención de las adicciones a las drogas.

Queremos brindarte ideas y actividades para facilitar la reflexión acerca de la problemática de las adicciones. Una enfermedad que en la actualidad está presente en gran cantidad de adolescentes y jóvenes, quienes por distintas razones o vulnerabilidades van caminando a una situación en donde exponen su salud física, emocional, psicológica, social, incluso puede llevarlos a la muerte.

Contiene:



Información acerca de qué implicaciones tiene la adolescencia en la vida de las personas, qué son las adicciones, las drogas, factores de riesgos y sobre la relación que existe entre adicciones y violencia en la adolescencia y juventud.

Información sobre factores protectores para evitar que una o un adolescente o joven llegue a la adicción.



Propuestas de cómo desarrollar procesos de capacitación, reflexión o video foros de cómo las adicciones tocan la vida de muchas familias nicaragüenses y de otros países del mundo.



Un DVD conteniendo los **tres documentales** testimoniales que muestran la vivencia de adolescentes y jóvenes hombres y mujeres que han vivido esta experiencia, pero que lograron hacer un cambio y salvar su vida de las adicciones.

Agradecemos a: Darwin, Bayardo, Henry, Gerardo, Antony, Andy, Sandra, Julio, Antonio y Bismarck quienes comparten su vivencias, dolores, tragedias en la calle, la violencia y las drogas. Pero también sus sueños y esperanzas de una vida libre de violencia y adicciones.

Esperamos que esta guía sea de utilidad y que apoye en la prevención del consumo de droga y la violencia en jóvenes. Intentamos fomentar el valor de la vida, la capacidad y responsabilidad individual y social de cuidarse, conocer y promover las capacidades para hacer frente de manera positiva y en busca del bienestar frente a las dificultades y situaciones de violencia que se enfrentan de manera cotidiana que afecta la vida de muchas y muchos adolescentes, jóvenes y familias.

Las y los adolescentes comienzan una búsqueda de identidad ¿Quién soy? ¿Qué quiero de la vida?, buscan encontrar el sentido de su existencia, piensan sobre conceptos de verdad y justicia. Descubren sus emociones, su sexualidad y su papel en la comunidad. El proceso es poco a poco y a veces hasta confuso o contradictorio. ■

■ Para muchas y muchos la etapa de la adolescencia está acompañada de una serie de problemas relacionados con la pobreza, tienen que asumir responsabilidades de las personas adultas, existen un gran número que vive violencia en sus familias, en sus comunidades o barrios. Están expuestos a situaciones como la discriminación, el VIH y el consumo de drogas para huir de problemas.



En resumen, ser adolescente está lleno de múltiples retos, con su curiosidad, creatividad, energía y entusiasmo, tienen en sus manos la capacidad de cambiar aquellos aprendizajes negativos y romper el ciclo de la violencia, superar las adicciones a la droga y la discriminación que se transmite de una generación a otra. Pero también están expuestos a graves problemas sociales.

Hablemos de la adicción a las drogas

Para comprender, qué son las adicciones y cómo se puede contribuir a evitar que adolescentes y jóvenes se inicien en el consumo de cigarrillos, alcohol y otras drogas, es importante hablar de varios aspectos de esta problemática —como facilitadores y facilitadoras— es fundamental conocerlos para apoyar en la salud y la recuperación de las metas y sueños que cada adolescente tiene y que por una u otra razón está sumergido en la adicción a la droga y la violencia.

Cada persona empieza el consumo de drogas por diferentes motivos, algunos para “cambiar” sus estados de ánimos, para “olvidar” problemas en su familia, para experimentar “sensaciones diferentes”, por curiosidad o por presión de alguna persona de su grupo de compañeros.



¿Qué es una adicción?

El efecto adictivo de las drogas es cuando la persona que consume siente ganas o impulso de seguir haciéndolo para volver a sentir los efectos de “placer” que se generan en su mente y cuerpo, olvidando los problemas que las drogas les provocan posteriormente, por lo que el “olvido” o “salida” a su problema es temporal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psico emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos (propios de la persona), psicológicos y sociales.



Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

La adicción es la dependencia emocional y/o física a determinada sustancia (alcohol, cigarrillo, crack, marihuana...), objeto (uso de celulares de manera descontrolada, comprar), relación o situación (a un novio o novia, pareja, amistad). Existen varios tipos de adicciones pero para esta facilitación de esta metodología y por las historias que compartimos en los documentales solo haremos referencia a la adicción al alcohol y las drogas



La adicción aparece en nuestras vida cuando, tratamos de llenar vacíos afectivos y emocionales que provienen de la infancia.



El camino a la adicción:

Es importante mencionar y conocer que todas las personas podemos llegar a desarrollar algún tipo de adicción, pero esto va en dependencia de características personales, familiares y del entorno.

Con la intención de facilitarte información que ayude a realizar un auto examen o revisión, te compartimos los distintos consumos que van conduciendo poco a poco a niveles de adicciones que desconocemos:

Cuando hay abstinencia la persona tiene reacciones físicas y psicológicas ante la falta del consumo, pero si no se trabaja con un especialista no logrará tener auto control y caerá igual o peor que en otros episodios, incluso llevándolo a realizar acciones o comportamientos de riesgos de adquirir una infección de transmisión sexual, el VIH y de combinar varios tipos de drogas, cometer delitos y otra serie de situaciones difíciles.

Muchos adolescentes y jóvenes encuentran bajo los efectos de las drogas los recursos para expresar su vulnerabilidad emocional sin ser cuestionados, por ejemplo cuando están tomados o drogados pueden llorar, hacer reclamos, pedir perdón, etc.

La adicción ocasiona falsas sensaciones de poder, autoestima, seguridad o intimidad. Con el tiempo una adicción se convierte en el principal foco de atención de la persona es decir la vida gira alrededor de su dependencia y la necesidad de llenarla, manifestándose continuamente comportamientos violentos, bajo el efecto de la droga o para conseguirla, instalándose así un estilo de vida violento.



Consumo Experimental: En este momento las y los adolescentes prueban algún tipo de droga, generalmente guiados por la curiosidad se animan a probar, pueden o no seguir consumiendo. Aunque pueden iniciar con drogas legales como el cigarrillo y el licor, es muy probable que tengan acceso a otro tipo de drogas ilegales.

Consumo Ocasional: Aquí conocen del efecto que les genera el consumo de droga y lo hacen de vez en cuando. Las y los adolescentes pueden consumirlas durante fiestas de amistades, reuniones de amigas o amigos, los fines de semana y en oportunidades casuales. No presenta episodios de intoxicación. Sólo buscan un cambio de sensaciones. Sin embargo toda droga genera dependencia física o psíquica progresivamente y es fácil caer en el abuso.

Consumo habitual o abuso: El consumo de droga es frecuente, la persona cree que está controlando la cantidad y las veces que se usa la sustancia o la droga que continuamente usa. Hay intoxicación. Ejemplo: en alcohol una intoxicación es cuando ya se presenta una resaca, lagunas mentales. La droga va dirigiendo progresivamente la vida de la persona y un deterioro que se refleja ausencia escolar, se agudizan los problemas familiares y se involucran más en episodios de violencia. El estado de ánimo es cambiante.

Adicción o compulsivo: En esta fase no se puede controlar la búsqueda y el consumo de la droga. Las y los adolescentes tienen una dependencia de la sustancia, su mente y su cuerpo les pide consumir la droga. Es decir que esta dependencia es a nivel físico y psicológico. Ya estamos hablando de una enfermedad.

Actuando para cambiar esta realidad



Ante esta difícil y compleja realidad que en gran medida impacta de manera negativa en la vida de las y los adolescentes y jóvenes, a lo que se suma la particularidad de la etapa de vida de ellas y ellos, se hace necesario trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia (capacidad de superar una situación negativa de manera positiva y de cara al propio bien estar), en adolescentes y jóvenes, porque a través de esas herramientas estarán en capacidad de identificar situaciones que les exponen, los vulneran para decidir y tomar decisiones responsables que afectan de forma positiva sus vidas.

Aquí cobra mucha importancia el establecer niveles de empatía al sentir y la vivencia de las y los adolescentes y jóvenes en adicciones y violencia por parte de las otras personas parte de su entorno familia y comunitarios.



La familia y la comunidad tienen un rol importante y pueden aportar al cambio de esta realidad compleja y peligrosa para sus adolescentes y jóvenes.

Identificando factores protectores

Para apoyar en la prevención de la adicción a las drogas y la violencia es importante rescatar los factores protectores que son las características individuales, condición situacional y/o del entorno que reduce la probabilidad del uso y/o abuso de drogas.

Veamos los **factores personales**, que son las cualidades, habilidades y capacidades que desarrolladas que favorecen resolver situaciones difíciles, por ejemplo:

- Capacidad de analizar situaciones
- Tomar decisiones rápidas
- Comunicarse con otras personas
- Tener amistades que apoyen a decisiones positivas y sanas
- Saber decir no a las presiones de amistades o de grupo
- Saber asumir compromisos y responsabilidades.



LA DROGA MATA

Algunas acciones que fortalecen los factores protectores personales

- Trabajar la autoestima. La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, auto evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento de nosotras o nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos. La importancia de la autoestima radica en nuestro ser, nuestra manera de ser y el sentido de nuestra apreciación personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.
- Igualmente trabajar la resiliencia, que es la capacidad de una persona de enfrentar con éxito sus adversidades. Es decir que las y los jóvenes y adolescentes en situación de violencia o de consumo de droga pueden ser resilientes con su propia fuerza pero también con la ayuda de la comunidad ante situaciones difíciles, que muchas veces se cree que no tienen salida o solución.
- Acceso a servicios para satisfacer las necesidades físicas y emocionales de la persona, por ejemplo, escuelas, servicios de salud de fácil acceso para los jóvenes, centros sociales con actividades de recreación, instalaciones deportivas, oportunidades de empleo, etc.
- Las leyes que reglamentan el uso de sustancias son estrictas y se aplican rigurosamente, y el acceso a drogas lícitas e ilícitas es limitado o difícil. (Naciones Unidas, 2002)

Estos factores protectores y acciones de ninguna manera abarcan todas las cosas que pueden contribuir al uso indebido de drogas por las y los adolescentes y jóvenes. Sólo tienen por objeto dar una idea de los tipos de cosas que habrá que tener presente cuando se organicen actividades para brindar información en la comunidad sobre las causas del uso y abuso de drogas.

Ahora bien, existen una serie de factores de índole social que ayudan a adolescentes y jóvenes a prevenir el consumo de drogas, como:

- Permanecer en la escuela
- Fuertes lazos con instituciones sociales (familia, escuela y organizaciones religiosas, entre otras).
- Fomento de la cooperación y la solidaridad
- Promoción de la autonomía personal
- Relaciones de equidad
- Comunicación
- Participación en espacios de reflexión
- Profesionales de la educación mujeres y/o hombres en las comunidades accesibles y cercanas y cercanas
- Profesionales de la educación mujeres y/o hombres conocen y respetan los derechos de las adolescentes y jóvenes y defienden sus intereses
- Promoción de un clima social empático
- Fomento de la coordinación escolar y del trabajo en equipo
- Establecimiento de vínculos positivos entre la escuela y la comunidad



- Relaciones personales armónicas (familia, amigos, animales y objetos, que alientan la necesidad de cuidar, compartir y establecer vínculos).
- Denuncia de lugares y personas que se dedican al tráfico de drogas, ubican negocios donde se consume distintos tipos de drogas en lugares propios o cercanos donde se concentran adolescentes y jóvenes, por ejemplo.
- Denunciar a madres, padre o a cualquier persona adulta que utilice a niñas y niños para comprar cervezas, licor, cigarrillos, en la comunidad.
- Denunciar a personas que venden a niñas, niños o adolescentes cervezas, licor o cigarrillo, aunque sea para alguna familiar de éstas y éstos.
- Informarse que significa estar en función del interés superior de las niñas, niños y adolescentes en las familias y en la comunidad.



Importancia del plan de vida

Aunque en la adolescencia sea un mar de cambios, es también el momento propicio para pensar en tu proyecto de largo plazo. La vida en sí misma es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de pequeñas acciones y decisiones que vamos tomando día a día.

Es importante tener metas en la vida, suelen decir muchas personas. Las metas son aspiraciones—a corto, mediano o largo plazo—que cada persona se propone lograr según sus capacidades, aptitudes, oportunidades y posibilidades. Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida, abrimos una nueva, nos superamos y nos sentimos bien con nosotras o nosotros mismos.

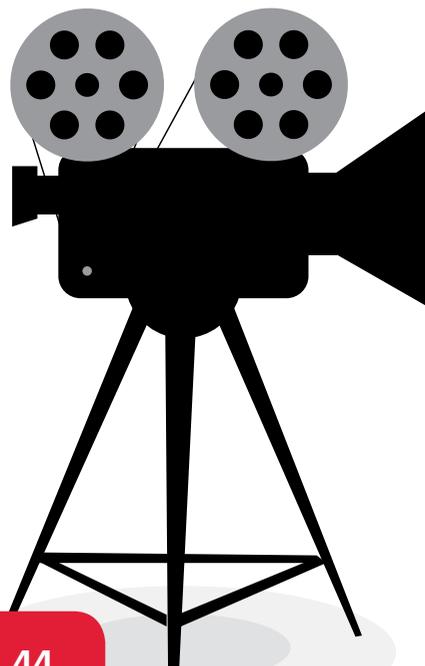
Ese conjunto de metas que queremos alcanzar se concentra en lo que llamamos **“Proyecto de Vida”**.

Un **Proyecto de Vida** es una idea clara de lo que aspiramos alcanzar en la vida. Una vez que esas aspiraciones están claras, el proyecto se plasma en un Plan de Vida.

Plan de Vida, es una idea clara de lo que queremos alcanzar en nuestra vida, cuándo y cómo. Surge como una reflexión alrededor de nuestros sueños futuros pero requiere un proceso permanente para precisar las metas y las acciones necesarias para cumplirlas. Este se va construyendo, ajustando y cambiando según cambia nuestra vida.

Sugerencias para la facilitación

- Aprende los nombres de las y los protagonistas de los documentales
- Genera un ambiente que favorezca la confianza
- Solicita al grupo la disposición para ver sin interrupciones los documentales con los testimonios
- Observa lo que pasa en el grupo las diversas reacciones que se dan durante el video. Ejemplo: enojo, tristeza, llanto.
- Si alguien empieza a llorar es importante dejar que llore, recordemos que los documentales tocan emociones fuertes.
- Se sugiere proponer una dinámica afectiva que ayude a recuperar o equilibrar el estado emocional del grupo, cuando sea necesario durante la actividad.
- Invita a realizar co-escucha, este es un ejercicio de escucha activa, donde se invita a que primero una persona escucha a la otra sin interrumpir, cuestionar o interpretar lo que está diciendo. Luego intercambian rol y la otra persona habla mientras una la escucha.



A continuación te presentamos un resumen de los videos documentales

El propósito principal de este material es promover la reflexión y el análisis sobre la difícil experiencia de adolescentes y jóvenes que desde temprana edad estuvieron en situaciones de violencia en la calle, consumo de droga y cometiendo delitos que los llevaron a algunos a la muerte, la cárcel y la oportunidad de hacer un cambio en sus vidas.

Estas son historias contadas por los propios protagonistas que un día vivieron en carne propia lo que es la vida en la calle y las drogas.

Resumen del Video: Tiempo de cambio



🕒 **Duración:** 15 minutos, 45 segundos.

📄 **Sinopsis:**

Muestra cómo se han violentado los derechos humanos de adolescentes y jóvenes varones, víctimas del abandono, la violencia y el narcotráfico. Los jóvenes Julio, conocido en Bluefields como "Fish", Antonio y Bismark comparten cómo empezaron a ganarse el respeto de la gente y de los demás chavalos a través de la violencia y tener que demostrar valor teniendo una víctima.

Los jóvenes narran cómo experimentaron situaciones de llanto y dolor por la violencia intrafamiliar en sus casas, especialmente el maltrato a sus madres, el abandono, la falta de amor y de responsabilidad paterna que les obligó a trabajar duro para ayudar en el cuidado de hermanas o hermanos.

Los actos de violencia que protagonizaron estos jóvenes eran extremos, pero reflexionan sobre los riesgos que corrieron, las veces que les tocó estar en la cárcel, las lesiones graves que ahora les impide mayor movilidad, el dolor de perder amigos y familiares.

En este video encontrarán relatos contados por quienes los vivieron y descubrieron que la vida en pandilla no es buena, adolescentes y jóvenes lo único que ganan es la muerte y el dolor de sus seres queridos, mamás, esposas, hijos, hijas, hermanas y hermanos.

Metodología para realizar un taller de prevención de adicciones a las drogas y violencia en la calle – 7 a 8 horas aproximadamente (1 día completo)

PASO 1

Dinámica de bienvenida y generación de confianza (10 minutos)

Al iniciar el video foro realiza una dinámica que permite que las y los participantes si no se conocen se conozcan y entretén en confianza. Te recomendamos la “Guía de Promotoría Comunitaria” en donde vas a encontrar varias dinámicas que puedes usar.

PASO 2

Construyendo acuerdo de convivencia (10 minutos)

Propone la grupo construir entre todas y todos acuerdo básico para que el video foro se desarrolle bien.

Procedimiento:

- Propone al grupo que todo lo que se diga en ese momento y lugar no debe publicarse, es decir, solicitar confidencialidad.
- Solicita respeto de las opiniones y reacciones que tengan las personas durante la actividad.
- Recuerda que no hay respuesta malas o buenas, solo son opiniones y todas son importantes.
- Anota en un papelógrafo los acuerdos a los que llegue y ubícalo en un lugar visible para todas y todos.

PASO 3

Indagando que maneja el grupo sobre las adicciones y su vínculo con la violencia en la calle. (20 minutos)

Procedimiento:

Invita que se formen en grupos de hombres y grupos de mujeres, el número de cada grupo dependerá de la cantidad de participantes. Cada grupo compartirá sobre lo que sabe de las drogas. ¿Qué conocen de las drogas y la adicción? ¿Si en su comunidad este es un problema que está afectando a sus amistades y familiares? ¿Si el uso y la adicción a las drogas tiene vínculo con la violencia?

Cada grupo comparte en plenaria sus reflexiones. Toma nota de la información más relevante para la facilitación.

PASO 4

Video foro

Me informo para prevenir las adicciones a las drogas y la violencia juvenil – Video “En busca a la libertad”. (90 minutos)

Procedimiento:

- Presenta el video “En busca de la libertad”.
- Cuando el grupo esté viendo el video, observa los gestos, movimientos que las personas, es bueno saber cómo se sienten las personas del grupo. Si alguien se pone mal, puedes acercarte y preguntarle si puedes ayudarlo en algo y si es necesaria la puedes llevar a otro espacio para que se sienta cómoda.
- Al finalizar el video, dividí al grupo en 4 o 5 grupos de trabajo, el número de grupo depende del número de participantes.



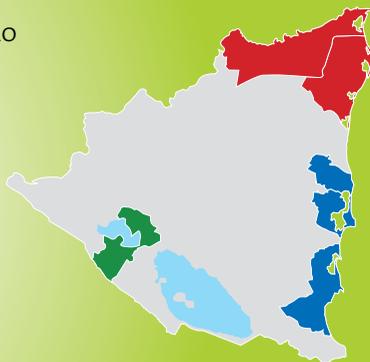
Ya podemos prevenir la violencia y el consumo de drogas desde la promotoría comunitaria

CONTÁCTENOS

Campaña Cambia ahora solo hazlo

 www.cambiaahora.com

 Cambia ahora, solo hazlo



FADCANIC

 www.fadcanic.org.ni

 **Managua:** Colonia Centroamérica. Del busto Salvador Mendieta 2 andenes al sur. 10 vrs oeste. (505) 2270 1921

 **RACCN:** Oficina Bilwi, Barrio Libertad, costado sur de donde fue la pizzería Mercedita. (505) 2792 2203

 **RACCS:** Oficina Bluefields, Barrio Punta Fría, frente a la Policía Nacional. (505) 2572 23866