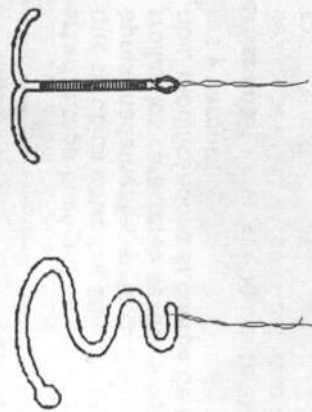


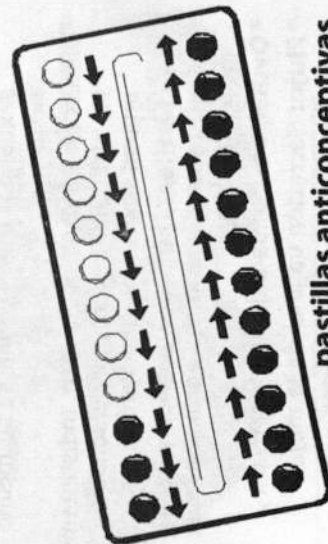
preservativo



diafragma



dispositivos intrauterinos



pastillas anticonceptivas

pero también las caricias, los deseos, los sentimientos, la imaginación, los besos, la comunicación y la comprensión con la otra persona. Implica también la libertad de elegir con quién, cómo, dónde y cuánto queremos expresarla.

Por ello es importante confiar en nuestra pareja sexual, sentimos libres de planear abiertamente nuestros deseos e inquietudes, aquello que nos da placer y lo que nos genera miedo o incertidumbre. La confianza en la pareja (ya se trate de una relación estable o circunstancial) es central para disfrutar de nuestra sexualidad en forma plena y segura.

Cuidarnos y cuidar a la otra persona también implica el desarrollo responsable de nuestra vida sexual. En otras palabras: tomar decisiones y realizar acciones que beneficien nuestra salud y la de las y los demás.

Sexualidad y anticoncepción

Algunas de esas decisiones se relacionan con poder elegir el momento adecuado para tener un hijo o hijo, la cantidad de hijos o hijas que se desean tener, etc.

En este sentido, la mejor forma de prevenir embarazos no deseados es el uso

correcto de algún método anticonceptivo. Es necesario aclarar que no existe un método perfecto y adecuado para todas las parejas. Cada una y cada uno deben decidir cuál es el anticonceptivo más conveniente según su edad, estado de salud, proyecto de vida, proyecto de pareja, necesidades, etc.

Si bien algunos son más populares que otros, podemos mencionar distintos tipos de métodos:

1. Métodos naturales: uno de los métodos anticonceptivos más antiguos, que también constituye una forma de prevención de las ITS* consiste en abstenernos de tener relaciones sexuales. Esta es una decisión absolutamente personal de cada chica o chico o en pareja. Pero también existen métodos que se basan en no tener relaciones sexuales sólo durante los días fértiles* de la mujer, cuando se produce la ovulación*. Hay varios métodos para "calcular" el momento de la ovulación (contar los días a partir de la duración de los ciclos menstruales, tomar la temperatura corporal de la mujer, observar el color y la consistencia del flujo*). No obstante, como las menstruaciones no siempre son regulares y la observación del flujo o la toma de la temperatura son acciones que requieren constancia, estos métodos no resultan seguros para prevenir el embarazo y definitivamente no previenen infecciones.

2. Métodos de barrera: impiden la llegada de los espermatozoides al óvulo. Veamos algunos ejemplos:

- El preservativo, condón o "forro". Es uno de los métodos más populares y también más eficaces. Está constituido por una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto y que impide que el semen y el líquido pre-seminal entren en la cavidad en que se ha introducido el pene (vagina, ano o boca). Además de ser el método más efectivo para prevenir embarazos e ITS, es muy accesible y se entrega en forma gratuita en varios centros de salud.
- El diafragma. Es un capuchón de goma con un anillo flexible que se introduce en la vagina y cubre el orificio del cuello del útero. Se recomienda utilizarlo impregnado con alguna jalea o crema espermicida*. El tamaño varía según la mujer, de manera que es necesario consultar a la o el ginecólogo para que indique cuál es el apropiado y enseñe a colocarlo. Puede utilizarse en reiteradas oportunidades, siempre y cuando se lo higienice correctamente.
- La esponja anticonceptiva. Es una esponja blanda y suave que se inserta en la vagina antes de la coito. Se impregna de espermicida y se coloca, humedecida, dentro de la vagina.

■ El preservativo "femenino". Es una funda blanda con dos anillos en los extremos. El más pequeño se introduce hasta la parte más profunda de la vagina y el más grande debe permanecer en el exterior. Junto al preservativo "masculino", son el único método que protege del VIH y las ITS. No obstante, el preservativo femenino, es sumamente costoso, difícil de usar y de encontrarlo en el mercado.

3. Método mecánico: hace referencia fundamentalmente al DIU (dispositivo intrauterino) o espiral. Se trata de un pequeño objeto de plástico con hilos de cobre o plata que se coloca dentro del útero e impide que los espermatozoides lleguen al óvulo y lo fecunden. Debe colocarlo la o el médico ginecólogo, tiene una vida útil de 2 a 5 años y debe controlarse periódicamente. Algunas y algunos ginecólogos sostienen que no es recomendable para chicas muy jóvenes o que nunca han tenido hijos o hijas.

4. Métodos hormonales: son aquellos que inhiben la ovulación. Pueden tomarse por vía oral (como las pastillas o píldoras anticonceptivas) o inyectable. La diferencia radica en que mientras las pastillas deben tomarse todos los días a la misma hora aproximada, los anticonceptivos inyectables se colocan a través de una inyección y su efecto se prolonga por uno o tres meses.

Si bien la eficacia de estos métodos varía —algunos son más seguros que otros— todos ellos pueden ser útiles para prevenir un embarazo no deseado. No obstante, sólo los preservativos, previenen algunas enfermedades causadas por infecciones de transmisión sexual.



glosario

***Jalea o crema espermicida:** Es una crema que contiene un producto químico que mata los espermatozoides.

***Métodos anticonceptivos reversibles y transitorios:** Se refiere a aquellos métodos anticonceptivos que pueden dejar de utilizarse de un momento al otro, recuperando la posibilidad de procrear, como por ejemplo, los métodos hormonales.

Decidir cuándo es el momento apropiado para comenzar a tener relaciones sexuales es un paso muy importante en la vida de cada persona. Seguramente, esa decisión trae aparejados temores, incertidumbres, expectativas e ilusiones. Cuánto más sepamos sobre nuestra sexualidad, podremos disfrutarla con mayor plenitud y menores serán los riesgos de que se nos presenten situaciones imprevistas, como un embarazo no deseado.

En nuestro país se encuentra en vigencia la Ley Nacional Nº 25.673 de Salud Sexual y Procreación Responsable. Esta legislación se propone garantizar el acceso de todas las personas, sean mujeres o varones, a la información y a los métodos anticonceptivos, exigiendo a los centros de salud y hospitales públicos aconsejar, informar y asesorar en materia de sexualidad. A partir de esta ley las y los médicos pueden prescribir métodos anticonceptivos reversibles y transitorios*.

Según la Ley, los hospitales y centros de salud deben contar con servicios específicos para atender los temas referidos a la salud sexual y reproductiva:

- Asesoramiento sobre sexualidad y métodos anticonceptivos.
- Entrega de métodos anticonceptivos en forma gratuita.
- Controles de salud ginecológica.
- Información sobre VIH/Sida e ITS.
- Asesoramiento y control del embarazo.

Sexualidad y embarazo

Muchas veces las y los adolescentes o jóvenes no utilizan métodos anticonceptivos y los embarazos se producen. Este hecho, sin embargo, no siempre ocurre por las mismas causas.

En algunos casos, la decisión de ser madre o padre se toma luego de que el hijo ya fue gestado, cuando la mujer ha quedado embarazada sin haberlo planificado. Puede ocurrir que las y los jóvenes carezcan de información sobre el propio cuerpo, sobre los riesgos que existen y los métodos anticonceptivos, de manera que no saben cómo cuidarse para evitar el embarazo.

El desconocimiento va unido, muchas veces, a otras carencias: a la falta de educación, al silencio de las madres y los padres que no informan a sus hijas o hijos, porque tampoco saben sobre estas cuestiones o sienten vergüenza de hablar de estos temas, a una sensación de omnipotencia que plantea que "a mí no me puede pasar", entre otras cuestiones. Las y los amigos son, en muchos casos, las personas con quienes hablamos de sexualidad, pero no siempre ellos saben cómo aconsejarnos correctamente.

En otras oportunidades el embarazo es buscado por las parejas de jóvenes o adolescentes, aun cuando no tienen algunas de las condiciones necesarias para mantener y criar a su hija o hijo, porque toda-

vía se encuentran en la escuela o no tienen trabajo.

Por un lado, tener una hija o un hijo puede constituirse en un proyecto de vida para muchas y muchos adolescentes. Cuando nuestra sociedad no ofrece oportunidades de tener otro proyecto, como estudiar o comenzar con una vida laboral, el ser madres o padres puede transformarse en la única posibilidad de tener algo propio, de sentirse una persona adulta, independiente de la madre o el padre, de proyectarse en el futuro. A veces, es también la forma de "huir" de un núcleo familiar en el que no nos sentimos felices o de formar nuestra propia familia, diferente a la de nuestros padres⁴.

En los padres adolescentes, la llegada de la hija o hijo puede significar una prueba de su masculinidad, reafirmando así su identidad sexual. En muchos casos asumen con responsabilidad esta situación que deseaban y asumiendo el rol de padres de familia y algunos optan por buscar trabajo y ser el sostén económico del hogar o contribuir en los gastos. Por supuesto, esto no siempre es posible, dado que a esa edad, y sin demasiada capacitación o estudios, es difícil encontrar un trabajo bien remunerado.

El embarazo durante la adolescencia produce generalmente fuertes tensiones con la educación y el trabajo. La vida de estas chicas y chicos se modifica tajantemente: es habitual que tanto mujeres

como varones abandonen o retrasen sus estudios (ya sea por la necesidad de cuidar a sus hijas o hijos o para trabajar y aportar a su manutención), que busquen trabajo, que los empleos que encuentren no sean satisfactorios, que dejen de lado salidas con amigos y diversiones propias de la juventud. En otras oportunidades, les resulta imposible comprometerse con su pareja y su futura hija o hijo, desligándose de su rol maternal o paternal y dejando que todas las responsabilidades de la crianza recaigan en la mujer o en las y los abuelos.

También estas parejas pueden ser inestables, porque la presencia de la hija o hijo hace que muchas veces se formalicen forzosamente relaciones que no eran maduras, porque no habían tenido tiempo de conocerse y aprender a convivir, respetando los deseos y necesidades individuales.

Es importante destacar que las madres y padres adolescentes tienen derecho a la información, la atención y el asesoramiento durante el embarazo, el parto y el post-parto.

También tienen derecho a empezar o continuar sus estudios. En la Ciudad de Buenos Aires, por ejemplo, hay una Ley, la No 709, que otorga derechos específicos

⁴ Gogna, 2005; Groisman, Rabinovich e Imberti, 1999.



Las ITS son infecciones, causadas por bacterias o virus, que se transmiten principalmente a través de las relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) en las que no se haya utilizado preservativo. Además de las molestias que generan, si no se tratan, pueden producir esterilidad o derivar en enfermedades más graves como el cáncer.

cos en este sentido, entre los que podemos mencionar:

- Acompañamiento de la escuela en este proceso para que no deje los estudios, tanto de los varones como de las mujeres.
- Inasistencias a clase justificadas por parto.
- Una hora diaria para amamantar a su bebé.

Así como aprendemos a ser varones o mujeres, también se aprende a ser madres o padres. Estos roles se van construyendo desde el embarazo y no siempre se ponen en juego automáticamente cuando tenemos una hija o hijo. Ejercer la maternidad y la paternidad es algo que debemos asimilar con la experiencia, el acompañamiento y el apoyo de la familia, de los servicios de salud y de la pareja.

¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Cuando comenzamos a mantener relaciones sexuales muchas veces tenemos en cuenta que debemos cuidarnos para evitar un embarazo, pero no tenemos en cuenta que corremos riesgos de contraer infecciones y desarrollar enfermedades que pueden afectar nuestra salud y la de nuestra pareja.



glosario

***Enfermedades marcadoras:** Enfermedades que aparecen cuando bajan las defensas de la persona que vive con VIH, marcando así el pasaje de vivir con VIH a desarrollar sida.

***PVV:** Persona viviendo con VIH.

Las ITS más habituales son la sífilis, la gonorrea, el herpes genital, la clamidia, el HPV y la hepatitis B y C, entre otras. Si bien el VIH/Sida se considera una infección de transmisión sexual, no es conveniente equipararla al resto. Veamos por qué:

- El impacto social del VIH genera estigma y discriminación de una forma más cruel que otras ITS, mientras algunos varones creen que haber tenido una ITS demuestra sus prácticas sexuales y su hombría, quienes viven con VIH han experimentado el temor al rechazo y aislamiento.
- Mientras las ITS se transmiten por vía sexual, el VIH lo hace por esta y por otras vías (cuando sangre infectada entra en contacto con un organismo o cuando una madre se lo transmite a su hijo o hija, ya sea durante la gestación, el parto o la lactancia).
- Mientras las ITS, con un tratamiento adecuado, pueden curarse sin mayores inconvenientes, el VIH puede tratarse, controlarse e incluso las PVV* y PVVS pueden vivir mucho tiempo y en condiciones saludables. Sin embargo, es importante destacar que aun no tiene cura.
- Mientras las ITS presentan síntomas fácilmente reconocibles, el VIH no nos hace experimentar ningún síntoma hasta que aparecen las "enfermedades marcadoras"

Es muy importante tener en cuenta que el usar preservativo en todas nuestras relaciones sexuales es la única forma de prevenir las ITS y a la vez previene el embarazo.

[illegible]



Para que vayas preguntando

En tu provincia:

- Además de la Ley Nacional, ¿existe una Ley Provincial de Salud Reproductiva? Si existe, ¿qué dice esta legislación?
- ¿Se cumplen los aspectos detallados en la Ley Nacional?
- ¿Hay alguna ley que garantice la continuidad de los estudios escolares para las madres y padres adolescentes?
- ¿Se informa y educa sobre temáticas vinculadas a la sexualidad en las escuelas u organizaciones juveniles?
- ¿Conocés espacios, en los hospitales o centros de salud, donde se informe a las y los jóvenes sobre salud sexual, métodos anticonceptivos e ITS?
- ¿Existen lugares donde se asesore y se entreguen gratuitamente preservativos, pastillas u otros métodos anticonceptivos y/o de prevención de ITS?

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



notas

MÓDULO 5

USO Y ABUSO DE DROGAS



¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias (naturales o artificiales) que,

introducidas en el organismo mediante diferentes modos, producen alteraciones en las sensaciones, en los niveles de conciencia y en los estados emocionales.

Todas las culturas a lo largo de su historia han utilizado drogas, ya sea como un elemento religioso, como rito de iniciación o como sustancias curativas.

Además de los usos tradicionales que ya señalamos, las sociedades modernas desarrollaron también nuevas formas de consumo de drogas que se relacionan con poder "disfrutar" del tiempo libre o con ser una "condición" para participar y pertenecer a un grupo de pares. En otros casos, el consumo moderno busca "llenar" el vacío que pueden producir una realidad cambiante, frustraciones personales, conflictos familiares, falta de proyectos de vida, etc.

En este módulo vamos a reflexionar sobre cómo este tipo de consumo está cada vez más presente la realidad cotidiana, influyendo en nuestra calidad de vida, y también acerca de cómo el abuso de ciertas sustancias nos hace más vulnerables frente a la violencia, los accidentes y la infección del VIH y otras ITS.

Son cambios en el sistema nervioso central y en la forma de percibir la realidad, que varían de acuerdo a:

- Las características de la persona que las utiliza. Por ejemplo: edad, peso, estado de salud, etc.
- El tipo de droga, la calidad y la cantidad, la frecuencia con la que se la consume, la vía de consumo.
- El efecto que la persona espera.
- La circunstancia en que se la consume (el estado de ánimo, si se está en soledad o en compañía, etc).

Muchos creen que las drogas son sólo las llamadas sustancias ilegales como la marihuana, la cocaína o la pasta base. Sin embargo, hay sustancias legales y socialmente aceptadas como el tabaco, algunos medicamentos y el alcohol, que también son drogas y pueden provocarnos graves daños a la salud.

¿Qué tipos de drogas existen y qué efectos provocan?

Las drogas actúan en el cerebro afectando la actividad mental. Por eso se llaman **sustancias psicoactivas**.

Básicamente son de tres tipos:

- Las drogas que disminuyen la actividad mental también, llamadas depresoras, como por ejemplo el alcohol y algunos psicofármacos. Si bien muchas veces utilizamos el alcohol para estar "más alegres" o para desinhibirnos, el efecto sobre nuestro cuerpo, después de ser consumido en grandes cantidades, es de cansancio, sueño o depresión.

- Las drogas que aumentan la actividad mental, también llamadas estimulantes, como el tabaco, la cocaína, algunos medicamentos y el éxtasis.

- Las drogas que alteran la percepción, también llamadas alucinógenas, como la marihuana y el LSD también conocido como ácido. Si bien estas sustancias forman parte del mismo grupo, el LSD es una droga mucho más "pesada" que la marihuana y sus consecuencias para la salud pueden ser muy graves y permanentes.

¿El efecto de una droga es el mismo para cualquier persona?

No. Los efectos dependen básicamente de cuatro factores:

- De la droga (tipo, cantidad y grado de pureza).

- De la usuaria o usuario (sus características físicas y psicológicas, su estado emocional y sus expectativas con relación a los efectos de la droga).
- Del medio ambiente (lugares abiertos o cerrados, con mucha gente o con poca gente, etc.).
- De la frecuencia con la que se consume la sustancia

¿Existen drogas leves y drogas pesadas?

En verdad no deberíamos hablar de drogas leves o pesadas sino de **uso liviano o uso pesado**. Esta distinción es la que nos permite diferenciar entre uso y abuso de drogas.

Por ejemplo, con relación al alcohol, existen personas dependientes que nunca pueden beber moderadamente y otras que beben ocasionalmente y no se tornan dependientes.

En el primer caso, el alcohol es usado de una forma extremadamente peligrosa o pesada y en el segundo, es más leve.

¿Qué diferencias hay entre las drogas legales e ilegales?

Cada sociedad, de acuerdo a sus costumbres, las define en tres grandes grupos: socialmente aceptadas, intermedias



y prohibidas. Por ejemplo, en los países islámicos está permitido fumar hachís* y prohibido tomar alcohol. Para nuestra cultura es exactamente al revés.

En nuestra sociedad las **drogas ilegales** son la marihuana, la cocaína, la pasta base y el LSD entre otras. Las **drogas intermedias** son aquellas que requieren cumplir con algunos requisitos para poder comprarlas, como el caso de los medicamentos bajo receta. Por otro lado, el tabaco, el alcohol y el café están permitidos, es decir, son **drogas socialmente aceptadas**.

¿Existen drogas inofensivas?

Cualquier droga puede causar daños. Todo depende del modo en que se consume.

¿Las sustancias legales son menos peligrosas que las ilegales?

No. Los peligros relacionados con el uso de drogas no tienen que ver directamente con el carácter legal o ilegal ni con la aceptación social de una droga. Tiene que ver con la droga, las características de la o el usuario/a y las condiciones en que consume, aunque las sustancias ilegales agravan el riesgo tener conflictos con la policía y la ley y recibir una sanción que limite nuestra libertad.

¿Las sustancias derivadas de plantas son menos peligrosas que las derivadas de laboratorio?

No. Las sustancias derivadas de plantas, como la cocaína o la marihuana, pueden ser tan peligrosas como las preparadas en un laboratorio, como el pegamento, la pasta base o el éxtasis. Una vez más, el riesgo depende de las características de la persona que las usa, del grado de pureza de la droga, de la cantidad y frecuencia de consumo y cómo se combina este consumo con otras sustancias.

¿Existen formas de consumir drogas más perjudiciales que otras?

Sí. Un ejemplo lo tenemos en la cocaína. En el norte de nuestro país es frecuente mascar hoja de coca. Es un hábito muy antiguo que no provoca dependencia, ni graves consecuencias perjudiciales para la salud.

Pero cuando la coca se procesa químicamente, se la transforma en cocaína y se la inhala, tiene un alto nivel tóxico. Además, cuando se comparte el "canuto" para inhalarla, se favorece la transmisión de infecciones como el VIH y las distintas formas de hepatitis.

Si se diluye la cocaína y se inyecta en las venas, su nivel tóxico aumenta mucho más. Además, la vía inyectable es la forma más riesgosa de consumir drogas porque



glosario

***Hachís:** Droga alucinógena derivada de una planta muy utilizada en África, Medio Oriente y Europa.

***Canuto:** Cilindro que se utiliza para inhalar la cocaína.

se dañan las venas de la o el usuario y a la vez que si se comparte la jeringa puede favorecer la transmisión de infecciones como el VIH y la Hepatitis C.

La pasta base es un derivado de la cocaína (es lo residual de la cocaína). Al prepararla le agregan algunos químicos que la vuelven muy tóxica y nociva para el cuerpo, incluso más que la cocaína en forma inhalada.



¿Qué es la dependencia?

La dependencia es un **impulso irrefrenable** que lleva a la persona a usar una o más drogas en forma continua (siempre), o periódicamente (frecuentemente), para obtener un estado de alteración en la forma de experimentar la realidad.

La persona dependiente se caracteriza por no poder controlar su consumo impulsivo y repetitivo. Hay dos formas en que se presenta la dependencia: **física y psicológica**.

La dependencia física se caracteriza por la presencia de una serie de síntomas que aparecen cuando alguien deja de consumir. Estos síntomas se conocen con el nombre de **síndrome de abstinencia** y varían según la droga, la persona y sus circunstancias.

La dependencia psicológica corresponde a un estado de malestar que aparece cuando alguien deja de consumir. Generalmente, se caracteriza por la presencia de disconformidad, ansiedad, vacío, tristeza, etc.

¿Todo usuario o usuario de drogas es un dependiente?

No. Existen distintos tipos de usuarias o usuarios de drogas.

La mayoría de las personas experimentan con drogas por curiosidad, usándolas unas pocas veces (**usuarias y usuarios experimentales**).

Muchas de esas personas pasan a consumir de vez en cuando (**usuarias y usuarios ocasionales**) sin que esto les genere dependencia.

Pero algunas de esas personas no pueden controlar su consumo compulsivo y repetitivo, manifestando una dependencia física o psicológica. (**usuarias y usuarios dependientes**).

Otra forma de pensar a las y los usuarias de drogas es como consumidoras o consumidores sociales. Esta denominación hace referencia a quienes utilizan drogas sólo cuando están compartiendo momentos con otras personas en espacios sociales específicos. A modo de ejemplo: jóvenes que fuman cigarrillos cuando están en

Cuando una persona comienza a consumir drogas no se puede saber de antemano si será una usuaria o un usuario experimental, ocasional o dependiente. Esto varía el individuo y de la o las drogas en cuestión. Algunas drogas causan más dependencia física y/o psicológica que otras.

Drogas y tiempo libre

El tiempo libre se ha convertido en el principal escenario de consumo de drogas tanto juvenil como adulto. Claro que no es el único factor, pero sí es un tiempo al que tenemos que prestarle especial atención.

El tiempo libre incluye todas aquellas actividades ajenas al tiempo ocupado por el trabajo y/o el estudio. Especialmente entre adolescentes y jóvenes, parecería ser un "tiempo mágico" en el que supuestamente podemos hacer aquello que realmente queremos hacer, vivir como realmente nos gusta, sin necesidad de someternos a normas y disciplinas decididas por adultos.

Así, el fin de semana se convierte en un tiempo en el que las y los adolescentes y jóvenes depositamos nuestras expectativas de pasarla bien, estando con un grupo de amistades, conociendo gente, yendo a bailar, etc. En muchas ocasiones las drogas, en especial el alcohol, forman parte

de esta "diversión", que pueden presentársenos como parte de una fórmula para "gozar y pasarla bien".

Como ya señalamos, si podemos hacer un uso controlado de este consumo, puede ser que se incorpore como un elemento más en nuestro tiempo libre. Pero algunas personas, por sus características personales, por su situación familiar y social, pueden sentir que la única forma de sentirse bien es consumiendo algún tipo de sustancia. Entonces corre serios riesgos de convertir ese uso en abuso y/o de convertir ese uso en adicción. La pérdida de control provoca exponernos a situaciones de mucho riesgo como accidentes, violencia y de descuido de la salud.

Muchas y muchos adolescentes y jóvenes creen que el consumo de drogas y alcohol es una elección. Desde algún punto de vista es posible que así sea: podemos "elegir" fumar, tomar o consumir drogas. Sin embargo muchas veces esta decisión se hace "bajo presión" del grupo. Frases como "si no tomás, no te divertís", "si no fumás sos un careta", son afirmaciones muy poderosas que condicionan nuestras elecciones, en particular cuando son dichas por personas que apreciamos.

Por eso es importante reflexionar honestamente y sin prejuicios acerca de las drogas, el uso que hacemos de ellas, acerca de nosotras y nosotros mismos frente a este tema, acerca de nuestras formas de vincularnos con nuestra propia vida y

[illegible]

con otras personas, etc., para poder desarrollar criterios propios.

De este modo habremos fortalecido nuestros recursos para tomar decisiones y poder decir que no, si sentimos que la situación nos desborda o nos pone en riesgo de alguna manera, sin que esto signifique que dejamos de formar parte del grupo de amigas y amigos. También nos permite revisar nuestros valores y criterios para elegir amistades y grupos de pertenencia o definir qué situaciones consideramos "divertidas".

LAS DROGAS, EL VIH/SIDA Y LAS ITS

Como ya dijimos anteriormente, el uso de drogas nos hace más vulnerables frente a la transmisión del VIH /Sida y las ITS, fundamentalmente en dos sentidos:

- Cuando siendo usuarias o usuarios de drogas inyectables se comparte la jeringa, la aguja, o el canuto, se corre el riesgo de poner en contacto sangre de una persona con la de otra. Si bien en nuestro país el uso de drogas inyectables no es muy frecuente, hay que tener siempre en cuenta este riesgo.
- Cuando habiendo usado o abusado de una sustancia o combinado varias de ellas, perdemos el control y nos exponemos a mantener diferentes situaciones de riesgo, como, por ejemplo, relaciones sexuales sin uso de preservativo. Claro que si estamos preparados y tenemos experiencia, ese riesgo será menor.



-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard piece of stationery or notebook paper.

■ También es necesario ser concientes de que tenemos un límite claro en nuestra intervención y que debemos recurrir a la derivación a profesionales especializadas/os cuando las personas con las que trabajamos nos plantean su imposibilidad de manejar el uso de drogas o tienen deseos de iniciar un tratamiento.

■ Queremos dejar asentado que la perspectiva de la reducción del daño no es antagónica a la abstencionista; en última instancia deben complementarse. Aún así, debemos respetar las elecciones que las personas hagan para abandonar el uso y/o abuso de las sustancias sean estas elecciones encaminadas hacia el abstencionismo o hacia la reducción del daño y recordar que, en definitiva, la estrategia de promover la reducción de daños es una forma de acercamiento a las y los usuarios para que puedan contar con nuestra orientación en el momento en que quieran buscar apoyo para dejar de consumir o de abusar de las sustancias.

[illegible]

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



Preguntas de autoevaluación

- ¿Qué ideas o ejemplos de este módulo te resultaron novedosos?
- ¿Por qué consideramos importante este tema para la prevención de VIH y otras ITS?
- ¿Qué tipos de drogas conocés y qué efectos provocan?
- ¿Mencioná ejemplos de drogas ilegales, intermedias y socialmente aceptadas? ¿En qué se diferencian unas de otras?
- ¿Cuál es la forma más riesgosa de consumir cocaína?, ¿por qué?
- ¿Qué diferencias hay entre dependencia física y psicológica? ¿Cómo creés que influye cada una en la vida de las personas que consumen drogas?
- ¿Podrías establecer las diferencias entre usuarias y usuarios experimentales, ocasionales y dependientes? ¿Cómo crees que estas situaciones diversas influyen en la vida de las personas que consumen drogas?
- En función de lo que leíste y de lo que trabajamos en el taller sobre uso y abuso de drogas ¿qué cosas te parecen importantes para tener en cuenta en el trabajo de consejería entre pares?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

MODULO 6

LOS DERECHOS DE LAS Y LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES

En este módulo vamos a reflexionar sobre los derechos que tenemos las y los jóvenes y cómo podemos trabajar para conocerlos y difundirlos entre nuestros pares, aprender a reconocer cuándo estos derechos son violados y a pensar formas de organizarnos para exigir su cumplimiento.

Cuando nos disponemos a diseñar y llevar adelante un proyecto, buscamos dar respuesta a un problema concreto que aparece como importante para las y los jóvenes de nuestra comunidad. Cuando nos proponemos trabajar desde una mirada desde los derechos ya no estaremos prestando atención sólo en los problemas concretos, sino que buscamos transformar la realidad para que las y los adolescentes puedan reconocerse como personas con derechos en todos los ámbitos de su vida: la salud, la educación, el trabajo, la participación, la cultura, etc. Y también es muy importante comprender que los derechos se disfrutan tanto en forma individual como comunitaria y por eso la participación es

la herramienta esencial para hacerlos realidad en nuestra vida y en la de las demás personas.

Muchas veces hemos escuchado hablar de los derechos que todas y todos tenemos. Sin embargo, sentimos que están lejos de nuestra vida cotidiana y que los derechos son "sólo cosas de abogados". Esto sucede cuando nos limitamos a ver los derechos como artículos de una ley, cuando sólo nos enseñan a mirarlos escritos en un papel. Sin embargo, si aprendemos a analizar lo que sucede en nuestra realidad y podemos relacionarla con esos derechos formales, veremos que en cualquier situación cotidiana convivimos con ellos: ya sea porque los podemos disfrutar o porque su ausencia nos hace más frágiles o nos produce sufrimiento. También los derechos se vuelven reales cuando tenemos la capacidad de mirar a nuestro alrededor y reconocer que muchas personas viven en situaciones en las que sus derechos se violan cada día.



Pensemos, por ejemplo, que muchas y muchos de nosotros pudimos disfrutar de tener una familia que nos acompañó y cuidó durante muchos años para que pudiéramos crecer y desarrollarnos, nos alimentó y nos dio la posibilidad de educarnos. Sin embargo, sabemos que una gran cantidad de jóvenes de nuestra comunidad no pudo tener esa posibilidad. Si reconocemos que esa situación es una violación a sus derechos, entonces podemos pensar que no sólo fue una cuestión de suerte de haber nacido en una u otra familia, sino que existieron personas e instituciones que no hicieron lo necesario para que todas y todos los jóvenes tuviéramos la misma posibilidad. Y también que de aquí en adelante podemos actuar para que esta situación se modifique.

Si bien el objetivo de nuestra capacitación y de los proyectos que pensemos desarrollar es evitar la expansión del VIH/Sida y otras ITS, a lo largo de todos los módulos hemos reflexionado cómo esta tarea implica pensar en clave de derechos humanos:

- Reconociendo a las y los otros como personas que deben tener la posibilidad de desarrollarse plenamente.
- Sintiendo que si nos involucramos en los asuntos y temas que nos afectan ya estamos empezando a ejercer nuestros derechos.
- Considerando que los problemas son compartidos y, por ello, las soluciones debemos construirlas en conjunto.

- Teniendo conciencia de que nuestras acciones tienen que servir para nuestro objetivo concreto pero también para que las y los jóvenes con las que trabajemos se conviertan en protagonistas y puedan aprender a valorar su capacidad para cambiar aquellas cosas de la realidad que no les gustan o que no les permiten realizarse como personas.

A lo largo de este módulo iremos desarrollando cuáles pueden ser las estrategias para actuar en clave de derechos humanos.

¿Por qué surgen los derechos humanos?

Los derechos humanos surgen como una respuesta de los pueblos a situaciones de sufrimiento, desigualdad e inequidad entre las personas. Si bien a lo largo de la historia siempre existieron este tipo de situaciones y personas que lucharon para evitarlas, después de la Segunda Guerra Mundial, en la que murieron millones de personas en batallas y en campos de concentración, se tomó conciencia de que era necesario establecer en documentos legales límites a los gobiernos y a las instituciones para garantizar la vida de las personas. A partir de la creación de las Naciones Unidas y de la redacción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se establecieron una serie de derechos que tenemos todas las personas y

que todos los países y gobiernos deben respetar.

La existencia de la Declaración Universal y de otros Tratados y Convenciones no garantizaron ni garantizan que los países y los gobiernos los cumplan, pero nos permite que como ciudadanas y ciudadanos tengamos una herramienta para reclamar y luchar por disfrutar de una vida plena.

Estos documentos legales señalan que el cumplimiento de los derechos es una responsabilidad del Estado, las comunidades y las personas. Por ello pensamos que es necesario, en primer lugar, que los conozcamos y los hagamos conocer, para luego desarrollar habilidades para exigir su cumplimiento.

¿Cuáles son nuestros derechos?

Todas las personas somos sujetos de derechos desde el momento mismo en que nacemos. Ser sujetos de derechos significa que disfrutarlos y ejercerlos nos corresponde no por un favor que alguien nos hace gentilmente, sino por el hecho de ser personas. Esto implica la existencia de obligaciones y responsabilidades en el cumplimiento de los derechos que todas y todos debemos asumir.

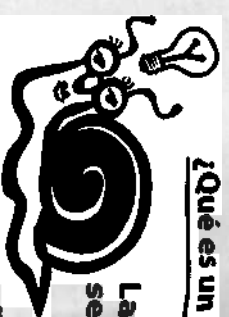
Los derechos deben ser respetados por encima de cualquier diferencia de sexo, edad, religión, nacionalidad, raza, identidad sexual, situación familiar, económica, social y de salud.

Es cierto que todas las personas pensamos y actuamos distinto porque somos sujetos únicos e irrepetibles. Veamos algunas diferencias evidentes: algunas personas tienen sexo femenino y otras masculino; algunas tienen una identidad heterosexual mientras que otras homosexual, u otras; algunas tienen la piel blanca, otras negra y otras algo cobriza; algunas practican una religión y otras ninguna; algunas son ancianas y ancianos, otras jóvenes y otras niñas y niños; algunas gozan de buena salud, otras padecen alguna enfermedad y otras tienen capacidades diferentes. Y así podríamos seguir. Es preciso que reconozcamos estas diversidades y no discriminemos por ellas.

Tal como lo vimos en el módulo de género, hablamos de discriminación cuando se establecen distinciones que sugieren valoraciones negativas de esas diferencias haciendo que las personas no tengan las mismas oportunidades, debido precisamente al sexo, al género, a la identidad sexual, al color de la piel o a la edad, entre otras.

También es cierto que existen otras diferencias injustas que implican, muchas veces, situaciones de desigualdad económica, social, cultural, de género, etc.

Es preciso que tengamos en cuenta a ambas diferencias: las primeras, para conocerlas y respetarlas; las segundas, para contribuir a eliminarlas. Porque no debemos olvidar que todas y todos tenemos



¿Qué es un derecho?

La palabra derecho se usa en dos sentidos. En uno, se considera el derecho como un sis-

tema de normas y reglas que rigen y organizan la vida en sociedad para la realización del bien común. En otro, los derechos son atribuciones que este sistema de reglas nos otorga a cada uno de nosotras y nosotros para hacer o no hacer algo y para exigir al Estado, a las instituciones o a otras personas su cumplimiento.

una misma condición: el hecho de ser personas y, como tales, sujetos de derechos.

Como hemos dicho, todas y todos tenemos derechos: los hombres, las mujeres, las y los adultos, los niños y las niñas, las y los adolescentes y jóvenes. Durante muchos años, los derechos de las y los niños, adolescentes y jóvenes no estaban reconocidos en documentos específicos. Sin embargo, en la actualidad existen convenciones y tratados internacionales y leyes a nivel nacional que especifican que también nosotras y nosotros somos sujetos de derechos, es decir, que tenemos derecho a informarnos, opinar y a decidir sobre nuestras vidas.

La primera declaración que se firmó fue la **Declaración Universal de Derechos Humanos** de 1948, por medio de la cual se reconocieron los derechos de las personas como derechos humanos. Luego y frente a la evidencia de violaciones de derechos en situaciones y grupos específicos, se redactaron otros documentos. Así, en 1989 se firmó la **Convención sobre los Derechos de los niños, niñas y adolescentes**. Esta Convención reconoce a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos, es decir, que reconoce el derecho a decidir, opinar y participar en todos los asuntos que los involucran. Además, por medio de la Convención, se garantiza el derecho a asegurar la vida, la alimentación, la salud, la educación, la participación de la vida cultural, artística,

deportiva y de recreación, la libertad, la identidad, el respeto, la dignidad, la vida en familia, la participación y a ser protegido de toda forma de violencia, explotación, maltrato o abuso.

La Convención fue incorporada a la Constitución Argentina en 1994. Por lo tanto, la familia, la sociedad y el Estado deben garantizar los derechos reconocidos por la misma.

Pero, además, en el 2005, se sancionó la **Ley Nacional de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes N° 26.061** que reconoce y enmarca legalmente aquellos derechos que enumera la Convención. Nuevamente encontramos a la familia, a la comunidad y al Estado y a sus instituciones como corresponsables en la efectivización de los derechos que corresponden a los niños, a niñas y a adolescentes.

La lista formal de derechos puede ser innumerable. Tenemos derecho a la libertad y a la autonomía, a la educación, a la salud, a la alimentación, a la vivienda, a la justicia, al trabajo y a la participación. Todos los derechos están conectados entre sí, en tanto que la realización de unos depende de la efectivización de otros y viceversa, el desconocimiento de uno implica el incumplimiento de otros. Por ejemplo, el derecho a la salud implica a su vez el derecho a la información precisa, a la alimentación y a una vivienda digna.

Por otro lado, el derecho a participar implica, entre otras cosas, el derecho a

Los tratados, declaraciones, convenciones internacionales y leyes nacionales son normas que los distintos países firman y/o elaboran para reconocer y garantizar los derechos de las personas.

pensar libremente; a opinar y a ser escuchados; a buscar, recibir y difundir información y a reunirnos. Es de vital importancia tenerlo en cuenta, ya que por medio de su ejercicio podremos actuar para hacer cumplir los demás derechos.

Pensemos, por ejemplo, en nuestra situación como consejeras y consejeros. Estaremos participando como ciudadanas y ciudadanos en actividades y proyectos para la prevención de VIH/Sida y otras ITS y en ese proceso estaremos ejerciendo nuestro derecho a participar, recibiendo información, opinando y decidiendo y estaremos logrando que nuestros pares también reciban información, opinen, decidan y conozcan sus derechos en relación con su salud sexual y puedan exigir su cumplimiento.

¿Cuáles son nuestros derechos en relación con nuestra salud sexual?

Para tener una vida sexual saludable tenemos que conocer los derechos relacionados con nuestra sexualidad. De esta manera, se han reconocido a los derechos sexuales y reproductivos como una ampliación de los derechos a la salud. Así, tenemos derecho a:

- Decidir tener o no relaciones sexuales.
- Disfrutar de nuestra sexualidad. Tanto mujeres como varones tenemos derecho a expresar qué queremos, qué deseamos, qué nos causa placer y a dialogar abiertamente sobre estos temas.
- Disfrutar de relaciones sexuales libres de todo tipo de coerción* y violencia* por parte de nuestras parejas, familiares, jefas y jefes, etc.
- No sufrir consecuencias no deseadas de las relaciones sexuales, como los embarazos no deseados, el VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual.
- Decidir tener o no hijos, con quién tenerlos, cuántos hijos tener y en qué momento de nuestras vidas.
- Recibir educación sexual y contar con información para evitar las consecuencias no deseadas de las relaciones sexuales: embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.
- No ser expulsados de la escuela y de ninguna otra organización en caso de estar embarazadas, tener hijas o hijos o vivir con VIH/Sida.
- Acceder a servicios de salud que garanticen un clima de confianza, privacidad y confidencialidad. Esto implica poder concurrir sin la nece-



glosario

***Coerción:** Cuando una persona ejerce sobre otra presiones de cualquier tipo, por ejemplo, a tener relaciones sin uso del preservativo.

***Violencia:** Cualquier situación en la que se produzcan golpes y lesiones al cuerpo. También hablamos de una situación de violencia cuando una persona es sometida a vivir con miedos, sufrir humillaciones, amenazas e insultos.

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled sheet of paper.

También poseen los mismos derechos laborales que las demás personas, a lo que se agrega su derecho a no ser discrimina-

Los derechos, ¿se cumplen?

- Cuando somos presionadas y presionados a tener relaciones sexuales sin nuestro consentimiento.
- Cuando a una adolescente que está esperando un bebé la fuerzan a dejar la escuela y a casarse con el padre del bebé.
- Cuando nos hacen el test de VIH sin nuestro consentimiento.
- Cuando solicitan pruebas de sangre en el trabajo sin explicar para qué son.

- Cuando no se brinda tratamiento gratuito a las personas viviendo con VIH/Sida.
- Cuando se despiden del trabajo a una persona por vivir con VIH.
- Cuando concurrimos a un centro de salud u hospital y no nos brindan atención adecuada y no nos informan sobre cómo prevenir enfermedades y embarazos no deseados.
- Cuando concurrimos a un centro de salud u hospital y para atendernos solicitan la presencia de nuestros padres.
- Cuando no se nos permite participar en acciones (informándonos, opinando o decidiendo) sólo por el hecho de ser adolescentes o jóvenes.

Estas y otras situaciones nos muestran la distancia que muchas veces existe entre la formulación de un derecho en los tratados y constituciones y su cumplimiento efectivo en la práctica. El reconocimiento de estas realidades no hace más que recordarnos que hay mucho para aprender y cambiar para sentirnos realmente sujetos de derechos. Para conocer las formas a través de las cuales nuestros derechos deben garantizarse, respetando la diversidad y eliminando las desigualdades. Es por ello que pensamos que reconocerlos y garantizarlos en la práctica debe ser una tarea conjunta entre el Estado y la sociedad.

Como es lógico, las responsabilidades del Estado son diferentes a las de la so-

ciedad. Por un lado, el Estado tiene el compromiso y la obligación de garantizar los derechos a través de las leyes que promulga y las políticas y acciones concretas que realiza. Por otro, las personas tenemos el derecho y la responsabilidad de conocerlos, denunciar su violación y exigir su cumplimiento.

Con esto queremos decir que debemos tener una actitud activa en todos los ámbitos en los que nos desarrollamos para contribuir a que los derechos se cumplan en nuestra familia, en la escuela, en nuestros lugares de trabajo, en las organizaciones juveniles, etc.

Con actitud activa estamos diciendo que cuando detectamos un derecho que ha sido violado debemos identificar quién y en qué ámbito se ha vulnerado, porque frente a un derecho no respetado es posible identificar a una persona, grupo o institución responsable de este incumplimiento. Además, debemos promover habilidades para que nuestros pares conozcan y hagan valer sus derechos, discutiendo, imaginando formas de exigirlos, organizándose con otras personas para demandar su cumplimiento, etc.

Porque si bien es cierto que la responsabilidad última en estos casos depende del Estado, es importante que tengamos en cuenta las responsabilidades de cada uno de nosotros como ciudadanas y ciudadanos y de las organizaciones no estatales en la protección y cumplimiento de los derechos de las personas.

Así, en las situaciones que hemos puesto como ejemplos, podemos ver a la escuela y sus maestros, a los centros de salud y sus profesionales, a la familia y sus integrantes como responsables de identificar situaciones de violación de algunos derechos y de tomar decisiones para reparar esta situación.

Conociendo y difundiendo los derechos e implementando actitudes activas para exigir su cumplimiento en cualquier ámbito, estaremos achicando aquella distancia que existe entre el reconocimiento legal de los derechos y su respeto en la práctica. Aprendemos, por lo tanto, a ejercer nuestra ciudadanía y ello implica, desde nuestro lugar, contribuir al bien común, es decir, promover y hacer cumplir los derechos de todas las personas.





**Para el trabajo de consejería
con nuestros pares:**

■ Como consejeras y consejeros debemos realizar nuestras acciones basándonos en los derechos que tenemos como personas. Esto implica, conocer los derechos para poder detectar situaciones en las que son vulnerados e identificar las causas de este incumplimiento; favorecer que nuestros pares desarrollen mayores conocimientos y se reconozcan como personas con derechos, para exigirlos y ejercerlos.

■ Además, como consejeras y consejeros es útil tener siempre a mano una guía de instituciones para contactar y derivar a las personas en caso de que sus derechos hayan sido vulnerados.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Para que vayas preguntando

En tu provincia

- Para la atención de las y los adolescentes en los centros de salud y hospitales, ¿se requiere concurrir con algún familiar adulto?
- ¿Existen espacios donde se brinde educación sexual para las y los adolescentes y jóvenes?
- ¿Qué sucede en la escuela cuando una adolescente queda embarazada?
- ¿Adónde se puede concurrir en el caso de que algún derecho sea vulnerado?

[illegible]

Preguntas de autoevaluación



- a) ¿Qué ideas o ejemplos de este módulo te resultaron novedosos?
- b) ¿A quiénes involucra el cumplimiento de los derechos?
- c) ¿Cuáles son los significados del término "derecho"?
- d) ¿Cuáles son las formas de discriminación más habituales?
- e) Menciona, por lo menos, cinco derechos fundamentales.
- f) ¿Qué derechos están relacionados con el de salud?, ¿y con el derecho a participar?
- g) ¿Qué derechos incluye la Convención sobre los Derechos de los niños, niñas y adolescentes?
- h) Menciona algunos derechos en relación con nuestra salud sexual.
- i) ¿Cuáles son los derechos fundamentales respecto del tema VIH/ Sida?
- j) ¿Cuáles son las situaciones más habituales en las que nuestros derechos no se respetan?
- k) ¿Cuáles son las responsabilidades del Estado y de las personas respecto de los derechos?
- l) ¿Cuáles pueden ser tus aportes en tu trabajo de consejería entre pares para que se respeten los derechos de las personas?

MÓDULO 7

COMUNICAR PARA TRANSFORMAR



Si pensamos en el significado del término, "comunicación" significa "comunión", "poner en común", "compartir". Recuperando la historia de esta palabra, decimos que la comunicación es un intercambio entre seres humanos, en el cual interactuamos, dialogamos, compartimos información, creencias, opiniones, sentimientos, gestos, sensaciones.

A lo largo de todos los módulos que fuimos desarrollando, nos hemos planteado la necesidad de trabajar con nuestros pares para contribuir a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS. Este desafío nos conduce a capacitarnos en temas específicos y también a participar activamente en la creación de proyectos grupales que nos ayuden a poner en práctica nuestras ideas.

Desde el momento en que aceptamos participar de las capacitaciones y nos proponemos desarrollar un proyecto con otras y otros jóvenes, estamos pensando en producir un cambio. Un cambio que nos ayude a cuidarnos y a cuidar a las demás personas para que puedan disfrutar de una vida más plena. Pero como vimos en el módulo sobre derechos, es muy importante que en este cambio estemos comprometidas y comprometidos tanto quienes impulsamos el proyecto, como aquellas personas a quienes pensamos como destinatarias de nuestras acciones. Ese compromiso no sólo es importante para el cuidado de la salud, sino que sirve como experiencia práctica para pensarlos como personas que tenemos derechos y que, si

bien hay instituciones y personas que deben trabajar para que los disfrutemos, también es nuestra responsabilidad conocerlos, promoverlos y defenderlos. Aprender a participar en los temas que nos tocan de cerca es la mejor forma de defendernos de aquellas cuestiones que nos ponen en riesgo y la forma más efectiva de cambiar aquellas cosas que no nos gustan. Ser protagonistas nos permite actuar y decidir, sin esperar que las soluciones vengan de otros.

En este módulo vamos a reflexionar sobre cómo la comunicación nos puede ayudar a llevar adelante las actividades y transformar nuestra realidad para hacerla lo más parecida posible a aquella que soñamos y deseamos.

¿Qué es la comunicación?

Es la forma que tenemos las personas de compartir informaciones, sensaciones, sentimientos, ideas y vivencias. La comunicación es una parte esencial de nuestras vidas, ya que es el elemen-

to que nos permite estar en el mundo con "las y los otros".

Si bien el lenguaje oral y escrito es una de las formas más comunes de comunicación en nuestra sociedad, también comunicamos con nuestro cuerpo, con los gestos, con imágenes, etc. Incluso el silencio comunica un mensaje.

Muchas veces creemos que la comunicación es sólo aquello que pasa en los medios masivos pero los seres humanos nos comunicamos desde mucho tiempo antes de que éstos existieran. Por este motivo no sólo los medios emiten mensajes sino que todas y todos participamos de la comunicación.

La comunicación es siempre un intercambio de mensajes y sentidos con otras personas ya sea cara a cara o a través de algún medio. Puede haber momentos en que nos toque emitir mensajes y puede haber otros en que escuchemos mensajes que crean otras personas. Por eso una parte importante en la comunicación es saber escuchar y poder entender a las y los otros.

La comunicación puede utilizarse para un fin de cuestiones. Pero como nuestro objetivo es formarnos como jóvenes dedicados a la prevención en temas de salud y en promotoras y promotores de derechos, vamos a pensar cómo la comunicación puede ayudarnos en esta tarea específica.

La comunicación nos ayuda a conocer la realidad.

Cualquier acción que busque producir un cambio en una realidad necesita, en primer término, conocer esa realidad. Como veremos en el Módulo de Elaboración de Proyectos, este conocimiento de la realidad se realiza a través de un diagnóstico en el que la comunicación juega un papel fundamental. Porque a partir de ella podemos intercambiar opiniones con otras personas, compartir experiencias y situaciones que nos ayudan a conocer muchos aspectos de un mismo fenómeno o tema.

La comunicación nos ayuda a llevar adelante nuestras ideas.

Una vez que conocemos un poco más profundamente la realidad, estamos en condiciones de pensar acciones. Como ya dijimos, nuestro foco está puesto en la prevención de enfermedades y en la promoción de los derechos de las y los jóvenes. En este sentido, la comunicación nos ayuda a pensar y proponer alternativas en tres cuestiones muy importantes para generar un cambio:

1. **Difundiendo y compartiendo información** sobre temas que nos afectan, incluyendo aquí los derechos y temas vinculados a la salud

sexual y reproductiva, como el VIH/Sida, las ITS, a través de diferentes medios.

Pensemos algunos ejemplos de comunicación que nos ayuden a sensibilizar e informar a nuestros pares. Sabemos que uno de los principales motivos de la expansión de la epidemia de VIH/Sida es la desinformación. Una forma de prevenir el VIH sería, entonces, comunicar información clara y correcta sobre las formas de transmisión y prevención. Como veremos más adelante, esta tarea se puede realizar de muchas formas y a través de distintos medios.

2. Propiciando el desarrollo de capacidades entre las personas. Como

ya señalamos anteriormente, para poder llevar adelante los proyectos tenemos que prepararnos y capacitarnos tanto en los temas específicos que vamos a trabajar, así como también en otros aspectos relacionados con el trabajo en grupo, la participación en la toma de decisiones, el respeto por todas las opiniones, etc. Pero también queremos que las personas destinatarias de nuestras acciones aprendan a cuidarse, a defender sus derechos y a involucrarse en los temas que les afectan.

Pensemos algunos ejemplos de comunicación que nos ayuden a desarrollar capacidades. En el caso de aquellos elemen-

tos que necesitamos como grupo de jóvenes para realizar proyectos de prevención de VIH/Sida y de otras ITS, la organización de reuniones de equipo en las que tengamos que aprender a intercambiar opiniones y puntos de vista con otras personas es una acción de comunicación en la que estaremos aprendiendo y poniendo en práctica la capacidad de escuchar, opinar y negociar. También podemos pensar que, a través de un trabajo de consejería, es decir en una comunicación cara a cara, podemos ayudar a que otras personas desarrollen capacidades de reconocer sus derechos de recibir atención médica para el cuidado de su salud y conocer las formas de acceder a esa atención.

3. Promoviendo espacios de participación. Para que nuestro proyec-

to tenga "éxito", es necesario que las personas con las que vamos a trabajar estén dispuestas a participar activamente para que cada vez seamos más las y los jóvenes que estamos informados y dispuestos a actuar para modificar aquellas cosas que no nos permiten desarrollarnos y vivir una vida plena.

Pensemos algunos ejemplos de comunicación que nos ayuden a promover la participación. Supongamos que aunque hayamos brindado información correcta sobre prevención del embarazo, el VIH/Sida y otras ITS y hayamos podido desarrollar capacidades para que las y los jó-



La planificación de acciones de comunicación es similar a cualquier otra que pensemos para nuestros proyectos por eso les recomendamos consultar el Módulo de Elaboración de Proyectos.

■ Productos o espacios interpersonales.

Como se basan en el diálogo, permiten que las personas que participan tengan la oportunidad de buscar y recibir información, además ofrecerla y al mismo tiempo, compartir sus experiencias y opiniones. Es decir, que al incluir las vivencias de las y los participantes, podemos generar espacios más propicios para el intercambio y la construcción de conocimiento. Algunos ejemplos:

- Charlas debate
- Talleres
- Cursos
- Consejerías
- Consultas telefónicas
- Concursos
- Stands
- Dinámicas grupales
- Encuentros grupales
- Marchas o movilizaciones
- Juegos/dinámicas lúdicas

- Murgas
- Juegos
- Festivales
- Recitales

Cada una de estas acciones comunicacionales puede ser de utilidad para algunos objetivos que nos proponemos, pero no para otros. Es importante entonces saber elegir las más adecuadas e incluso combinar varias de ellas. Por esa razón, mencionamos antes que es necesario conocer a nuestras audiencias. Analizar los gustos, las formas de hablar, los lugares adonde concurren, las costumbres de las audiencias, nos va a permitir elegir la acción más apropiada.

Veamos, en un ejemplo, cómo podemos combinarlas:

Si quisiéramos desarrollar un proyecto en nuestra escuela para sensibilizar a las y los jóvenes que allí concurren sobre el VIH/Sida, informarles sobre cómo pueden prevenirlo y enseñarles a utilizar correctamente el preservativo, podríamos proponer distintas acciones:

- Para que estas y estos jóvenes comiencen a registrar este tema como importante, podríamos utilizar spots publicitarios en la radio del barrio y publicaciones en el periódico escolar. También con el mismo objetivo se podrían producir afiches para pegar en lugares de amplia circulación, como los pasillos de la

■ Productos o espacios artísticos.

Se utilizan expresiones artísticas que forman parte de la vida cotidiana de las personas. En este caso, no resultan de utilidad para difundir información, pero son propicias para sensibilizar y estimular la participación. En este grupo podemos mencionar:

- Poesías
- Teatro
- Títeres
- Danzas



glosario

***Spots:** Son mensajes breves que sirven para publicitar algún tema, elaborados ya sea para la radio o la televisión. Nunca tienen más de 2 o 3 minutos de duración y generalmente se prolongan sólo por algunos segundos. Se utilizan, fundamentalmente, para campañas informativas, de prevención, educativas, etc. Hacen uso de slogans "pegadizos", música, efectos sonoros, sintéticos testimonios, imágenes (en el caso de la TV) y cualquier recurso que sea de utilidad para llamar la atención y generar impacto en el o la oyente.

***Micros radiales:** Son programas de corta duración (entre 5 y 30 minutos), en los que se trata un tema, explicándolo por partes.

escuela, las esquinas y calles más transitadas del barrio, etc.

- Para informar sobre situaciones de riesgo y modos de prevención, podríamos hacer uso de folletos, que constituyen un material explicativo y que serían repartidos en la escuela y en el club del barrio (al que concurre la mayoría de las y los jóvenes). Por supuesto, esto es útil en el caso de que todas las chicas y chicos sepan leer y escribir y sean videntes. Además, si nos relacionamos con poblaciones aborígenes o migrantes que no hablan español o usan palabras muy diferentes a las nuestras, tendremos que tener en cuenta estos datos y usar su lengua y sus formas de expresión para que nos entiendan.

- También podemos realizar talleres en distintas instituciones que congreguen a este grupo de jóvenes, generando así espacios de discusión y formación sobre el VIH (recordemos que darles información, sin tener un lugar donde se pueda dialogar no nos asegura que nos hayan comprendido). Una de las estrategias que podemos utilizar allí es el teatro o la dramatización porque nos ayudan a pensar y a ponernos en el lugar de otras personas a las que nos toca representar.

- Para conversar con mayor tranquilidad y despejar dudas e inquietudes particulares, podemos realizar consejerías personalizadas.



glosario

*Foros virtuales de discusión:

Son espacios en Internet donde las y los usuarios pueden iniciar conversaciones o participar en las que ya están creadas. Permiten abrir un debate en el que la gente aporta sus propias ideas sobre un tema. Las conversaciones pueden leerse en todo su proceso y se puede participar expresando opiniones propias, que también quedan allí escritas. También permiten comunicarse, intercambiar información y experiencias.

*E-groups:

Son direcciones de correo electrónico que reúnen los correos de un grupo de gente. Cada e-mail que se envíe al grupo lo recibirán inmediatamente todas las personas que lo integran.

*Weblogs:

También denominados "blogs". Son sitios de Internet que funcionan como cuadernos personales donde la gente puede "colgar" sus notas, relatos, informaciones, reflexiones, comentarios, etc. En este sentido, es un espacio personal (o grupal) de escritura, en el que se puede publicar periódicamente. Está diseñado para que, como en un diario, cada artículo (denominado post) tenga fecha de publicación, de forma tal que el escritor, la escritora o el grupo que escribe (o weblogger) y sus lectores pueden seguir un camino de todo lo publicado y archivado.

*Powerpoint:

Es un programa de computación que tiene un formato audiovisual, que sirve de apoyo (visual o escrito proyectado en una pantalla) a una presentación oral, de manera que el público presente puede seguir el discurso del expositor o expositora, reteniendo los aspectos más significativos.



Para que vayas preguntando

En tu/s grupo/s de pares:

- ¿Sobre qué temas desarrollados en estos módulos sería necesario comunicar algo?
¿Por qué?
- ¿Quiénes conformarían tu audiencia? ¿Qué información tienen sobre estos temas? ¿Qué piensan? ¿Qué hacen?
- ¿Qué productos y espacios utilizarían para informarse y conocer más sobre estos temas?
- ¿Es posible elaborar alguna de estas acciones para comunicar los temas abordados en el cuadernillo?
- De acuerdo con el proyecto comunitario que estén pensando, ¿en qué te ayudaría definir una acción comunicacional?