



HABLE MOS DE...

Una propuesta
de actividades
para abordar la
afectividad en el
Nivel Secundario

ÍNDICE

(Clickeá sobre el título que quieras ver)

Hola! (presentación)

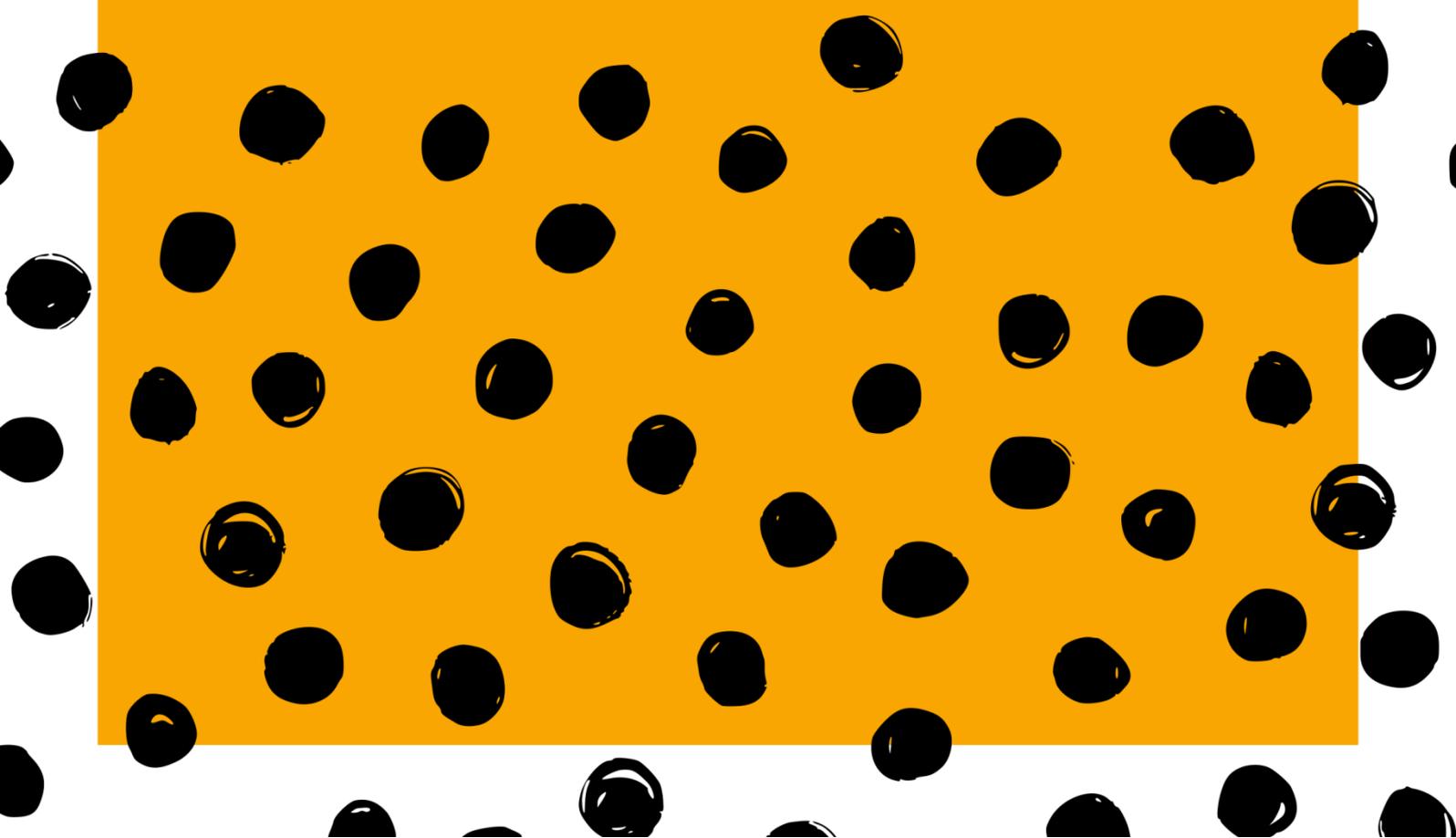
¿Quién puede usar este material?

¿Quiénes somos?

Hablemos de consumo (1er, 2do y 3er año)

Hablemos de consumo (4to y 5to año)

Hablemos de suicidio



HOLA!

Cada vez que nos encontramos, en algo siempre estamos de acuerdo: no hay educación por fuera del vínculo, no hay aprendizaje sin afectos. Y en esos vínculos cargados de emociones (muchas y variadas) siempre aparece la preocupación: la consideración y la importancia que tiene que esa otra, ese otro la esté pasando mal o esté en riesgo. “¿Qué puedo hacer?”, “¿qué se hace en estos casos...?” son algunas de las preguntas que escuchamos frecuentemente.

Pero lejos de pensar que esa preocupación es un reflejo de “lo mucho que les queremos”, es fundamentalmente un acto educativo, una intervención profesional enmarcada en un espacio escolar. Cuando “cuidamos” enseñamos que eso que se cuida, importa y vale, y que es posible de cambiar. Enseñamos a “cuidar-se” y a cuidar a otros y otras.

Enseñamos también (a la vez que lo ejecutamos) que educación y salud van de la mano siempre. Y en esta dinámica de “te cuido, te cuidás y cuidás a otras/os” se aprende y se establece una práctica colectiva de salud comunitaria que sacude las viejas concepciones de atención individual.

En ese cuidar también promovemos la adquisición y fortalecimiento de derechos. Les cuidamos, no decidiendo por ellas y ellos; les cuidamos abriendo espacios de participación, de información validada, de reflexión y opinión, posibilitando el desarrollo del pensamiento crítico sobre todos los mensajes que vulneran su integridad.

En palabras de Adela Cortina, filósofa española, estamos “cooperando con sus proyectos de vida”.

Vida que para ser puesta en valor, a veces tenemos que poder traer desde la palabra, aquellas cuestiones que no “cooperan” con ella, que la atentan y ponen en jaque.

En esta oportunidad, las temáticas de consumo y suicidio nos convoca y nos urge. Te invitamos a hablar de ellos con tus estudiantes.

QUIÉN PUEDE USAR ESTE MATERIAL ?

Las propuestas que encontrarás a continuación están pensadas para ser llevadas a cabo por cualquier persona que forme parte de la escuela.

Desde tu lugar de docente de cualquier espacio, o docente ESI, preceptora/or, integrante del servicio de orientación, equipo directivo, bibliotecaria/o... No hace falta un conocimiento específico, solo el interés y el compromiso de habilitar un espacio de escucha y reflexión. Por supuesto puedes sumar a otra y otros en esta propuesta, tanto para que te acompañen como para que lo continúen en otras oportunidades, y así instalar el diálogo y el intercambio como un hábito institucional.

QUIÉNES SOMOS ?

Este material estuvo elaborado en conjunto por los equipos técnicos del Plan Provincial de Adicciones, Salud Mental, Consumo Problemático y Educación Sexual Integral



HABLEMOS DE... CONSUMO

P/ 1ERO, 2DO
Y 3ER AÑO

Elegí pasarla bien

Se trata de una serie de videos que abordan la prevención del consumo episódico abusivo de alcohol en adolescentes, haciendo foco en tres aspectos: pautas de cuidado individual; los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol; y las medidas de cuidados colectivas entre pares. (enlace en el ícono)

1. Elegí pasarla bien. Planificá tus salidas



a. Los/las estudiantes en pequeños grupos responderán los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo organizás las salidas? ¿Quién la organiza?
- ¿Compran alcohol? ¿Compran otras cosas? Ejemplo: comida, jugo, agua, etc.
- ¿Saben de antemano en qué van y en qué vuelven de la juntada?
- ¿Por qué creen que es importante tener estas cosas en cuenta?

b. Puesta en común de las respuestas e intercambio de ideas. Debate

c. Para finalizar verán el video y compartirán las conclusiones

2. Elegí pasarla bien. Riesgo del consumo de alcohol



a. Los/las estudiantes responderán los siguientes interrogante:

- Si toman en exceso, ¿qué puede pasar?
- Conocés o te han contado que, por tomar en exceso, le haya pasado a alguien:
 - Situaciones de violencia.
 - Accidentes (viales, caídas, golpes, etc.).
 - Falta de cuidado en las relaciones sexuales.
 - No consentimiento en relaciones sexuales

b. Puesta en común de las respuestas e intercambio de ideas.
Debate

c. Para finalizar verán el video y compartirán las conclusiones

3. Elegí pasarla bien. Cuidados de una persona intoxicada



a. Las/os estudiantes visualizarán el video
b. En pequeños grupos responderán a los siguientes interrogantes:

- ¿Qué hacer y qué no hacer?
- ¿Qué otras cosas hacen para cuidarse en estas situaciones?
- ¿Por qué es importante hacer esto?

c. Puesta en común de las respuestas e intercambio de ideas.

Cierre: Después del análisis de los videos elaborar un afiche para dejar en el aula con las recomendaciones que daríamos a otros adolescentes para cuidarse en la semana del estudiante o una infografía para difundir por las redes sociales de la escuela.

Encontrarán material para seguir trabajando la temática en

Trivias preventivas

Juego interactivo didáctico digital, que brinda información sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol en la adolescencia y prácticas de cuidados entre pares. Lo encontrarás en:



El tendedero

Se propone trabajar la prevención de consumo episódico excesivo de alcohol en las escuelas secundarias durante el mes de Septiembre, promoviendo la participación de los y las estudiantes en la siguiente actividad preventiva y de sensibilización.

La actividad consiste en distribuir cuerdas a lo largo del patio o lugar físico a determinar por la escuela, en las cuales se encuentren colgadas preguntas que puedan responder de manera anónima.



Las preguntas a realizar tienen que ver con experiencias y prácticas de cuidado entre pares. Se proponen los siguientes disparadores:

- 1- ¿Qué cosas tienen en cuenta antes de salir, para pasarla bien y que a la vez no pase nada grave?
- 2- ¿Has sentido miedo, ansiedad o angustia en una fiesta? ¿Qué has hecho si te has sentido así?
- 3- ¿Has tenido alguna experiencia donde tomaste alcohol y estuviste en riesgo? ¿La podrías contar brevemente?
- 4- ¿Cómo se han acompañado con tus amigos/as si alguien tomó mucho alcohol?
- 5- ¿Cómo te das cuenta si un amigo/a está pasando un mal momento? ¿Qué se puede hacer para apoyarlo/a?
- 6- ¿Qué hacés en plena fiesta si un amigo/a está tomando demasiado?
- 7-¿Alguna vez te pasó a vos o algún/a amigo/a, que por haber tomado demasiado no pudiste o pudo decir que "no" cuando alguien te o le encaró?¿Qué hiciste?, ¿cómo te sentiste?
- 8- ¿Te pasó que tuviste que frenar a un amigo/a que quería involucrarse sexualmente con una persona que no podía prestar su consentimiento ? ¿Cómo lo hiciste?
- 9- ¿Alguna vez tuviste relaciones sexuales y por haber tomado de forma excesiva no usaste preservativo, ya sea por olvido o porque no tenías? ¿Le pasó a algún/a amigo/a?¿Qué se puede hacer para que no vuelva a pasar?
- 10- ¿Qué es lo más importante cuando se juntan con tus amigos/as?

Por otro lado, se propone crear un **espacio para mensajes preventivos**, que los y las adolescentes puedan llevarse y compartir con sus grupos de pertenencia. Estos mensajes son los siguientes:

1- Es peligroso que una persona se quede sola en un estado de intoxicación. El alcohol es un depresor del sistema nervioso, y la persona puede golpearse o ahogarse si vomita. También puede ser necesario llamar a emergencias para que lo/a atiendan.

2- El consumo de alcohol en adolescentes siempre es riesgoso, ya que tu cuerpo y tu personalidad están en desarrollo. Si aún así vas a tomar, es muy importante que recuerdes comer bien antes, durante y después de beber; tomar agua entre tragos siempre, y conectarte con el disfrute de estar junto a tus amig@s.

3- Es importante respetar las decisiones y la autonomía de las otras personas. No juzgar a los demás puede incrementar la confianza entre amig@s.

4- Mezclar distintos tipos de alcohol, o alcohol con energizantes u otras sustancias (legales, ilegales o medicamentos), aumenta los efectos negativos y los riesgos para la salud.

5- Planifica previamente con quién ir y volver a las fiestas.

7 Y 8- El consumo excesivo de alcohol nos pone frente a situaciones donde no podemos decidir conscientemente sobre nuestros actos, es importante que cuidemos de nuestros/as amigas que no puedan dar su consentimiento. Saber que cuando alguien no puede decir si conscientemente, ES ABUSO.

9- Es importante planificar tus salidas, el uso de preservativo es el único método anticonceptivo que previene infecciones de transmisión sexual y embarazo no intencional.

Productos audio-visuales:

- **Propuesta:** Realizaremos un producto preventivo audiovisual con respuestas escritas colocadas en el tendedero. Para esto, una persona encargada de cada escuela deberá sacar fotos de las respuestas anónimas, y las enviarlas como archivo en el siguiente a través del siguiente link: [Lnk para envío de archivos](#)

- **Estética y Detalles técnicos:**

Solicitamos que las fotos sean sacadas con algún celular con buena resolución de imagen. Tomar una foto panorámica de la actividad (en formato horizontal) donde se aprecie el despliegue del tendedero montado, y otras fotos (verticales) bien de cerca sobre las preguntas y respuestas.

- **Acciones que se llevarán adelante durante la campaña**

Las principales fotos seleccionadas se publicarán en el feed de las redes sociales oficiales de cada escuela. De la misma manera, se compartirán con las escuelas que participaron para que sea enseñado a los alumnos y se generen debates grupales al respecto.

HABLEMOS DE... SUICIDIO

Está bien hablar de suicidio

1. Presentación de la actividad y de los y las participantes.
2. Trabajo en grupos. Se recomienda dividir en pequeños grupos (entre 4 y 6 personas).
 - a. Intercambiar a partir de la consigna:

¿Cómo vemos la problemática del suicidio en nuestra escuela/
grupo de amigos/ club/ comunidad / barrio?

¿Qué es lo que están escuchando, viendo, experimentando
últimamente?

¿Qué es lo que más les preocupa? ¿Qué creen que está
pasando?

Registrar una síntesis de lo compartido que sea visualizado por
todos (en la pizarra, en afiches, etc)

b- Trabajar con los MITOS sobre salud mental y sobre suicidio: leer y
conversar acerca de cada mito; después, clarificar cuál es la
realidad

Mitos sobre la salud mental

MITO	REALIDAD
La salud mental es una cosa de locos	<i>La salud mental es cosa de todes. Se define como un proceso dinámico en el que intervienen factores sociales, culturales, psicológicos, biológicos, económicos en una construcción social enmarcada en la perspectiva de derechos humanos.</i>
Las enfermedades mentales son un problema poco frecuente	<i>1 de cada 3 personas presentan un problema de salud mental en Argentina. No hablamos de "enfermedades mentales" sino de problemas y padecimientos. Todes podemos presentar algún sufrimiento psíquico en nuestra vida.</i>
Las personas cuya salud mental se encuentra comprometida no están en condiciones de decidir sobre su vida	<i>Todas las personas tienen derecho a decidir sobre su vida. ¿Sabías que podés ir a la ginecóloga, psicólogo/a, psiquiatra, médico sin el acompañamiento o el acuerdo de tus padres a partir de los 13 años?</i>
La enfermedad mental es irreversible.	<i>Así como pueden tratarse los problemas físicos también hay tratamientos para problemas psíquicos.</i>
Las personas con padecimiento mental son peligrosas y por eso deben vivir aisladas en un hospital psiquiátrico	<i>No existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia o peligrosidad. Todas las personas tienen derecho a recibir atención en su comunidad. Ningún padecimiento se cura en aislamiento y encierro.</i>

En la gráfica siguiente pueden ver reflejada la definición de Salud Mental:



SALUD MENTAL

Ley Nacional SM/2010

DERRIBANDO MITOS SOBRE SUICIDIO

MITO

- Las personas que hablan de suicidio no cometen suicidio.
- Los suicidas tienen toda la intención de morir.
- No todos los suicidios pueden prevenirse.
- El que se quiere matar no lo dice.
- Los que intentan el suicidio no desean morir, solo hacen alarde para llamar la atención.
- El que intenta un suicidio es un cobarde / es un valiente.

REALIDAD

- La mayoría de las personas que se han suicidado han advertido sobre sus intenciones.
- La mayoría es ambivalente.
- Esto es verdadero pero la mayoría es prevenible.
- De cada 10 personas que se suicidan, 9 anunciaron su propósito de alguna manera.
- No está llamando la atención, sino pidiendo ayuda.
- Los que intentan el suicidio no son valientes ni cobardes, son personas que sufren.

c- Debater en plenaria (entre toda/os):

¿Cómo nos podemos dar cuenta del sufrimiento emocional tanto nuestro como de otro/a? ¿De qué manera pensamos que podemos brindar ayuda?

La ansiedad/angustia puede manifestarse de distintas maneras:

- ☒ Dolores de cabeza, de panza y otros síntomas a repetición.
- ☒ Estados de WhatsApp (otros) inquietantes.
- ☒ Comportamientos autodestructivos.
- ☒ Tristeza persistente.
- ☒ Irritabilidad. Impulsividad.
- ☒ Baja tolerancia a la frustración. Inmediatez.
- ☒ Ausentismos o se “esconde” (del juego, de la escuela...), (evitación).
- ☒ Aislamiento, falta de integración grupal. Segregación, discriminación.
- ☒ Disminución del rendimiento escolar/deportivo.



RECOMENDACIONES PARA LA ESCUCHA ACTIVA:

- Siempre estar dispuesto/a a escuchar, sin presionar a la persona para que hable.
- No interrumpir ni apurar el relato.
- No juzgar y evitar expresiones como: “no deberías sentirte así”, “pensá en todos los que te quieren”, “la vida es hermosa”, “con todo lo que hacen tus padres por vos”, “eso es de cobardes”, etc.
- Valorar cualquier expresión o comunicación sobre un padecimiento, por ejemplo: “Gracias por confiar en mí, estoy aquí para ayudarte”.
- En caso de que un/a amigo/a piensa en hacerse daño y te lo ha confiado secretamente, es importante que sepas que **NO ESTÁS TRAICIONANDO** su confianza si se lo comunicás a una persona adulta que pueda ayudar, **ESTÁS CUIDANDO SU VIDA.**

Las situaciones de violencia (abusos, bullying, grooming, violencia intrafamiliar, de género) y los consumos problemáticos pueden aumentar el riesgo de presentar problemas de salud mental y/o de suicidio

d- Entre todos/as:

¿Qué acciones podrían colaborar en el cuidado de la salud mental y/o prevenir el suicidio en el ámbito escolar a partir del CUIDADO ENTRE PARES? ¿Cómo las llevarían a cabo?

Registrarlas en la pizarra o afiche y elegir las 2 más votadas para pensar entre todos los pasos para llevarlas a cabo.

Cierre. Transmitir recomendaciones y los teléfonos de contactos para consultas, urgencias, etc.

RECOMENDACIONES:

- Siempre tener a mano los teléfonos de ayuda.
- Conocer días, horarios y personas de los equipos SOE para consultarles.
- Fomentar el fortalecimiento de los Centros de Estudiantes y/o delegadas/os de aula.
- Crear espacios de debate, conversatorios en los que se hable de salud mental.
- Construir espacios o mecanismos de cuidados entre pares.

TELÉFONOS IMPORTANTES

102: Línea de niños, niñas y adolescentes

144: Atención a víctimas de violencia de género

911: Emergencias

148: Servicios del Estado