

DIMENSION 3: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

ESTRATEGIA 1: Formulación y aplicación de estrategia para reducción de consumo de sustancias psicoactivas, suicidio, bullying, trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes, en cinco colegios.

ACTIVIDAD:

Realizar capacitaciones en los diferentes grados de las instituciones educativas orientadas a la promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, bullying, ciberbullying y suicidio, ejecutando a si mismo las zonas de escucha con los estudiantes en riesgo de las problemáticas seleccionados por psicoeducador(a) de la institución con el fin de realizar el respectivo acompañamiento, escucha y orientación.

OBJETIVO:

Sensibilizar a la población vulnerable sobre el conocimiento de los factores de riesgo y señales de alarma de las enfermedades bulimia y anorexia, las medidas preventivas, la consulta oportuna, la no estigmatización de los trastornos mentales y la adopción de estilos de vida y entornos saludables con énfasis en factores determinantes y protectores, priorizados según tipos de poblaciones, ámbitos y ciclo de vida.

AMIGAS PERFECTAS IMPERFECTAS

1.- ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN?

La mayoría de la gente que desarrolla un **trastorno alimenticio tiene entre 13 y 17 años**. Éste es un período de cambios físicos y emocionales, de presiones académicas y de mayor presión por parte de los padres. Si bien durante la adolescencia se tiene un mayor sentido de la independencia, es probable que los adolescentes sientan que no son capaces de controlar su libertad y, en algunos casos, sus cuerpos. Esto ocurre, en especial, durante la pubertad.

En el caso de las mujeres, aunque es completamente normal (y necesario) aumentar un poco de peso durante la pubertad, algunas reaccionan al cambio con mucho miedo, algunas jóvenes pueden sentirse obligadas a bajar de peso sin importar cómo.

2.- ¿QUÉ ES LA ANOREXIA?

Trastorno psicopatológico cuyo síntoma es el del rechazo a la comida por un terror mórbido a engordar. Este comportamiento lleva a una pérdida de peso considerable y a quienes lo padecen a una imagen corporal distorsionada.

3.- ¿QUÉ ES LA BULIMIA?

Es un trastorno severo de la conducta alimentaria en la cual muchos individuos, casi siempre mujeres, presentan frecuentes episodios de voracidad, vomitan habitualmente o, más raramente, toman laxantes o diuréticos para prevenir el aumento de peso.

4.- ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA BULIMIA Y LA ANOREXIA?

La bulimia es un trastorno donde las pacientes comen de todo, pero quieren estar delgadas, se arrepienten de lo que comen y provocan o inducen el vómito, en la mayoría de las veces metiéndose el dedo a la boca, por eso se lastiman la garganta. La anorexia es un trastorno donde las personas dejan de comer porque están obsesionadas por adelgazar, pero lo dejan todo, grasas, harinas, carbohidratos, azúcares, pero también frutas, carne, verduras y por eso llegan a la desnutrición.

DIMENSION 3: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

ESTRATEGIA 3: Realizar capacitaciones a los propietarios, a los empleados de los establecimientos que prestan el servicio de video juegos, y a padres de familia y/o jugadores para la identificación de jugadores patológicos y sobre las implicaciones para la salud que pueda tener el uso de los video juegos en cinco instituciones educativas de Bucaramanga.

ACTIVIDAD:

- ✓ Sensibilización a padres de familia y alumnos de cinco (5) instituciones educativas con sus sedes, grado de una Primaria y una Bachillerato.
- ✓ Entrega de juegos
- ✓ Cargar la información en el portal informativo e interactivo como medio de difusión de todos los temas concernientes al programa donde se incluyan: videos, fotos, programación de eventos o actividades, información referente al programa, crear salas de chat donde se dé respuesta a las preguntas e inquietudes de los bumangueses sobre ludopatía y buen uso de la tecnología.

OBJETIVO:

Sensibilizar e Impactar de manera positiva en la educación, información y conocimiento para la identificación y la prevención de la ludopatía y otras adicciones peligrosas a las cuales están expuestos los seres humanos en la actualidad.

“LOS HIJOS Y LAS PANTALLAS”

1.- ¿CREES QUE LOS VIDEOJUEGOS VIOLENTOS AFECTAN EL COMPORTAMIENTO DE TUS HIJOS?

Si afecta, dentro de los efectos más comunes los niños, niñas y adolescente podrían volverse “inmunes” o insensibles al horror de la violencia, imitar la violencia que ellos ven y demostrar un comportamiento más agresivo debido a una mayor exposición a la violencia. Algunos niños aceptan la violencia como una forma de manejar los problemas.

Los niños, niñas y adolescentes se pueden involucrar demasiado y hasta obsesionarse con los juegos de video. El dedicar grandes cantidades de tiempo a jugar estos juegos puede crear problemas que conduzcan a:

- unas destrezas sociales pobres
- quitarle el tiempo que se le dedica a la familia, al trabajo escolar y a otros pasatiempos
- calificaciones más bajas y que se lea menos
- que se ejercite menos y gane sobrepeso
- pensamientos y comportamientos agresivos.

2.- ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA DEBERÍAN ESTAR LOS CHICOS FRENTE A LAS PANTALLAS?

2 horas diarias, recordando que los niños son un reflejo del modelo de usuario digital de los padres. Por este motivo, es importante que los progenitores tengan una posición definida en relación al propio uso de tecnología para después guiar a sus hijos en ese camino. "Si los adultos están muchas horas online, es probable que sus hijos copien el patrón de conexión y desconexión. Por eso cada familia debería hacer explícitas las reglas de uso teniendo claro que los padres son los modelos que los hijos van a seguir".

3.- ¿COMO AYUDAR A LOS NIÑOS A TENER EXPERIENCIAS "EN LÍNEA" SEGURAS Y EDUCATIVAS?

- Limitar el tiempo que pasan los hijos "en línea" y "navegando" en Internet.
- Enseñarle a los niños que hablarle a los "nombres de pantalla" en una "sala de conversación" es lo mismo que hablarle a desconocidos o a extraños.
- Enseñarle al niño que nunca debe darle información personal que lo identifique a otra persona o "sitio" en Internet.
- Enseñarle al niño que nunca se debe ir a conocer en persona a alguien a quien conoció en línea.
- Recordarle que no todo lo que ve o lee "en línea" es verdadero.

- Enseñarle al niño a que use la misma cortesía que usa al hablar de persona a persona para comunicarse en línea; que no use malas palabras, lenguaje vulgar o profano, etc.

DIMENSION 3: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

ESTRATEGIA 5: formular y aplicar una estrategia para reducción de consumo de sustancias psicoactivas, y prevención secundaria al consumo en comunidades de la comuna norte.

ACTIVIDAD:

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas en la zona norte.

OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar la estrategia de reducción de consumo de sustancias psicoactivas y prevención secundaria al consumo, mediante capacitaciones, talleres, asesorías. Con el fin de fortalecer actitudes y habilidades para que contribuyan a la prevención o tratamiento del consumo de drogas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar actividades que permitan la promover y prevenir, por medio de talleres y capacitaciones los cuales permitan el conocimiento del tema y el desarrollo de creativities individuales grupales.
- Promover la práctica del juego y la importancia de tener un proyecto de vida identificado como opciones que contribuyen al desarrollo de la persona y a la prevención del consumo de drogas.

“VIVIR SIN DROGAS ES UNA NOTA”

1.- ¿POR QUÉ CREE QUE TU SER QUERIDO NO PUEDE DEJAR DE CONSUMIR DROGAS O ALCOHOL POR SI MISMO?

La adicción a las drogas es una trampa de la que es muy difícil escapar por sí mismo. Una persona se queda atrapada en la adicción a través de una combinación de tres factores: la culpa, la depresión y la ansiedad. Estos factores, cuando no se alivian, crean una enorme presión que puede conducir a una persona de nuevo al consumo de drogas o alcohol cuando tratan de dejarlas, a menos que busquen ayuda.

2.- ¿CÓMO SE CONVIERTE ALGUIEN EN ADICTO?

Cuando las sustancias adictivas se toman repetidamente, el cuerpo desarrolla una tolerancia y necesita mayores cantidades para conseguir el mismo efecto. Ya que las dosis se incrementan, el cuerpo comienza a depender de estas drogas para sustituir los productos químicos naturales del cuerpo que éste normalmente produce. Y según este patrón se repite en el tiempo, el cuerpo y la mente de la persona comienzan a ser atrapados en un patrón adictivo.

El cuerpo va a sentir ansiedad por las drogas si estas faltan, y los síntomas de abstinencia aparecen. La persona con adicción a las drogas comenzará a sufrir de depresión, agotamiento, ansiedad y condiciones similares, si no tiene las sustancias adictivas

3.- ¿CÓMO PUEDE UNA PERSONA HONESTA ROBAR DINERO O COMETER CRÍMENES DESPUÉS DE CONVERTIRSE EN ADICTO?

Una de las cualidades de una persona que sistemáticamente se pierde durante la adicción a las drogas, es la propia integridad personal. La adicción a las drogas toma el mando y fuerza decisiones y acciones que la persona por sí misma no habría cometido cuando no era un adicto. Sin abordar y poner remedio con eficacia a esta pérdida de integridad, el tratamiento de la adicción a las drogas puede fallar. La recuperación de la adicción a las drogas debe resultar en una reducción o eliminación de la ansiedad por drogas, en la restauración de la autoestima y la integridad, y en un alivio de la depresión, con el fin de tener un beneficio duradero.

4.- ¿POR QUÉ ÉL (O ELLA) DICE QUE VA A DEJAR DE CONSUMIR Y NO LO HACE?

Nadie quiere ser un adicto. Una persona puede darse cuenta del daño que está haciendo y tener el deseo de estar limpio y sobrio, pero no tener la fuerza para superar la culpa, la depresión y la ansiedad creada por el continuado abuso de sustancias. Una persona sufriendo de adicción a las drogas en general siente que la única manera en que puede funcionar o en que se siente normal, o la única manera en que puede sentir algo bueno en la vida es estando drogado. En un intento desesperado de seguir tomando sustancias adictivas, puede tratar de manipular a los que le rodean y decirles lo que ellos quieren oír, sólo para que le dejen en paz.

5.- ¿SABIAS QUE EL CONSUMO DE DROGAS SUELE ASOCIARSE A LOS JÓVENES O A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN VULNERABILIDAD?

SI

NO

NO SABIA

SI TU RESPUESTA ES POSITIVA, MENSIONA LAS POSIBLES CAUSAS DE PORQUE EL CONSUMO DE DROGAS SE ASOCIA MAS A ESTA POBLACION

6.- ¿SABIAS QUE EL CONSUMO DE DROGAS OCASIONA PROBLEMAS CARDIOVASCULARES?

SI

NO

NO SABIA

SI TU RESPUESTA ES POSITIVA, MENSIONA QUE OTRAS CONSECUENCIAS CONOCES ACERCA DEL CONSUMO DE DROGAS.

7.- ¿SABIAS QUE EL CONSUMO DE DROGAS OCASIONAR DISFUNCIÓN SEXUAL?

SI

NO

NO SABIA

SI TU RESPUESTA ES POSITIVA, MENSIONA QUE OTRAS CONSECUENCIAS CONOCES ACERCA DEL CONSUMO DE DROGAS.