

## 25 DE MAYO DE 2019

### ASÍ NOS CUIDAMOS

¡Tenemos mucho para decir!

- ¿Cómo me cuido?
- ¿Cómo cuido al otro/a?
- ¿Cómo cuido a mi comunidad?

La prevención desde un **enfoque integral y comunitario** invita a la participación de todos los grupos que forman parte de la comunidad y promueve la visibilización de todos ellos desde la equidad y la inclusión. Entonces, una comunidad preventiva es aquella que se organiza hacia el objetivo común de la prevención, donde cada uno participa desde su rol.

Trabajar en el empoderamiento de la comunidad para que ésta dirija su propio desarrollo y genere estrategias que impulsen la salud y el bienestar general son acciones de **promoción de la salud**.



Las prácticas de cuidado son las acciones, gestos, actitudes que se construyen en los vínculos y se orientan al desarrollo de un bienestar general. Éstas incluyen todo aquello que favorece el desarrollo de la identidad y la expresión de cada singularidad, respetando sus formas de pensar, sus saberes, sus deseos, sus necesidades, su creatividad y promoviendo el respeto al otro.

Prácticas de cuidado

Con el otro

- Crear vínculos de confianza, desde una actitud de apertura y disponibilidad.
- Fomentar y acompañar el ejercicio de la autonomía.
- Confiar en el potencial del otro.
- Priorizar la inclusión.
- Expresar lo valioso que encuentro en el otro, como sus talentos, habilidades, gestos, su tiempo y capacidades.
- Aceptar e incluir las diferencias.
- Valorar, sin juzgar ni excluir, el aporte que cada uno hace desde su originalidad.

Cuando nos Comunicamos

- Habilitar el decir y la expresión.
- Brindar total atención en la escucha.
- Escuchar sin juzgar: puedo preguntar lo que no sé y así evito suponer.
- Alentar la expresión de opiniones, sentimientos, necesidades y deseos.
- Respetar los silencios y los tiempos de cada uno para expresarse.
- Cuidar la confidencialidad.
- Crear y fortalecer los espacios de diálogo basados en la escucha y el respeto por las diferentes opiniones.

En comunidad

- Registrar cuándo necesito pedir ayuda y estar atento a quien la necesita.
- Armar red de contención e intervención.
- Conocer cuáles son los recursos disponibles en la comunidad. Cómo y cuándo es oportuno contactarlos.
- Reflexionar y crear respuestas con otros.

Conmigo mismo

- Registrar nuestras creencias, opiniones, sentimientos, deseos y necesidades.
- Tener una actitud crítica y reflexiva (pensamiento crítico).
- Conocer los propios derechos y obligaciones.
- Aceptar errores propios y ajenos y aprender de ellos.
- Registrar cuando necesitamos pedir ayuda.
- Reflexionar sobre nuestros propios mitos, prejuicios y estigmas.
- Estar informados.

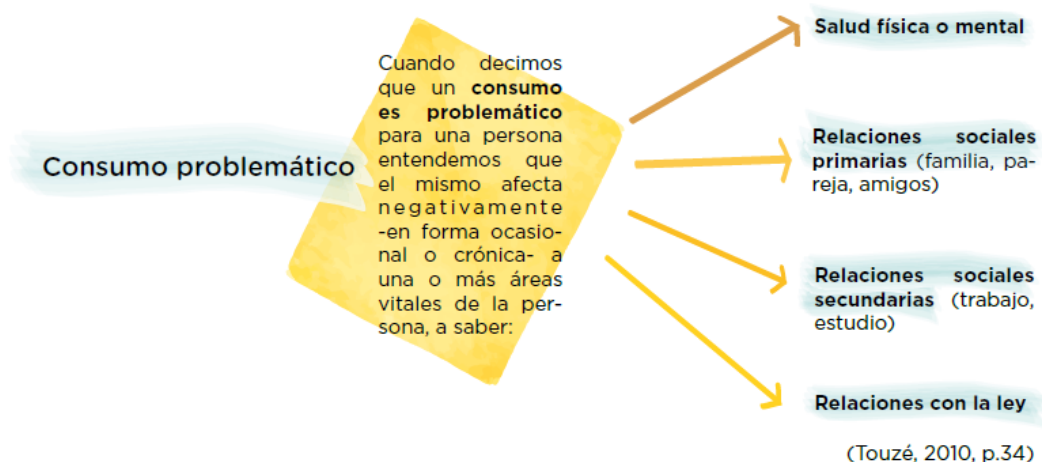
eción Nacional de Prevención de Drogas. Coordinación de Prevención a través del Arte y el Deporte - A redreaser. Presidencia de la Nación.

## ¿Qué es el consumo?

Actualmente formamos parte de una sociedad llamada *de consumo*, que nos atraviesa a todos y a cada uno desde el lugar que ocupamos en la sociedad e independientemente del nivel socioeconómico o clase social. Pareciera que hemos dejado de ser quienes consumimos para convertirnos en lo que consumimos. Soy mis zapatillas, soy el auto que conduzco, soy las películas que veo, soy la música que escucho. Soy definido, mediante lo que puedo o no puedo comprar, mediante lo que tengo o lo que no tengo.

Acercarse a las problemáticas de consumo entendiéndolas desde una perspectiva social, implica tener en cuenta múltiples prácticas de consumo que se dan en diversos ámbitos de la sociedad. Consumimos productos, sustancias, y también programas de televisión, modos de conducta, valores, deseos, gustos, experiencias, etc. Y cabe destacar que en el contexto de esta sociedad, así como la identidad, también los vínculos se encuentran atravesados por el consumo y la inmediatez.

Es importante destacar que actualmente se nos presentan diferentes desafíos específicos en relación al consumo: las nuevas tecnologías, las drogas legales (sobre todo por su baja percepción de riesgo así como por la fácil accesibilidad) y el consumo como herramienta de socialización.



## MODELO MULTIDIMENSIONAL

Desde la **Sedronar** entendemos el consumo de sustancias psicoactivas como un fenómeno complejo y proponemos basarnos en el enfoque de un **“modelo multidimensional”** cuyo planteo central propone tomar en cuenta que en cualquier caso donde se implique el uso de sustancias psicoactivas, sucede una interacción entre tres subsistemas: sujeto, sustancia y contexto.

Esto equivale a decir que para poder comprender mejor una situación de consumo, necesitamos ampliar nuestra mirada y acercarnos a la persona que consume y a su entorno. Los efectos de una sustancia, en quien la consume no está determinado sólo por las características de la sustancia sino que también depende de las características del sujeto que la consume y del contexto en el que se produce esta relación entre sujeto/sustancia.

Respecto al contexto, el efecto del consumo de una sustancia podría variar si, por ejemplo, se consume solo o acompañado por un grupo de amigos. Probablemente tampoco será lo mismo si el consumo acontece en el ámbito laboral o en la celebración de una festividad cultural. Cabe aclarar

que también se incluye el macro contexto, como por ejemplo, las condiciones geográficas, climáticas, la época y la vulneración de derechos.

En relación al sujeto, algunas de las variables que influyen en el efecto del consumo de sustancias pueden ser el peso corporal, la grasa en la masa corporal y la proporción de agua en el organismo. Quienes tienen más peso generalmente tienen una tasa de alcoholemia menor, esto se debe a que el alcohol se distribuye homogéneamente en el organismo. Así como también es diferente consumir alcohol en ayunas o luego de ingerir alimentos.

Es decir que diferentes personas que consumen la misma cantidad de alcohol percibirán efectos diferentes según estos factores. También puede influir el estado de ánimo en el momento de consumo, vivencias pasadas y/o las motivaciones que conducen al consumo, ya sean, por ejemplo, por prescripción médica, recreación, búsqueda de sensaciones placenteras o aliviar un padecimiento, entre otros.

**La sociedad de consumo, los grupos de pertenencia o los ámbitos laborales son ejemplos de contextos que pueden propiciar el consumo. Sin embargo, cuando se desarrollan desde una lógica de cuidado pueden devenir en contextos saludables y preventivos.**

**Recordemos que el contexto altera y modifica la dinámica sujeto-sustancia-contexto. Por eso los espacios de arte y deporte son claves como potenciales contextos de salud, de prevención y de cuidado.**



En el contexto de una sociedad de consumo es necesario resaltar el consumo de sustancias psicoactivas para mejorar el rendimiento y la efectividad productiva. Encontramos este tipo de consumo en todo tipo de ámbitos, laborales, académicos, deportivos, artísticos, entre otros.

#### Consigna:

Elaborar un afiche que represente acciones de cuidados en relación al consumo problemático de sustancias que responda a los siguientes requisitos:

1-Mirar los videos propuestos a modo ilustrativo en los siguientes enlaces:

4

<https://www.youtube.com/watch?v=AHmGX525PPE> ¿qué son los consumos problemáticos?

<https://www.youtube.com/watch?v=U6x-0jyg4MM> Arda. Viaje a la tierra.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZaBxMX-9Etg> Spot SEDRONAR - Consumo responsable - Foto Perfil - Que no tome de más

<https://www.youtube.com/watch?v=YrLWaLHRjHo> "Consumo Cuidado"

[https://www.youtube.com/watch?v=eEdiVv\\_oXYM](https://www.youtube.com/watch?v=eEdiVv_oXYM) "Consumo Cuidado"

[https://www.youtube.com/watch?v=nMxX\\_NRe5Fs](https://www.youtube.com/watch?v=nMxX_NRe5Fs) "Consumo Cuidado"

<https://www.youtube.com/watch?v=RpehFFtOrXI> Campaña de prevención, "Verano Querido".

- 2- Elaborar un afiche que reúna las siguientes características:  
Tamaño: 50 cm x 70 cm  
Formato: Título: Así nos cuidamos.  
Responda a las preguntas:  
-¿Cómo me cuido a mí mismo?  
-¿Cómo cuido al otro/a?  
-¿Cómo cuido a mi comunidad?  
Técnicas, materiales: El uso y la combinación de distintas técnicas y procedimientos para la realización de afiches (grabado, collage, pintura, técnicas mixtas)
- 3- Leer el Anexo I con información complementaria relacionada a la producción del afiche.
- 4- Consultas y asesoramiento:  
[promocionyequidadensaludgchu@gmail.com](mailto:promocionyequidadensaludgchu@gmail.com)

## ANEXO I

### LOS AFICHES.

Los afiches, en particular, son imágenes pensadas y diseñadas para hacer público un mensaje, para enunciar algo y para difundirlo. Se pretende que el mensaje que porta el afiche llegue al receptor (que puede ser el público en general o un determinado sector de aquél) y sea comprendido por él con claridad.

Los afiches están destinados a ser leídos y comprendidos ágilmente. Necesitan captar la mirada y el interés del observador en forma rápida, y para eso se utilizan fundamentalmente dos elementos: el texto y la imagen. Quien crea y diseña un afiche selecciona texto e imagen y los organiza visualmente con el objetivo de captar la atención del espectador, lograr que se detenga, observe y de este modo efectivizar la comunicación.

## SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

SECRETARIO Dr. Martín Roberto Piaggio

 Luis N. Palma 691  
 (03446) 437037/25

 [dessocial@gualeguaychu.gov.ar](mailto:dessocial@gualeguaychu.gov.ar)  
 [www.gualeguaychu.gov.ar](http://www.gualeguaychu.gov.ar)



**GUALEGUAYCHÚ**  
Ciudad de todos

Utilización de distintos elementos del lenguaje visual y su organización para el diseño de afiches.

- El color, las formas y las texturas visuales.
- Las relaciones de tamaño, forma y color.
- Los contrastes (de color, textura, forma).
- La distribución de elementos en el plano.