ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

Una mirada desde la promoción de hábitos saludables y cuidados integrales

Para niños y niñas de 6 a 12 años

INTERVENCIÓN EN ESCENARIOS EDUCATIVOS
EQUIPO ÁMBITO EDUCATIVO

AÑO 2022

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

ÍNDICE

- PRESENTACIÓN 3

- PRIMER CAPÍTULO: MARCO CONCEPTUAL Y EJES CENTRALES

1. INTRODUCCIÓN 6

2. EJES PRINCIPALES 9

2.1. Prevención Integral 10

2.2. Promoción de salud 11

2.3. Consumos Problemáticos 11

2.4. Paradigma de Reducción de Riesgos y Daños 15

2.5. Perspectiva de Derechos Humanos y de Género 17

3. HABILIIDADES PSICOSOCIALES 18

4. LA CULTURA DEL CUIDADO DENTRO DE LA SOCIEDAD DE CONSUMO 21

- SEGUNDO CAPÍTULO: PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. INFANCIAS

1. PRESENTACIÓN ÁMBITO EDUCATIVO 24

2. PREVENCIÓN INTEGRAL EN LAS INFANCIAS 26

3. OBJETIVOS DEL MANUAL 32

4. CONTENIDOS CURRICULARES 34

5. ESTRATEGIAS DE ABORDAJE 39

6. HERRAMIENTAS EXPRESIVAS 44

- TERCER CAPÍTULO: ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

1. IMPLEMENTACIÓN 52

2. A MODO DE CIERRE 69

3. CONTACTO 71

- ANEXO 73

- BIBLIOGRAFÍA 96

PRESENTACIÓN

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

ACLARACIÓN: En este Manual se utiliza lenguaje binario que incorpora los términos femeninos y masculinos, sin dejar de reconocer la diversidad de identidades que componen la sociedad actual y promoviendo la inclusión en todas sus formas.

Desde la Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones, en adelante DGPSA, se presenta este manual elaborado por los equipos de prevención de la Gerencia Operativa de Prevención e Intervención Comunitaria.

Desde la política pública que impulsa esta Dirección, el interés parte de brindar a todas las personas por igual, posibilidades de acceso a la información, estrategias de abordaje y recursos para trabajar sobre la temática.

La finalidad principal de este manual, es proporcionar herramientas para la comprensión y aproximación a personas adultas que deseen acercarse a la temática de prevención de consumos problemáticos, así como establecer programas específicos, con una participación activa en la comunidad y pudiendo ser parte de su acción transformadora.

Este material consta de una primera parte donde se comparte el marco conceptual, desde dónde partimos a la hora de hacer prevención, y luego una parte específica para los ámbitos de aplicación dónde además se podrán encontrar herramientas prácticas.

PRIMER CAPÍTULO:

Marco conceptual y ejes centrales

1.
INTRODUCCIÓN

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

Comenzaremos a acercarnos a la temática, planteando ciertas premisas que consideramos centrales para tener en cuenta.

Un punto de partida, es el concepto de promoción de la salud que toma la Organización Mundial de la Salud (OMS)[1], el cual retomaremos más adelante, que implica la participación de la ciudadanía, la comunidad, las organizaciones y las instituciones que colaboran para generar condiciones que garanticen la salud y el bienestar de las personas.

En este sentido, abordamos la prevención de consumos problemáticos desde una perspectiva integral, donde todas las intervenciones incluyen un abordaje comunitario con perspectiva de género y de derechos, desde el paradigma de reducción de riesgos y daños y la cultura del cuidado.

Prevenir no sólo se reduce a entender cómo anticiparse a algo nocivo o perjudicial para la salud, sino que también significa fortalecer los recursos que tenemos o facilitar el desarrollo de los mismos, creando espacios alternativos a los cotidianos en donde podamos expresar, construir y desarrollarnos tanto individual como colectivamente.

Es por eso que la prevención es necesaria y puede realizarse en cualquier etapa de la vida de las personas, así como en cualquier espacio al que pertenezcan: la familia, escuela, club, con los amigos y amigas, la universidad, el trabajo, los espacios de ocio, etc.

MARCO JURÍDICO

Es interesante abordar el marco normativo como una forma de mirar esta temática, que permite pensar un recorrido a través de las leyes hasta llegar a estos días.

A partir de lo establecido por la Ley Nº 2.318/07 sobre Prevención y Asistencia del Consumo de Sustancias Psicoactivas y de Otras Prácticas de Riesgo Adictivo, sancionada por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en mayo de 2007, se crea esta Dirección y se diseñan diferentes propuestas para el trabajo con la población en general y específicamente con jóvenes y adultos/as. Su artículo 1° expresa que tiene por objeto “garantizar una política integral y sistemática sobre el consumo de sustancias psicoactivas y de otras prácticas de riesgo adictivo”.

[1] La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos

Luego, la Ley 26.934, sancionada el 30 de abril de 2014, denominada Plan integral para el abordaje de los consumos problemáticos – IACOP, en su artículo 2° trae por primera vez el concepto de Consumos Problemáticos, definiéndolos como,

[…] aquellos consumos que -mediando o sin mediar sustancia alguna- afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto y/o las relaciones sociales. Los consumos problemáticos pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas -legales o ilegales- o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las tecnologías digitales, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado como compulsivo por un profesional de la salud.

Otros aportes interesantes parten de la Ley 26.657, conocida como Ley de Salud Mental, legislación argentina que asegura el derecho a la protección de la salud mental de todas las personas y los derechos humanos de aquellas con padecimiento mental, introduciendo aspectos en relación a los derechos de las personas con consumos problemáticos. Fue sancionada el 25 de noviembre de 2010 y promulgada el 2 de diciembre de 2010.

Y la más actual es la Ley 6.249, Plan Integral de Consumos Problemáticos de Sustancias Psicoactivas, sancionada el 28 de noviembre de 2019 y promulgada el 6 de diciembre de ese mismo año, cuyo artículo 1° expresa:

Créase el Plan Integral de Prevención y Asistencia de Consumos Problemáticos de Sustancias Psicoactivas en el ámbito de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, a efectos de proceder a un abordaje integral, teniendo como ejes la prevención -universal y selectiva- la asistencia y la reducción de daños, así como el fortalecimiento de los espacios territoriales y las herramientas comunitarias para prevenir el consumo problemático". Y también lo interesante se plantea en el artículo 2°, donde se amplía el concepto de cronicidad, que toma del Plan IACOP citando que, "se entiende por consumos problemáticos el uso, abuso o adicción a sustancias legales como el tabaco, alcohol, o psicofármacos, así como también a drogas ilegales que afecten negativamente la salud física o psíquica, tanto en forma esporádica como crónica, del sujeto y/o sus relaciones sociales.

2.

EJES PRINCIPALES

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

A continuación presentamos los principales ejes conceptuales que atraviesan las estrategias de prevención.

2.1. PREVENCIÓN INTEGRAL

El consumo de sustancias es una problemática compleja que necesita un modo de abordaje integral. Ampliando lo dicho anteriormente, prevenir, en su sentido originario remite a la anticipación, es decir, prevenir estaba asociado a una acción para "evitar" una circunstancia.

La prevención no es un tema de expertos, sino que es un tema de todos los actores involucrados (Estado, sociedad, sociedad civil, etc.). La entendemos como una acción con intencionalidad transformadora, al problematizar el significado social y el significado que adquiere en las distintas comunidades y en los propios sujetos, dando cuenta de las necesidades e intereses de las personas afectadas.

Según las autoras Camarotti y Kornblit (2015) nos acercan a un modelo que propone un abordaje integral comunitario:

[…] El modelo integral de abordaje comunitario busca construir un espacio de vinculación, encuentro y empoderamiento para los grupos sociales –presenten o no una fuerte exclusión social– en donde sean ellos también los que ofrezcan alternativas de respuestas posibles, ya sea motorizados por su propia iniciativa, o bien sumándose al trabajo impulsado inicialmente a partir de un grupo de actores sociales (profesionales o no). Son los actores sociales los que, junto a las instancias estatales, deben construir las respuestas posibles, basándose para ello en lo que ya existe y en la creación de formas novedosas de encarar el problema. No puede esperarse que esta capacidad de innovación surja de actores externos a una comunidad específica, sino que tiene que surgir de los mismos actores de dicha comunidad, que han transitado los problemas derivados del consumo de drogas no solo como consumidores, en algunos casos, sino también como familias y como comunidad en su conjunto. Considerarlo de este modo nos hace ser parte de la problemática y de la respuesta. (p. 214)

Desde este abordaje integral la prevención adopta una perspectiva compleja, social, histórica, multifactorial e interseccional. En este sentido, la propuesta de intervención preventiva estará vinculada con los proyectos de vida, promocionando espacios para la problematización, información y concientización. Una forma de llevarla a cabo es a través de la reflexión sobre mitos y creencias acerca de los consumos mediante actividades no relacionadas directamente con los consumos como, por ejemplo, ocupar el tiempo libre, fomentar actividades deportivas, culturales, artísticas, que favorezcan el desarrollo de las habilidades para la vida, fomentando la participación comunitaria.

2.2. PROMOCIÓN DE LA SALUD

Cuando nos referimos a este concepto, en primer lugar lo asociamos a la Carta de Ottawa[2], (Canadá) del año 1986, donde se lleva a cabo la Primera Conferencia Internacional de Promoción de Salud y se pone de manifiesto la importancia de la salud para todos, a partir de reforzar la acción comunitaria, crear ambientes favorables, desarrollar actitudes personales y reorientar los servicios de salud.

La prevención integral tiene como paraguas la promoción de la salud. Resulta interesante el planteo que realizan Restrepo y Málaga (2001) a partir de pensar en el empoderamiento de las personas como una herramienta poderosa de cambio. El empoderamiento como proceso social está íntimamente ligado a la participación comunitaria y a la consolidación concreta de los procesos participativos. La definición más aceptada de empoderamiento en el marco de la promoción de la salud, es la de Wallerstein (citado por Restrepo y Málaga, 1992) que lo toma como un proceso que promueve la participación de las personas, organizaciones y comunidades hacia metas en relación a los individuos y sus entornos y por ende, la mejora de la calidad de vida dentro de la comunidad.

2.3. CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

Para desarrollar este concepto central, nos remitimos a la Ley 26.934/14, o Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos (IACOP), y a la Ley 6.249, tal como citamos en el marco jurídico.

Retomando, los consumos problemáticos son aquellos que afectan negativamente a las personas tanto de forma ocasional como crónica en diferentes dimensiones de su vida. A partir la desnaturalización de los consumos, podemos contar con una herramienta significativa para reflexionar sobre las representaciones y el posicionamiento de las personas ante los mismos y el impacto que ellos generan en la subjetividad y en la relación con los otros.

Es importante señalar que se pueden generar vínculos de tipo problemático con una o varias sustancias psicoactivas, así como con otras prácticas de consumo, como el juego, las tecnologías digitales, la alimentación, entre otras. Si bien el sentido común nos indica que los consumos problemáticos abarcan las categorías de abuso y dependencia, no hay que olvidar que los usos experimentales u ocasionales también pueden ser riesgosos, aun cuando sean por única vez.

Es preciso tener claro que la adicción siempre es problemática, aunque no todo consumo problemático es una adicción. Cuando la forma de vincularnos con las sustancias

[2] https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf

genera dependencia, se habla de adicción, pudiendo generar tolerancia[3] y/o abstinencia[4].

Una herramienta para pensar esta problemática es a partir de algunos analizadores. Esta herramienta se utiliza para abordar desde lo conceptual una problemática de cierta complejidad y también nos ayuda a facilitar su presentación. Uno de ellos, por ejemplo, es el Triángulo de Zimberg (Zimberg, 1984) el cual nos propone pensar multidimensionalmente la problemática de los consumos. Si sólo nos centramos en una de las variables, nos va a faltar información para observar, acompañar y pensar estrategias de prevención y cuidado. De modo que ninguna de las tres dimensiones en sí misma puede ser responsable de una situación de consumo problemático.

Persona: dentro de este vértice podemos pensar todas las variables que incluyen la vida y la historia de un sujeto como, por ejemplo, edad, género, personalidad, sentimientos, historia personal, autopercepción, salud física y emocional, habilidades psicosociales.

Contexto: en este vértice se incluyen distintos espacios de pertenencia donde la persona recorre cotidianamente como familia, escuela, barrio, país, región, plaza, amigos/as, club, gobierno, época, cultura, sociedad de consumo.

[3] Proceso por el que el organismo se adapta a la sustancia u objeto de consumo, fenómeno que lleva a la persona a necesitar consumir una mayor cantidad de la sustancia para obtener el efecto deseado.
[4] Conjunto de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona deja de consumir una determinada sustancia

Objetos/Prácticas de Consumo: todos aquellos objetos que están implicados en prácticas que llevan al consumo, por ejemplo, la comida, compras, tecnologías digitales (celular, computadora, series, juegos en línea), sustancias (legales o ilegales), entre otros.

A continuación, trataremos las tres dimensiones para un mejor análisis, ya que esto nos permitirá reflexionar y entender que cada situación es particular, observando cómo las características del sujeto, del contexto y el/los objeto/s influyen en las modalidades del consumo.

Concebir al **sujeto** desde una mirada individualista como eje de la problemática del consumo, lo recorta del contexto que lo habita, aislándolo de su propio entramado social. En esta tríada, la persona es entendida como sujeto de derecho frente a la temática de consumos problemáticos. De esta manera hablamos de personas activas, con derechos y responsabilidades.

Si en cambio la mirada se reduce solo al **contexto** se corre el riesgo de relacionar en forma lineal la problemática del consumo con ambientes poco facilitadores, como poblaciones en situación de vulnerabilidad social. Por contexto nos referimos a todo aquello que enmarca a una situación o acontecimiento; estos espacios van de lo micro a lo macro: familias, amigos/as, vínculos afectivos, trabajo, escuela, barrio, sociedad, etc. Las personas transitan por diversos contextos, que les atraviesan y condicionan sus decisiones y formas de pensar. A su vez, ellas también intervienen sobre los contextos en una relación dinámica y recíproca.

La relación entre el contexto y las sustancias está sujeta a las regulaciones, legalidad y/o tolerancia a las mismas, de acuerdo a lo que en cada espacio se habilite. Las sustancias legales tienden a ser más aceptadas socialmente que las ilegales, como sucede con el consumo de alcohol en nuestro país. En ese sentido, nos referimos a la naturalización de ciertas prácticas de consumo, que pueden dar lugar a la tolerancia social.

Por **objeto** nos referimos a “objeto de consumo”, y es allí donde colocamos tanto a las drogas como a otros objetos o actividades como, por ejemplo: tecnología, juego, comida, compras, etc. Si el problema es **la sustancia**, la focalización se centrará en ella situándose como único determinante del consumo. A partir de esta concepción del problema aparece la idea de la prohibición como herramienta de prevención, borrando al contexto y al sujeto.

En la sociedad de consumo de la cual somos parte, hablamos de prácticas de consumo, pensando no sólo qué se consume, sino además con quién, cómo, cuándo, entre otros aspectos. Los mismos pueden o no incluir sustancias, siendo variadas las características que presentan las mismas, pudiendo ser algunas de ellas problemáticas para las personas.

Los consumos problemáticos presentan un alto nivel de complejidad que requiere de un análisis no parcializado sino de uno que convoque al sujeto y en cómo este se relaciona con aquello que consume, ubicándolo dentro de un contexto macro social, (mirando la estructura social), meso social (como interface entre lo micro y macro) y micro social (centrando la atención en las interacciones sociales), en una temporalidad determinada y una cultura singular. Se trata de plantear lo que llamamos perspectiva relacional de los consumos.

En esta misma línea, un concepto clave a la hora de pensar en la desnaturalización de los consumos, tal como comentamos anteriormente, son las **representaciones sociales**. Las representaciones sociales constituyen un modo de interpretar y reproducir nuestra realidad cotidiana, siendo una forma de conocimiento social constituida por opiniones, creencias, emociones e ideas asociadas a determinadas situaciones y compartidas por un colectivo social.

Al hablar de consumos problemáticos, las representaciones sociales que se construyen en torno a los mismos comprenden características y atributos negativos, actuando en muchos casos como barreras, donde es común escuchar frases como: “el consumidor es un delincuente, enfermo, marginal, etc”, estigmas que dificultan las posibilidades de acceder a un tratamiento, entre otros.

Denise Jodelet (1984) plantea una conceptualización de representación social, designando de manera amplia como una forma de pensamiento social:

Las representaciones sociales constituyen modalidades del pensamiento práctico orientados hacia la comunicación, la comprensión y el dominio del entorno social, material e ideal. En tanto que tales, presentan características específicas a nivel de organización de los contenidos, las operaciones mentales y lógica (Jodelet, D.; en Moscovici, S.; 1984, p.474).

Años más tarde, esta misma autora explica un nuevo concepto de la categoría representación social:

[…] imágenes condensadas de un conjunto de significados; sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso dar un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quiénes tenemos algo que ver […], formas de conocimiento social que permiten interpretar la realidad cotidiana […], un conocimiento práctico que forja las evidencias de nuestra realidad consensual (1986,Jodelet, D. en Perera, M.; 1999 p.9)

Otro aporte importante es el de Moscovici (1979), quien señala que la representación social es un sistema de valores, ideas y prácticas que tiene una doble función: la primera, proporcionar a los sujetos un orden que les permita orientarse en el mundo material y social para dominarlo y la segunda, facilitar el intercambio social a través de códigos que permiten identificar y clasificar con claridad aspectos del mundo social.

Para abordar los consumos problemáticos es necesario problematizar aquellas representaciones sociales operantes respecto de los mismos, a partir de allí, pensar, construir y sostener un abordaje de prevención integral desde y con la comunidad, en pos de la desestigmatización de los consumidores. Es a partir de la posibilidad de desarmar tabúes, aceptar la multiplicidad de miradas y alcanzar un consenso en relación a la problemática, por medio de un trabajo colectivo, que puede fortalecerse el entramado social.

En conclusión, en las representaciones sociales confluyen lo psicológico y lo social, es decir, la manera en que interpretamos en tanto sujetos sociales los acontecimientos de la vida cotidiana y la información que circula en nuestro medio ambiente. Este conocimiento, conocido como sentido común, ofrece una lectura de la realidad, al mismo tiempo que participa en la construcción de la misma y funciona como guía de los comportamientos.

2.4. PARADIGMA DE REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

Las políticas públicas prohibicionistas, en materia de consumo problemático de sustancias, demostraron no ser exitosas a lo largo de la historia, surgiendo en Europa alrededor de los años 80, una nueva estrategia de abordaje frente a la necesidad de disminuir las consecuencias negativas que se registraban, denominada ***reducción de riesgos y daños.***

En nuestro país, como forma de disminuir las consecuencias del VIH/Sida, se implementan también este tipo de estrategias. Este modelo se fue ampliando para poder alcanzar a mayor cantidad de personas, no solamente a los usuarios de drogas que están realizando tratamientos, sino también proporcionando estrategias que promuevan contextos más seguros y, sobre todo, la posibilidad que aquellas personas que deciden llevar a cabo distintas prácticas de consumo, sepan qué decisión tomar y qué cuidados deben tener para minimizar consecuencias y así, promover consumos responsables.

Según lo citado anteriormente sobre el Plan IACOP, se tomarán los puntos claves para el abordaje desde la reducción de riesgos y daños: a) prevenir los consumos problemáticos desde un abordaje intersectorial mediante la actuación directa del Estado; b) asegurar la asistencia sanitaria integral gratuita a los sujetos afectados por algún consumo problemático; c) integrar y amparar socialmente a los sujetos de algún consumo problemático.

Aceptar la realidad compleja que atraviesa a los consumos problemáticos, tratando de minimizar riesgos y daños tanto de las personas consumidoras como de sus entornos, implica tomar decisiones sin desentenderse de lo que acontece. Desde las políticas públicas, se nos plantea la necesidad de poder acompañar, estableciendo programas que contemplen a todas las personas como sujetos de derecho, brindando un sistema de contención, de apoyo, de asistencia y de estrategias de abordaje preventivo para quienes realizan dichas prácticas, teniendo en cuenta tanto los aspectos individuales como las características socioculturales y propias de cada región a la que pertenecen.

A partir de materiales que presentan autores como Kornblit, Camarotti y Di Leo, (s.f, p. 10), históricamente, se observan modelos que han ido cambiando el enfoque de abordaje de esta problemática, observándose diferentes medidas sociales, preventivas, legislativas y sanitarias a partir del modelo que se tenga en cuenta.

Se inicia con el paradigma ético-jurídico, un modelo punitivo, basado en el Derecho, que categorizó el consumo de drogas como un delito, planteando que los sujetos, al transgredir la ley con total responsabilidad e intencionalidad, se convierten en culpables y por ello deben ser castigados. Este modelo está centrado en la sustancia como referente y enfatiza las medidas legales y penales dirigidas a los usuarios de drogas. Estos son percibidos como "delincuentes" que infringen la ley.

Luego aparece el paradigma médico-sanitario, que plantea el binomio salud–enfermedad, produciendo un salto desde el modelo punitivo a otro más contemplativo. La medicina, como agencia encargada de dar respuesta a esta problemática, considera que los "pacientes" no son responsables de la práctica de consumir drogas. En este sentido, aparece el rótulo de "enfermo", haciendo así a la persona acreedora de un "tratamiento" en vez de un "castigo". Para este modelo, el "drogadicto" es considerado un "enfermo" al que hay que curar (diagnosticar, prescribir y tratar) y reinsertar en la sociedad. Las drogas, las personas y el contexto se analizan en términos de "agente", "huésped" y "ambiente", según la misma lógica con la que se estudian las "enfermedades infectocontagiosas".

Posteriormente, aparece el modelo psicosocial que corre el foco de la sustancia y lo coloca en el sujeto como adicto "esclavo." Reconoce la complejidad de cada ser humano y la influencia determinante de los factores psicológicos y del medio circundante.

Otro paradigma que también se tuvo en cuenta sobre todo en América latina, es el modelo geo-político estructural donde la droga es vista como mercancía, tomando en cuenta las características específicas de la región. Algunos estereotipos que se escuchaban ligados al consumo: "el problema es la droga", "flagelo", "escalada del consumo", "puerta de entrada", el "adicto", "drogodependiente" "la lucha contra las drogas", contemplados por las políticas prohibicionistas, intentaron estrategias que no fueron exitosas.

En el Modelo sociocultural, se piensa la forma en que una sociedad define el consumo de las sustancias y las estrategias preventivas que utilizan con los consumidores. El entorno cultural y económico determina los tipos de drogas y las formas de consumo. En la actualidad, muchos de estos modelos conviven aún, aunque se propicia una mirada integral, que considera al consumo de sustancias como una "problemática social compleja", atravesada por múltiples variables. Los programas de **reducción de daños** implementados en la última década parten de este último modelo, que posibilitó el surgimiento de políticas más tolerantes.

2.5. PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS Y DE GÉNERO

El abordaje integral no puede ser posible sin una perspectiva de derechos humanos, esto implica considerar a todos los individuos como sujetos de derechos y llevar a cabo políticas públicas con modelos preventivos que promuevan el acceso universal a la educación, la cultura, la salud, el trabajo y el ocio.

Como parte de la perspectiva de derechos humanos, también es necesario adoptar una perspectiva de género, ya que nos permite visibilizar las disidencias y las desigualdades históricas entre varones cis-género, mujeres y población LGBTIQ+. En nuestra sociedad existe un patrón sistemático de desigualdad que somete a las mujeres cis, homosexuales, travestis, transexuales, transgénero y sujetos no binarios a una cadena de discriminación y exclusión en los diferentes ámbitos de desarrollo de su vida. Es importante contemplar el acceso desigual a las prestaciones y a los tratamientos, para poder visibilizar estigmatizaciones que amplían la brecha. Consideramos que posicionarse desde una perspectiva de prevención, podría modificar estos aspectos favorablemente.

En este marco, las políticas públicas de la Gerencia de Prevención de la DGPSA, se enmarcan en las Leyes Nacionales Vigentes, como la de identidad de género (Ley 26.743, sancionada el 9 de mayo de 2012 y promulgada el 23 de mayo de 2012) y la Ley de protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales (Ley 26.485, Sancionada el 11 de Marzo de 2009 y promulgada el 1 Abril 2009).

3.

HABILIDADES PSICOSOCIALES

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

Creemos interesante tomar esta perspectiva de abordaje desde donde empezar a pensar herramientas para el trabajo con la población deseada, ya sean niños/as, adolescentes o adultos/as

Son capacidades que permiten a las personas presentarse de forma saludable ante las exigencias y desafíos que se presentan a lo largo de la vida. Las mismas se construyen y potencian desde las infancias, en un trabajo tanto individual como colectivo, con la comunidad. En ese proceso el acompañamiento de adultos/as y referentes es fundamental.

Las destrezas psicosociales suelen aprenderse a lo largo de la vida y son imprescindibles para que los seres humanos se adapten en el entorno y mantengan vínculos satisfactorios con las personas que nos rodean.

Con respecto a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) comenta que las habilidades para la vida abarcan tres categorías básicas, que se complementan y fortalecen entre sí:

• Habilidades sociales o interpersonales, incluyendo comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía.

• Habilidades cognitivas, incluyendo solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.

• Habilidades para el control de emociones, incluyendo el estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

Desde una mirada complementaria, existe un grupo esencial de habilidades psicosociales o habilidades para la vida para trabajar en infancias y juventudes tal como nos presenta Mangrullar, L. y col. (2001):

1. Autoconocimiento, es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.

2. Empatía, es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera.

3. Comunicación asertiva, es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales

4. Relaciones interpersonales, es la habilidad de relacionarnos de forma positiva con las personas con las que interactuamos.

5. Toma de decisiones, es la habilidad de manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestra propia vida y a la de los demás.

6. Solución de problemas y conflictos, habilidad que permite enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida.

7. Pensamiento creativo, es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.

8. Pensamiento crítico, es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.

9. Manejo de emociones y sentimientos, es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.

10. Manejo de tensiones y estrés, es la habilidad de reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas

4.

LA CULTURA DEL CUIDADO DENTRO DE LA SOCIEDAD DE CONSUMO

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

Toda sociedad ha ofrecido, históricamente, mecanismos de regulación para los padecimientos individuales y colectivos. En la sociedad de consumo, el consumo es el que emerge como ordenador social, es decir, existe un consumo masivo de bienes y servicios, como consecuencia de una masiva producción, donde el consumismo se ve incentivado principalmente por los medios de comunicación y las publicidades, que en ocasiones consigue convencer que un gasto es necesario cuando antes no se lo consideraba.

La sociedad en la que estamos inmersos, presenta características tales como: el sentido de pertenencia a cierto grupo social según el tipo de consumo, la canalización de los padecimientos a través del consumo, la sobrevaloración del poseer antes que la de ser y la búsqueda de la satisfacción inmediata que no permite elaborar procesos en el tiempo ni desarrollar la tolerancia a la frustración.

Esta lógica del consumo prioriza entonces la inmediatez, la novedad, la diversión, la competencia y la rivalidad. Habilitando propuestas como "elegir a la carta" objetos que prometen satisfacción inmediata, prestigio, pertenencia y status, pero que en el fondo son efímeros y en ocasiones deviene en sensación de malestar.

Desde la promoción de la salud y un abordaje preventivo integral consideramos que ciertas prácticas de cuidados disminuyen los efectos de la sociedad de consumo sobre individuos y comunidades y previenen los consumos problemáticos, entre ellas el concepto de "tiempo", que, dentro de las lógicas de cuidado, se concibe como noción de proceso, de desarrollo de un proyecto de vida y construcción de rutinas. En esta línea, también se introducen el reconocimiento y gestión de las emociones, las prácticas de colaboración y solidaridad, refiriéndonos al cuidado no sólo en relación a la propia persona, sino hacia otras y con el entorno.

Si pensamos en relación a las vulnerabilidades, es muy interesante incluir las prácticas llevadas a cabo no solo desde el sistema de salud, sino desde los territorios, por ello hacemos eco de las autoras Camarotti y Kornblitt (2015):

> […] Desde esta perspectiva del cuidado se debe partir del trabajo territorial, es decir, se debe entender que son todos los actores sociales que forman parte del espacio comunitario quienes reciben y llevan a cabo prácticas de cuidado consigo mismos y con los otros. El cuidado no puede entenderse sino a partir de las relaciones que se establecen entre las personas. Por ello, es importante visibilizar el trabajo que se viene haciendo en este sentido. Los sujetos construyen y establecen prácticas de cuidado más allá de los centros de salud, lo que muchas veces se traduce en una mayor efectividad en las formas de cuidar y en los resultados alcanzados. Esto se explica por el hecho de que este tipo de prácticas generan una mayor sensibilidad, confianza, pertenencia y horizontalidad, lo que se traduce en un mayor bienestar de las personas. (p.217)

SEGUNDO CAPÍTULO:

Prevención en el ámbito educativo. Infancias.

5. PRESENTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

El siguiente material, es una propuesta para la prevención de consumos problemáticos con niñas/os y la comunidad educativa. Está dirigido a docentes, talleristas, coordinadores/as, equipos técnicos, familias y referentes de niñas/os que llevan adelante propuestas educativas, tanto en espacios formales como no formales.

Está enmarcado en el paradigma de la promoción de la salud, siendo su objetivo principal el desarrollo de recursos preventivos, de cuidados y hábitos saludables. Desde esta perspectiva, se parte desde el reconocimiento de las fortalezas y los niveles de salud existentes en la comunidad y se fomenta de forma activa su participación en los procesos de salud.

En este material compartimos recursos en diversos lenguajes expresivos, que movilicen la palabra, emociones, prejuicios, creencias, ideas, valores; se busca estimular la reflexión personal y colectiva. También brindamos herramientas para poder construir espacios de interacción que faciliten la implementación de estrategias preventivas.

La tarea que aquí nos proponemos acompaña el proceso evolutivo de la niñez hasta la pre-adolescencia, adecuando las propuestas preventivas a las necesidades y particularidades de cada población-objetivo, es decir tomando en cuenta los contextos socio-históricos, institucionales, características de la comunidad, rangos etarios, etc.

De esta manera, buscamos generar estímulos al abrir distintas posibilidades, convocando a la creatividad de cada referente, para poder adaptarla a la población y el contexto en particular donde se desarrolla.

A lo largo del material, contemplamos diferentes posibilidades, tanto para propuestas presenciales, virtuales o de modalidad mixta.

6.

LA PREVENCIÓN INTEGRAL EN LAS INFANCIAS

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

¿Qué es Prevenir en las infancias?

Hablamos de “Infancias” y no de “infancia” porque tenemos en cuenta las diversidades socioculturales y de género que hacen que las etapas de la vida sean diferentes para cada persona y para cada comunidad:

> […] El singular “infancia” nunca dio cuenta de la diversidad de modos de transcurrir un tiempo cronológico. Sabemos que una noción de infancia no alcanzó nunca a dar cuenta de los habitantes que nombra. No encontramos ningún correlato entre la pretensión de universalidad y el universo de los que se intenta nombrar (Frigerio, citado en Amaya, 2010, p. 24).

Las infancias están expuestas y atravesadas por la sociedad de consumo, de igual forma que las personas adultas. Los medios de comunicación ofrecen productos y objetos diseñados y exhibidos de forma atrayente para la población más joven. Así, se observa que los consumos, entre ellos el uso de las tecnologías, comienza a edades cada vez más tempranas.

En este contexto, resaltamos la importancia de acompañar a los/las niños/as en el desarrollo de herramientas y aprendizajes, que les permitan discernir aquellas necesidades prioritarias de las que no lo son. Para ello, debemos construir usos regulados y diversos que permitan incentivar infancias saludables en las que se contemplen distintos espacios y objetos lúdicos.

Prevenir es promover el desarrollo de recursos de cuidado y el fortalecimiento de los existentes y crear espacios alternativos en donde sus habilidades puedan ser desplegadas, partiendo de una perspectiva de derechos y de un abordaje de cuidados integrales. De esta manera, buscamos promover en las infancias las habilidades individuales y colectivas, que les permitan transitar por esta sociedad de consumo con recursos para reconocer y transformar su realidad.

Prevención de consumos problemáticos y ámbito educativo: un engranaje en permanente movimiento

Como parte de la comunidad, los ámbitos donde se desarrollan propuestas educativas -tanto formales como no formales-, son contextos privilegiados para el despliegue de estrategias preventivas y de promoción de hábitos saludables en la población. Cada referente - coordinador/a tiene la posibilidad de constituirse en facilitador/a para promover una lectura crítica de las representaciones sociales construidas en torno a los consumos y sus contextos. Así, coincidimos con los aspectos que aparecen en Valija de vida saludable (s.f.), al pensar que la escuela:

[…] es uno de los lugares de encuentro más importantes dentro de la comunidad. En ella, los/las estudiantes construyen vínculos, conviven con pares y con adultos y generan lazos de pertenencia y de participación social a través de diversas prácticas. Es un ámbito de contención, de escucha y generación de vínculos de confianza. Por ello la escuela es una superficie donde los malestares pueden ser leídos y actuar en consecuencia" (p. 8)

Abordar los consumos problemáticos desde una mirada integral, a través del desarrollo de programas de prevención, permite promover la participación activa de las personas involucradas. Participar activamente significa formar parte de algo con otros/as. Implica intervenir desde la acción y fijar posición en la toma de decisiones para la resolución de problemas.

Para ello es necesario favorecer distintas situaciones de encuentro (que contemplan tanto lo presencial como lo no presencial), que habiliten aprendizajes significativos para los/as participantes. Apuntamos a una transformación de la realidad cotidiana a través de estrategias de intercambio y del desarrollo de habilidades psicosociales, con miras a fortalecer las redes de apoyo y el trabajo colectivo.

El modelo de abordaje para el trabajo en las infancias que aquí proponemos, pone el énfasis en lo que se denomina "prevención inespecífica"[5]; es decir, se busca favorecer el desarrollo de una mejor calidad de vida promoviendo conductas saludables y que abordan, a lo sumo, los factores y las causas que pueden originar, en este caso, los consumos problemáticos.

Niños y niñas construyen aprendizajes significativos involucrando su mundo sensible, su accionar lúdico y su capacidad simbólica para representar y elaborar aspectos de su desarrollo emocional, es por ello que este manual propone herramientas de diferentes lenguajes expresivos a través de los cuales favorecer el desarrollo de recursos y capacidades psicosociales, necesarios para poder tratar con las dificultades de la vida de manera positiva.

Habilidades para la vida en las infancias

Tal como se cita más arriba de forma general, retomaremos el concepto de Habilidades y lo desarrollaremos a la luz de las particularidades de las infancias.

La prevención, entendida como la construcción de hábitos saludables, apunta a potenciar nuestras capacidades y habilidades para el afrontamiento de diversas circunstancias de la vida.

La infancia es un momento de la vida clave para el anclaje de aprendizajes significativos que permiten fortalecer a los/as niños/as con herramientas de cuidado y recursos internos para abordar la vida cotidiana. Este desarrollo se da en múltiples espacios y de diversas maneras, tanto guiadas como espontáneas. Por eso, resulta importante propiciar el juego, la recreación, los deportes, las actividades artísticas y expresivas, los espacios de charla. Habilitar momentos de reflexión en relación con la historia individual y comunitaria, brindar lugar a la diversidad y a espacios de elaboración de conflictos y de emociones.

En ese proceso, el acompañamiento de adultos/as referentes es fundamental, buscando potenciar el desarrollo saludable de niños/as y grupos. Pensando desde una mirada preventiva, hablamos de la importancia de las palabras, la actitud, los diálogos y consignas que un/a adulto/a referente dirige hacia el grupo con el que trabaja. En este sentido, es importante su presencia para trabajar la autonomía de los/as niños/as y el grupo. Como facilitador/a el/la docente acompañará la grupalidad, la pertenencia y el desarrollo de un vínculo de confianza entre adulto/a y niños/as, así como entre pares.

---

[5] Toda acción que promueva la prevención inespecífica está vinculada con la educación en valores, como también las actividades sociales, culturales y comunitarias

A continuación, describiremos algunas habilidades psicosociales de acuerdo al desarrollo en las infancias.

Autoconocimiento

En los/as niños/as esta habilidad resulta particularmente importante para comenzar a reconocer: “cómo soy y en qué cosas nos parecemos a los otros/as”. Y así también reconocer “a quienes nos rodean (familia, amigos/as, legados culturales, entre otras)” y a quienes nos cuidan.

Empatía

Ponerse en el lugar de las demás personas es una premisa interesante para empezar a trabajar la empatía con niños/as, y que aprendan a conectar con las necesidades tanto de sus pares como de personas adultas. Comprender mejor sus emociones, sus reacciones y sus formas de ser a la hora de jugar y compartir, lleva a construir vínculos saludables significativos.

Comunicación asertiva

Poder expresar nuestros pensamientos y sentimientos con claridad es un aprendizaje fundamental en las infancias. Es importante crear espacios de expresión que contemplen diferentes circunstancias como modos no violentos, contextos diversos, tanto con personas adultas como con niños/as.

Relaciones interpersonales

Trabajar desde esta habilidad permite ejercitar en forma temprana formas saludables de vincularnos. A lo largo del desarrollo, los niños y niñas van desplegando diferentes modos de vinculación con quienes los rodean y de esta forma van adquiriendo el ejercicio de llegar a acuerdos, respetar las diferencias y aceptar las normas de convivencia de la cotidianidad.

Toma de decisiones

Decidir es un trabajo cotidiano, que no solo lo practican las personas adultas, sino también los niños/as lo realizan de manera permanente. Con esta habilidad pretendemos trabajar en los modos y cuestiones centrales a tener en cuenta a la hora de hacer elecciones saludables. Apuntamos al propio bienestar y al del grupo de pertenencia, decidiendo en función de los cuidados propios y de las demás personas.

Resolución de problemas y conflictos

Poder reflexionar y analizar alternativas posibles, es una tarea que requiere de un proceso. La frustración frente a no poder resolver de manera inmediata determinadas situaciones conflictivas es una sensación muy recurrente en la población de menor edad. A partir de esto, surgirán nuevas ideas que nos permiten atravesar una situación como una nueva oportunidad para el crecimiento individual y colectivo. El juego -como motor para elaborar diversos conflictos- es una herramienta estratégica.

Pensamiento crítico

Esta habilidad permite que los niños puedan reelaborar los discursos del mundo adulto y de sus pares. En nuestra sociedad, los medios de comunicación son transmisores de relatos que, la población más joven, va tomando para conocer el entorno que habita. Frente a esto, es importante propiciar espacios para preguntar, repreguntar, indagar por las propias percepciones y pensamientos, analizar diversas situaciones y considerar su complejidad.

Pensamiento creativo

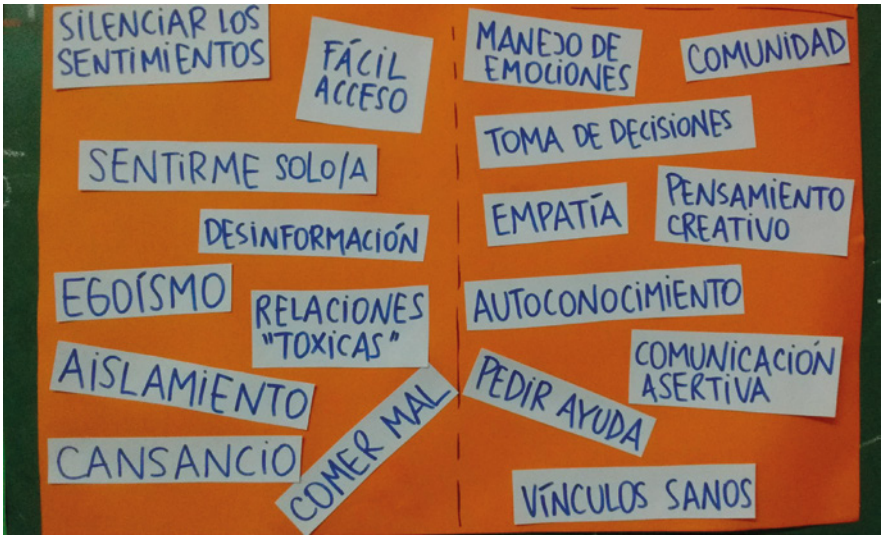
La creatividad es un potencial evidente en la población infantil. Fomentar y estimular esta habilidad es dar lugar a nuevas alternativas, nuevas formas de resolver aspectos cotidianos. Pensar creativamente es abrir la posibilidad de incluir otras miradas y vincularlas al uso de la imaginación y la fantasía, que son conectores con el disfrute.

Manejo de tensiones y estrés

Las expectativas, los ritmos de la cotidianeidad, las presiones del mundo adulto en general, son situaciones que repercuten en los/as niños/as. El juego, en cualquiera de sus formas, es una herramienta fundamental que nos permite crear libremente, tener autonomía, simbolizar y expresar emociones. La expresión lúdica y artística son formas de comunicar y transformar estas tensiones. Poder compartirlas con personas significativas, permite habilitar prácticas de cuidado saludables.

Manejo de emociones y sentimientos

El manejo de la intensidad de las emociones y sentimientos es un aspecto fundamental del aprendizaje en etapas iniciales de la vida. Contar con espacios donde poder expresarlos, donde se fomente y se valore esa expresión, posibilita reconocer, comprender y aceptar lo que nos pasa. Tener siempre en cuenta lo que los niños y niñas están sintiendo y brindar canales, puentes, para su expresión, favorece el manejo saludable de esas emociones.



7.

OBJETIVOS DEL MANUAL

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

OBJETIVOS GENERALES

• Facilitar herramientas participativas de intervención que promuevan el desarrollo de estrategias preventivas en consumos problemáticos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Habilitar espacios para que los niños y niñas puedan poner en juego el pensamiento crítico y autónomo.

• Desarrollar y fortalecer las habilidades psicosociales.

• Expresar sus emociones y sentimientos, a través de diferentes lenguajes expresivos.

• Ejercitar valores humanitarios y acciones solidarias entre pares y con la comunidad.

• Compartir e intercambiar sus propias ideas, intereses e inquietudes.

• Identificar valores personales, comunitarios y familiares.

• Reconocer y valorar sus culturas, sus historias personales y sus identidades.

8.

CONTENIDOS CURRICULARES

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

SU ARTICULACIÓN CON LA PROBLEMÁTICA Y APORTES ESPECÍFICOS

El Diseño Curricular para la Escuela Primaria (2019) establece las bases curriculares y es un marco de referencia para la comunidad educativa de dicho nivel. Comunica el tipo de experiencias educativas que deben ofrecerse, establece las metas que direccionan y armonizan los marcos normativos del sistema educativo, albergando la pluralidad del sistema escolar.

Los contenidos que se brindan en este manual pueden ser articulados con los lineamientos curriculares de los distintos niveles y áreas de la educación primaria formal, desde una perspectiva transversal de abordaje de la temática. Las propuestas que se desarrollen en espacios no formales pueden, asimismo, tomar de referencia estos contenidos curriculares para acompañar la implementación de la estrategia preventiva elegida.

Articular con los contenidos curriculares nos puede dar un encuadre para prácticas preventivas. Nos permite integrar estrategias de intervención con contenidos de las diferentes áreas, como, por ejemplo: ciencias sociales y naturales, prácticas del lenguaje y matemáticas.

La tarea preventiva es transversal y puede ser desarrollada en diferentes espacios y modalidades. Las áreas artísticas, recreativas, ambientales, de lenguas extranjeras, educación digital y educación física, también son espacios privilegiados para articular propuestas preventivas.

En este sentido, la Sedronar (s.f.), Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina, propone algunos ejes desde los cuales hacer aportes específicos:

- ***Las infancias en la sociedad de consumo***
- ***Cuidado del cuerpo en la era de "lo descartable" (usar y tirar)***
- ***Consumos problemáticos de sustancias legales e ilegales, usos de tecnologías digitales.***
- ***Mundo de los consumos en la etapa en que los niños y niñas entran en la adolescencia.***

Consideramos que este es un buen punto de partida para abordar la temática de los consumos. Sin embargo, damos una vuelta más, aportando algunas especificidades a contemplar en distintas áreas.

A continuación, les compartimos algunas estrategias y contenidos de abordaje desde este marco de referencia que constituye el diseño curricular.

CIENCIAS SOCIALES / NATURALES

Estrategias:

• Reflexionar sobre saberes previos acerca de los consumos en la vida cotidiana.

• Cuestionar mitos y creencias a partir de historias y cuentos tradicionales (específicos o inespecíficos en la temática).

• Trabajar a partir de situaciones problemáticas de consumo.

• Fomentar juegos colaborativos y en equipos junto con otras herramientas lúdicas como estrategia preventiva.

• Promocionar valores y sentimientos que se ponen en juego frente a conflictos de la vida cotidiana y, en particular, en las tareas comunes.

• Promover intercambios sobre pautas culturales.

• Cuestionar la inmediatez, la pasividad, la construcción de subjetividades

ligadas al individualismo.

• Compartir estrategias de cuidado del propio cuerpo y el de las demás personas.

Contenidos:

• La sociedad de consumo- las niñas y los niños como consumidores

• Identidad, géneros, diversidades y cultura.

• Estereotipos sociales, prejuicios, mitos y representaciones sociales.

• Derechos y participación social.

• Los consumos en las diversas culturas.

• El cuidado de uno mismo y de las demás personas.

• Percepción de hábitos saludables y no saludables.

PRÁCTICAS DEL LENGUAJE:

Estrategias:

- Promover la escritura como forma de participación e intervención en la vida ciudadana.
- Contemplar la diversidad lingüística de acuerdo a los contextos.
- Promover la lectura crítica de medios de comunicación y de redes sociales.
- Tomar posición frente a la información.
- Compartir y confrontar opiniones.
- Identificar fuentes de información diversas.
- Promover narraciones orales, mitos y cuentos (específicos o inespecíficos en la temática) y otras herramientas expresivas.
- Promover el intercambio oral y la comunicación escrita para favorecer el desarrollo cognitivo y emocional.

Contenidos:

- El acceso al conocimiento y la información.
- Comunicación verbal, escrita, corporal.
- Argumentación, construcción de discurso y opinión.
- Modos de comunicación preventiva-saludable.
- Diversidad de formas de expresión.
- Prevención inespecífica y específica con herramientas expresivas.
- Representaciones sociales: Producción, circulación y difusión de mitos.

MATEMÁTICAS

Estrategias:

- Resolver situaciones problemáticas y promover el pensamiento analítico.
- Estimular el pensamiento creativo en la resolución de problemas cotidianos.
- Analizar y resolver grupalmente problemas, a través del debate, argumentación, involucramiento y reflexión.
- Implementar soluciones diversas a una misma situación particular.
- Identificar patrones comunes en diferentes tipos de situaciones.

Contenidos:

- Paradigma de la complejidad (variables que atraviesan y condicionan situaciones de consumo).
- Datos estadísticos, incógnitas y resoluciones de problemas de consumo de sustancias.
- Analizadores: Triángulo de Zinberg (persona, objeto, contexto).
- Teoría de los conjuntos (forma dinámica para pensar los consumos de manera multidimensional, a través de las propiedades y relaciones de los conjuntos).

9.

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

EL TALLER: Una experiencia vivencial

Mediante los talleres se ofrece un espacio con oportunidades para que las niñas y los niños puedan elaborar ideas y construir conceptos de cuidado. Para eso es necesario mostrar una escucha atenta y flexible frente a sus elaboraciones.

La producción creativa es una herramienta de experimentación para niños y niñas que permite elaborar contenido y poner en práctica sus saberes. Por medio de esa experiencia, descubren que toda actividad implica un proceso con distintos pasos. Cuando trabajamos en formato de taller la producción necesita su tiempo, como cuando esperamos que seque la plasticola, les enseñamos los pasos de una danza o la letra de una canción, les contamos una historia que continúa en un próximo capítulo.

A través de la experiencia trabajamos las nociones de tiempo y capacidad de espera. Además, podemos observar cómo el trabajo grupal enriquece el proceso de aprendizaje tanto en lo individual como en lo colectivo.

EL ROL DEL TALLERISTA: Algunos recursos

Las personas a cargo del taller (tallerista) deben propiciar un espacio de diálogo, de ampliación de ideas y de resignificación de contenidos sin forzar a dar respuestas preestablecidas. Por el contrario, se procura estimular la realización de preguntas, para que circule la participación y la palabra. Cuando las preguntas no inducen una respuesta, sino que, más bien, convocan al libre pensamiento y expresión, son útiles para conocer a quienes participan del grupo y reconocerse entre sí.

Durante los encuentros, el/la tallerista debe estar atenta/o a lo que escucha o capta del grupo: diferentes miradas, actitudes corporales, voces y emergentes, diversas formas de participación grupal.

Las estrategias de prevención se articulan con procesos educativos a través de diferentes técnicas con las que se busca promover aprendizajes significativos. El modelo de taller sigue una determinada secuencia que permite a quien lo coordina adecuar la tarea a cualquier tipo de grupo o situación. A tal fin, es necesario tener en cuenta los siguientes puntos:

El grupo como campo de trabajo

Puede entenderse como una relación en movimiento que posibilita el cambio de roles, la experimentación de diferentes atributos (personales y colectivos) y el descubrimiento de posibilidades no estáticas, del cual quien coordina el taller es parte.

Encarar la tarea a partir del Emergente

La intervención se centra en la lectura permanente de las necesidades del grupo, adecuando la práctica al momento y a las personas que participan. Teniendo en cuenta las necesidades expresadas en el hacer, el decir, las interacciones y los múltiples procesos que se dan en cada momento.

Desinhibición y uso expresivo de las posibilidades corporales

Es fundamental la importancia del cuerpo en las actividades, proponiendo posturas cómodas para la tarea y trabajando los contenidos con juegos corporales. El cuerpo es la brújula frente a las situaciones de riesgo y el lugar donde quedan ancladas las experiencias. En esta etapa del crecimiento mantener una integración entre las actividades mentales y las físicas es saludable en sí mismo.

Intencionalidad del discurso

La “palabra” es el vehículo más frecuente de interacción. Todo cuanto se dice, el modo y las circunstancias, así como también aquellos momentos de pausa, silencio y reflexión, denotan un trabajo subjetivo. Intentar abrir el espacio de participación, tomar los diferentes saberes en juego, propiciar distintas formas de despliegue de la singularidad en el grupo, son elementos fundamentales para enriquecer aprendizajes significativos.

Trabajar en dupla

La posibilidad de coordinar el espacio de taller en dupla, junto a otro personal docente y/o referente, enriquece significativamente la tarea, brindando apoyo mutuo y una mejor contención y registro de lo que está sucediendo en el grupo.

MOMENTOS DEL TALLER

Dentro del diseño del taller podemos señalar momentos bastante definidos para cada encuentro de trabajo:

1- Organización del espacio: Armado del espacio disponible para el desarrollo del taller: habilitación de un espacio adecuado (SUM - patio - reacomodación del mobiliario en el aula, orden y disponibilidad de los materiales a utilizar, ambientación con música, etc.). Según lo que la actividad requiera, recomendamos disponer de un espacio libre para el trabajo corporal, poder abrir una ronda de sillas y/o poder organizar las mesas para el trabajo compartido.

2- Presentación del encuadre: Presentación de los y las presentes, de la duración del taller y de los momentos de la actividad (para esto se podrá implementar alguna dinámica lúdica). Aunque el grupo ya se conozca, siempre es importante que cada participante pueda presentarse mencionando sus nombres, gustos, intereses y habilidades. Se puede convocar a compartir algo que le gustaría lograr, contar libremente algo de sí, etc.

Es importante aprovechar este momento para realizar una escucha activa de las devoluciones de los niños y las niñas, para conocer sus ideas, conceptos y saberes sobre el tema a trabajar.

3- Caldeamiento: Dinámicas de caldeamiento -o de "romper el hielo"- con el objetivo de conocerse más, crear un buen clima de trabajo y predisponer positivamente para el abordaje de la temática.

4- Desarrollo de la dinámica central: A partir de la actividad propuesta, los grupos reflexionan, comparten ideas, analizan situaciones, debaten y construyen conclusiones que se materializan, luego, en una producción individual o grupal.

5- Producción creativa: Si se trata de un grupo participativo e interactivo, una buena producción creativa puede ser simplemente una charla reflexiva. Esta producción puede, además, ser una construcción de expresión plástica, musical, teatral, multimedia, etc., tanto individual como grupal.

6- Cierre: Es necesario recuperar los contenidos que se trabajaron con el grupo y los aprendizajes obtenidos. Asimismo, identificar cuáles fueron los obstáculos que se presentaron y qué fue lo que posibilitó que podamos alcanzar los objetivos propuestos.

7- Evaluación: Luego del cierre, tendremos un momento de recuperación de lo trabajado. Quienes coordinaron el taller, podrán reflexionar en torno a ciertos interrogantes: ¿cómo resultó la propuesta? ¿se lograron los objetivos iniciales? ¿cuáles fueron las dificultades? ¿qué otros espacios podemos habilitar a partir de aquí para profundizar en el tema y fortalecer la promoción de salud?

Es importante seguir promoviendo espacios de reflexión en la institución sobre la temática, como por ejemplo la elaboración de proyectos dirigidos por grupos de estudiantes, acompañados por quienes coordinaron la propuesta del taller.

MODALIDADES DE TALLER

Como diseñadores/as de espacios para el abordaje de esta temática, compartimos dos modalidades de implementación de talleres:

Taller unitario: con un inicio y cierre en un único encuentro, transitando por los diferentes momentos antes descritos.

Talleres en proceso: formados por tres o cuatro encuentros a realizarse, por ejemplo, una vez por semana. Depende siempre de cada contexto en particular, de los grupos con los que se trabaja, de los tiempos disponibles y los objetivos propuestos. El taller en varios encuentros nos permite profundizar y poner el énfasis en el desarrollo de la noción de "proceso", de importancia en la prevención.

Para el desarrollo de esta modalidad, sugerimos tomar el primer encuentro como diagnóstico: recabar saberes previos y en función de ello, elegir las próximas actividades a desarrollar.

El **segundo y tercer taller** (depende si el proceso es de tres o cuatro encuentros) estarán destinados al despliegue de la actividad central elegida, en varias etapas (ver apartado de implementación).

Por su parte, el **último taller** (o taller de cierre) lo destinamos a la realización de propuestas que permitan el anclaje de aprendizajes significativos y a la evaluación conjunta del proceso.

10.
HERRAMIENTAS EXPRESIVAS

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

La Educación por el arte tiene como una de sus funciones principales la de favorecer el desarrollo de las capacidades del individuo, así como de grupos. Educar por el arte es promover ciertas cualidades humanas: el desarrollo de la sensibilidad, de la capacidad de expresar, investigar, experimentar y transformar. Educar para la belleza, la alegría y el goce. Educar jugando para desarrollar la capacidad de jugar.

Patricia Stokoe

Las herramientas expresivas y lúdicas contenidas en este manual son aportes de la experiencia del trabajo en campo del equipo interdisciplinario del ámbito educativo de la Gerencia Operativa de Prevención Social de Adicciones, perteneciente a la Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones.

La estrategia de prevención que proponemos para la población infantil de entre 6 y 12 años se basa en la utilización de diferentes herramientas expresivas:

- La relajación
- El juego
- El lenguaje expresivo audiovisual
- La narración
- La expresión plástica
- La expresión corporal
- La expresión musical
- La expresión teatral

Cada niña y niño tiene sus propios modos de comunicarse y expresarse, por eso las actividades tienen que ser variadas e involucrar los diferentes sentidos y canales de percepción, para así permitir que cada quien encuentre la forma más adecuada a sus intereses y posibilidades. En conjunto, los canales perceptivos le permiten a la persona estar atenta a lo que siente para luego poder expresarlo.

La relajación

La práctica de ejercicios simples de relajación y de atención plena, mejoran la calidad de nuestro aprendizaje (no solo académico, sino emocional y social), ayudándonos a gestionar nuestras emociones y sentimientos, aportando calma, comprensión y empatía. Estas actividades consisten en ejercicios simples y lúdicos de respiración consciente, senso-percepción, canalización positiva de emociones a través del movimiento creativo y expresivo, visualizaciones y relajaciones del cuerpo y la mente.

Estas prácticas se adaptan a todas las edades y condiciones psicofísicas. Están diseñadas para todas las personas, incluidas aquellas con movilidad, visión y/o audición limitadas.

El juego

El juego es el medio de comunicación de los niños/as por excelencia y al mismo tiempo un espacio de socialización. Relacionarse con las personas adultas y los pares, a partir de la experiencia lúdica, permite la incorporación y el fortalecimiento de valores, roles y habilidades psicosociales. Se aprende a escuchar, a compartir, a interactuar e intercambiar ideas. A partir del juego, se irá vinculando con otros/as más allá de su familia, constituyéndose como ser social. Podrá aprender en qué se parece y en qué se diferencia de sus pares, transitará diversidad de roles en un grupo y podrá estrechar lazos de amistad.

El juego permite el desarrollo de la capacidad creativa, incentiva la imaginación y el ingenio. Dentro de ese espacio creativo se aloja el mundo interno y el mundo externo, lugar donde los deseos, experiencias y fantasías estimulan el crecimiento emocional. En este proceso están involucrados los cinco sentidos de la percepción (gusto, tacto, olfato, oído, vista) que además de entrenarse permiten ensayar nuevas habilidades y descubrir nuevas formas de jugar. Favorece el autoconocimiento y el conocimiento del mundo que los rodea.

Es por eso que como adultos/as cuidadores/as y referentes, nos abrimos interrogantes: ¿De qué manera podemos habilitar espacios para el juego libre, tan necesario para el desarrollo del niño/a dentro de la institución? ¿Se podría pensar el tiempo de recreos como un espacio generador de posibilidades creativas?

Lenguaje expresivo audiovisual

El lenguaje audiovisual es toda aquella comunicación que se expresa a través de los sentidos de la vista y del oído, tanto por medio de una imagen estática, dinámica o incluso un sonido.

El uso de este lenguaje sirve al reconocimiento y fortalecimiento de los recursos de cuidado, por ejemplo, al contar historias que transmiten valores y que favorecen las relaciones interpersonales y la autoconfianza. Esta capacidad se ve potenciada por la cualidad de la identificación con los personajes, por los estímulos visuales y sonoros que transmiten emociones.

Podemos utilizar recursos del lenguaje audiovisual: Utilizar películas, videos, afiches, imágenes, historietas o historias narradas. También podemos incentivar la producción de material audiovisual por parte de grupos de niños y niñas que, además de poner en juego recursos de cuidado, de expresividad y creación, promueva el trabajo en equipo y favorezca la interacción grupal en proceso.

La narración

En la narración oral prestamos particular atención a los gestos, a los tonos de voz. Son recursos que ayudarán a quienes escuchen a representar las habilidades y valores que se transmiten.

Las metáforas y comparaciones que los/as chicos/as puedan imaginar funcionan como una guía orientadora de asociaciones y evocaciones en el camino de las historias. Es importante que estas imágenes mentales que construye la narración sean accesibles, teniendo en cuenta edades, contextos, necesidades y temas de interés. Animarse a narrar aporta riqueza a la comunicación, aunque también podrá realizarse una lectura expresiva (con gestos y contacto visual).

Con la población de más corta edad, debe ser mayor la interacción durante la narración o lectura del cuento. Es importante dar lugar a sus intervenciones de manera ordenada. También podemos usar el modo “teatro vivo”, narrando y teatralizando con ellos/as o con la ayuda de títeres.

Nota acerca de las Historias Enseñanza compartidas en este manual:

Las llamadas Historias enseñanza de tradición oral son vehículos de sabiduría ancestral. Ellas forman parte del tesoro cultural que nos fue legado. Están presentes en el folclore de los pueblos y en los relatos que se transmiten de generación en generación. Algunas fueron creadas a fin de transmitir el conocimiento y preservar la comunicación. Otras se fueron amasando de boca en boca, de experiencia en experiencia.

Las llamadas Historias enseñanza de tradición oral son vehículos de sabiduría ancestral. Ellas forman parte del tesoro cultural que nos fue legado. Están presentes en el folclore de los pueblos y en los relatos que se transmiten de generación en generación. Algunas fueron creadas a fin de transmitir el conocimiento y preservar la comunicación. Otras se fueron amasando de boca en boca, de experiencia en experiencia.

Tales historias traen consigo un proceso completo de aprendizaje en busca de estrategias y soluciones posibles a temáticas siempre presentes. Son historias que muestran experiencias, que pueden ser recreadas en la imaginación, ordenando, restaurando y resignificando en el oyente sus propias historias. Desde la forma más tribal de transmisión directa, hasta los más complejos sistemas de conocimiento se ha recurrido a las historias enseñanza. Al oírlas, sobre todo en la temprana edad, nutren de herramientas, ejemplos y valores nuestra memoria.

Las historias que les compartimos en el presente material podrán ser utilizadas tanto para promover reflexiones conjuntas, como para el trabajo con las habilidades psicosociales a través del uso de los diferentes lenguajes expresivos (Ver en Anexo: Historias y Guía para trabajar creativamente con ellas).

La expresión plástica

La expresión grafoplástica es la primera forma de escritura y de comunicar lo que nos pasa. Uno de los conceptos a tener en cuenta en su abordaje, es el de figura y fondo. La figura es aquello que percibimos a primera vista, lo que se destaca. El fondo es lo que percibimos después y que se ubica detrás de la figura. La relación entre figura y fondo es fundamental en la prevención. Por eso es interesante tenerlo en cuenta con la población más joven, sobre todo cuando se dibuja. Observar qué hay detrás y/o preguntar delicadamente acerca de aquello que el dibujo está expresando.

Poner las manos en el material concreto para transformarlo y crear, brinda importantes posibilidades para el desarrollo de la capacidad de aprendizaje. La posibilidad de dibujar libremente es algo que debe estar a mano en la edad temprana.

Algunas propuestas en esta línea son:

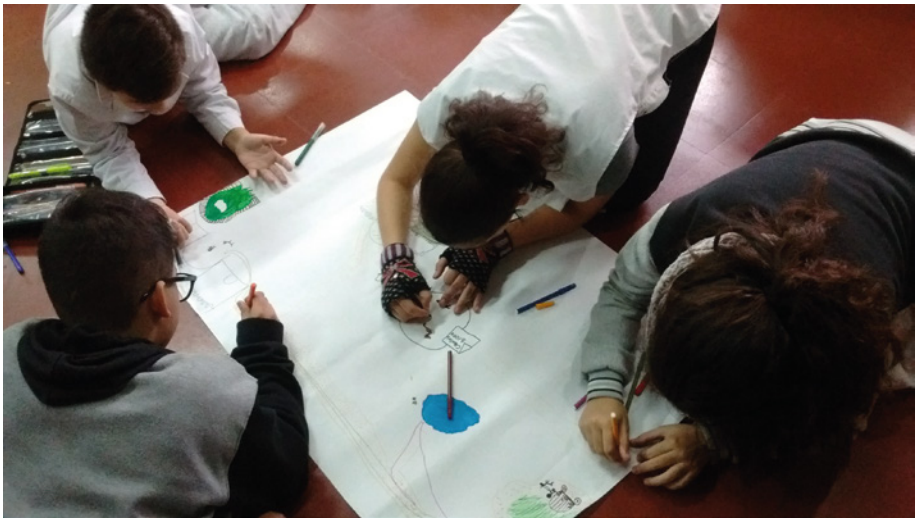
La **pintura de dedos** (tachos con témpera cargada y hojas gruesas), además de dejar huella ofrece la posibilidad de cambiarla y hacer otra, otorgando el beneficio de transformar la obra. Sentir con los dedos, encastrar, dar forma, organizar y desorganizar para re organizar, también es propio de esta etapa.

Luego tenemos la **pintura con pinceles**, que constituye una técnica útil para introducir la producción en equipos, usando cartulinas o pedazos de papel de escenografía, en grupos de no más de 5 chicos por papel.

El **collage** (recorte y pegado de elementos), es ideal por su estética y ofrece muchas posibilidades de trabajo tanto individual como grupal. Podremos usar retazos de papeles, así como recortes de revistas (imágenes, palabras, frases).

También están las **producciones 3D,** como son las construcciones con material de desecho, el modelado con masa y/o arcilla y el armado de títeres, por ejemplo.

Buscar resolver la creación a partir de las limitaciones y posibilidades que el material nos ofrece favorece el entrenamiento de competencias motrices y mentales.



La expresión corporal

El cuerpo expresa todo lo que nos sucede psicológica, emocional y socialmente. Es el instrumento mediante el cual manifestamos los sentimientos, conocemos el mundo a través de los sentidos, registramos lo que aprendemos y donde queda la huella visible de las experiencias que vivimos. La expresión corporal desarrolla técnicas de movimiento destinadas a atravesar las inhibiciones originadas por diversos condicionamientos y desconexiones.

El objetivo de la expresión corporal como estrategia preventiva es generar un contacto consciente con el cuerpo, que expresa sensaciones y posibilidades, tomando seriamente las manifestaciones físicas. Incluir el cuerpo en el abordaje preventivo con los/las niños/as es parte fundamental de la tarea y posibilita el anclaje de aprendizajes y descubrimientos.

Bailar, correr, moverse, pararse, jugar a reconocer elementos, reconocer colores en el ambiente, extender la vista lo más posible, permiten maximizar la capacidad de observación, entrenando de forma práctica la amplitud en la mirada del mundo.

La expresión musical

Todos podemos hacer música y conocernos a través de esa expresión. La experiencia musical permite una vida más sensible, creativa y profunda. Todos podemos disfrutar y compartir la música, sólo necesitamos aprender a escuchar y animarnos.

Para hacer música con otras personas, es importante crear un clima de confianza que habilite la posibilidad de probar, explorar, compartir, equivocarse y manifestar lo que se siente. En el lenguaje musical se integran diferentes modos y funciones: la sensorialidad (escuchar, mirar), la motricidad (tocar, cantar), la conciencia mental (observar, repetir, memorizar, codificar), entre otras.

La música es una herramienta para la prevención porque propone experiencias que promueven la expresión, la comunicación y la creatividad en forma individual y colectiva. Son experiencias sensibles con potencial para transformar creencias, actitudes y modos de desenvolvernos que nos pueden resultar beneficiosos a futuro.

La expresión teatral

La expresión teatral es una de las mejores formas de expresión, diversión y desarrollo en las infancias. A través de las diversas actividades de expresión teatral, los niños y las niñas aprenden a desenvolverse con su cuerpo y con su voz. Les permite interpretar acciones, emociones y sentimientos, crear formas, movimientos, interactuar con los personajes y objetos que construyen la puesta en escena. A su vez, contribuye al desarrollo físico, intelectual y cultural, y son una motivación que favorece el desarrollo social y afectivo.

TERCER CAPÍTULO:

ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

11.
IMPLEMENTACIÓN

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

TALLERES VIVENCIALES

La problemática de los consumos atraviesa –de forma más próxima o distante- nuestra cotidianeidad. Tal como venimos anticipando, todos/as podemos generar propuestas preventivas, sirviéndonos de las estrategias y herramientas que puedan sernos útiles, así como desplegar habilidades y recursos de cuidado para sí y para las demás personas.

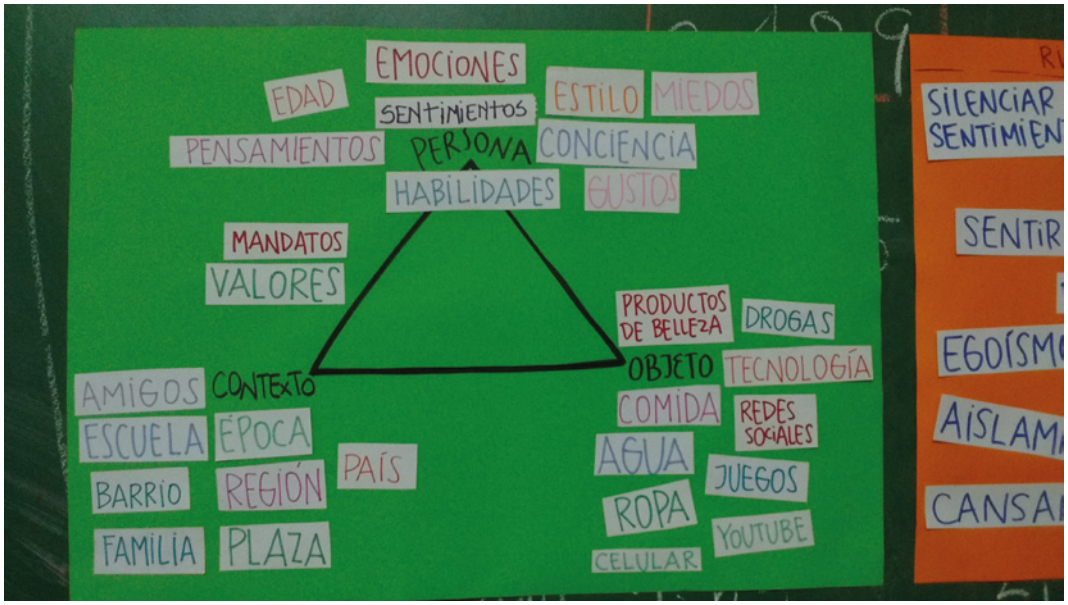
En este material encontrarán planificaciones, ideas y tareas para trabajar con niñas y niños. En cada actividad propuesta se trabajará una o más habilidades para la vida, a partir de diversas herramientas expresivas. Las planificaciones pueden ser transformadas, combinadas y usadas como medio para estimular y desplegar el pensamiento creativo. Estos ejemplos de planificación están disponibles para ser adaptados a diferentes edades, grupos y contextos.

Modalidades de taller:

Los talleres pueden ser planificados de modo unitario (en una sola jornada) y/o en proceso (en más de una jornada). Tal decisión dependerá de las características de los grupos, sus edades y otras circunstancias de interés, como mencionamos previamente.

Reflexionar junto con los niños y niñas acerca de:

- Recursos y habilidades propias y compartidas con el grupo de pares y la comunidad
- Situaciones que puedan ser de riesgo para sí y/o para otras personas
- La importancia de contar con una persona adulta o referente
- El cuidado de sí mismo y de los demás
- Prejuicios y estereotipos.
- La sociedad de consumo (modas, publicidades, mandatos, imposiciones, representaciones sociales).

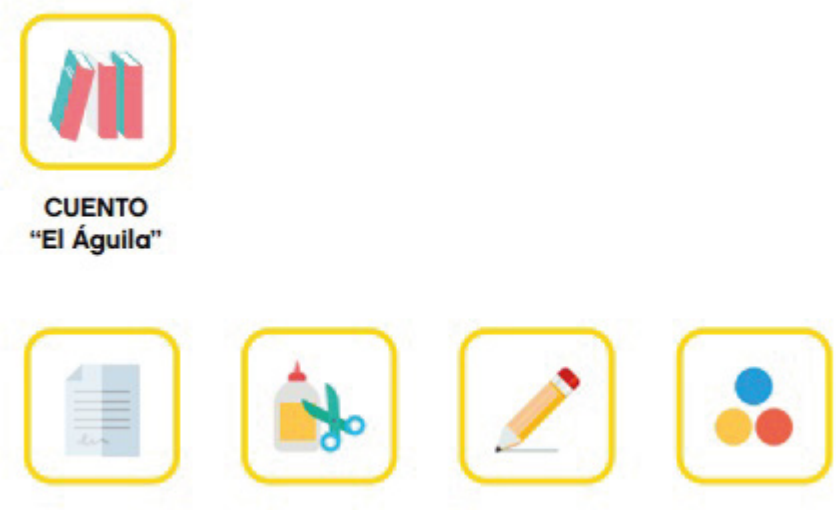


TALLERES UNITARIOS (a realizarse en una jornada):

Taller 1:

Habilidad a trabajar: AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué necesitamos?:



- CUENTO "El Aguila" (ver Anexo)
- Materiales para expresión grafoplástica

1- Organización del Espacio físico

Disposición de mesas y sillas en forma de ronda, para poder convocar al grupo a ubicarse circularmente. Esta organización facilita la palabra y la mirada de todos los participantes (estudiantes y educadores).

2- Primer contacto e introducción del tema:

Jugamos: Cada participante se presenta diciendo "Yo Soy...(y dice su nombre)" y responde a: "mencionar una fortaleza propia": algo en lo que sos bueno/a.

Introducción al tema: Nos abrimos a la pregunta ¿por qué es importante conocernos más y mejor a nosotros mismos/as?

3- Caldeamiento:

Sube y baja dentro de mí: La respiración consciente

Crear el hábito de detenernos un momento para estar conscientes de nuestra respiración puede ayudarnos a desarrollar diferentes capacidades que nos permitan transitar las circunstancias de la vida con calma, abriéndonos la posibilidad de encontrar alternativas para dar respuestas constructivas a variadas situaciones. Aquí algunas ideas posibles para implementar como caldeamiento del taller y también a modo de rutinas:

4- Desarrollo de la dinámica central:

Narración o lectura expresiva del cuento “El Águila” (podremos narrar o realizar una lectura expresiva).

Previo a realizar una ilustración sobre la historia, ofrecemos algunas preguntas que habilitan un espacio de reflexión acerca de lo sucedido en el relato:

- ¿Qué fue lo que te llamó la atención del cuento?
- ¿Cómo creés que se sentía el águila en el gallinero? ¿Por qué?
- ¿Qué siente el alpinista cuando la descubre?
- ¿Cómo creés que se sintió el águila cuando pudo volar?
- ¿Cómo actuaban las gallinas? ¿Por qué crees que lo hacían?
- ¿Alguna vez te sentiste como en la historia? (Construcción de relato significativo: anécdotas personales o relatos afines a la historia)

Con la consigna de usar toda la hoja, teniendo en cuenta fondo y figura, invitamos a los niños a ilustrar aquello que les resultó más significativo de la historia.

Podremos trabajar con materiales de expresión gráfica y/o sumar la técnica de collage con papeles de colores, imágenes y/o palabras de revistas (según edades y características de los grupos).

5- Producción creativa:

Elaboración del mapa de la historia:

Puede realizarse tanto individualmente como en dupla y/o en pequeños grupos. Esta actividad es posible realizarse otro día, partiendo de una recontada grupal de la historia ya trabajada a través de los pasos anteriores. Cuando el taller está compuesto por más de un encuentro le llamamos “taller en proceso”.

La idea es dibujar los lugares significativos de la historia y unirlos con caminos (líneas/flechas) que indiquen el movimiento de la historia (secuencia). Dentro de cada lugar podrán dibujarse los personajes y describir los hechos principales con gráficos.

Esta actividad puede realizarse con cualquier historia. Además de ayudar a recordarla, estimulará a las niñas y niños a narrar a partir de este mapa. Asimismo, les permitirá reconocer y expresar sentires y reflexiones propias y compartidas (ver en Anexo “Guía para trabajar con las historias”).

6- Cierre:

Se propone a cada participante que realice un “autorretrato” y escriba junto a la imagen: “atributos positivos del águila de la historia que también reconozco en mí”.

Compartimos las producciones y estimulamos la reflexión en torno a la siguiente idea o pregunta: **¿qué aprendiste en este taller?**

7- Evaluación de la actividad:

Para quien y/o quienes coordinan: ¿cómo resultó la propuesta? ¿Qué dificultades surgieron y que resultó positivo? ¿Por qué? ¿Qué necesidades encuentro en el grupo? ¿Cómo podemos trabajarlas? ¿Cómo puedo dar continuidad al trabajo con promoción de salud?

Taller 2:

Habilidad a trabajar: EMPATÍA

¿Qué necesitamos?:

• Materiales para expresión grafoplástica

1- Organización del espacio físico

Disposición de mesas y sillas en forma de ronda, para poder convocar al grupo a ubicarse circularmente. Esta organización facilita la palabra y la mirada de todos los participantes (estudiantes y educadores).

2- Primer contacto e introducción del tema:

Juego de presentación: A cada participante le tocará presentar a su compañero de al lado y mencionar una característica positiva que ve en él o ella, (según corresponda).

Nos abrimos a la pregunta "¿Qué entendemos por empatía?"

3- Caldeamiento:

Para comenzar, proponemos una 'caminata rítmica' por el espacio (sala sin muebles o SUM) al son de la música, nos desplazamos libremente por el lugar, sin tocarnos con los demás participantes, caminando al ritmo de los sonidos (música grabada o instrumentos de percusión), sintiendo el propio cuerpo al andar, la respiración, las pisadas, el movimiento de piernas y brazos, la postura. Lo sentimos, lo percibimos y lo vamos aflojando, lo invitamos para que se deje llevar por los sonidos que percibe.

4- Desarrollo de la dinámica central:

Sintiendo al otro

Ahora, luego de haber aflojado el cuerpo, continuamos con la caminata rítmica por el espacio e introducimos una nueva consigna: cuando el sonido se detiene, nos ubicamos frente a frente con la compañera o compañero que tengo más cerca para dar comienzo al 'Juego del espejo'. A la señal del coordinador, uno de los participantes comienza a realizar movimientos, posturas y gestos que su par deberá imitar, tal como si estuviera frente a su propia imagen en un espejo. A la segunda señal cambiamos el rol.

Luego, ambos se sientan enfrentados para mirarse a los ojos, observar con atención e intentar percibir cómo se siente: ¿la/o ves con energía?, ¿cansada/o?, ¿preocupada/o?, ¿contenta/o?, ¿triste? (nos damos un ratito para esto).

5- Producción creativa:

Ilustración

Ahora, acompañados por una música de relajación y usando un pincel fino, tinta y/o témpera, cada participante realizará con cuidado, respeto y cariño un retrato sencillo de su compañero/a. Juntos, escribiremos algunas palabras que describen cómo lo/la veo hoy.

6- Cierre:

Compartida grupal

Para finalizar, cada participante compartirá su producción haciendo una devolución a su compañero. En esta instancia es importante que tanto el coordinador/a como el resto del grupo estén acompañando con actitud positiva: la idea es guiar a los niños en la elaboración de mensajes alentadores a sus pares (más allá de las percepciones no tan positivas), ponemos el énfasis siempre en lo positivo, promoviendo el respeto y la empatía.

7- Evaluación de la actividad:

Para quien y/o quienes coordinan: ¿cómo resultó la propuesta? ¿Qué dificultades surgieron y que resultó positivo? ¿Por qué? ¿Esta experiencia me acerca hacia alguna nueva idea que me interesa desarrollar para fortalecer las capacidades de este grupo?

Taller 3:

Habilidad a trabajar: PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Qué necesitamos?:

• Tarjetas de Mitos

1- Organización del espacio físico

Disposición de mesas y sillas en forma de ronda, para poder convocar al grupo a ubicarse circularmente. Esta organización facilita la palabra y la mirada de todos/todas los/las estudiantes y el/la educador/a

2- Primer contacto e introducción del tema:

Juego de presentación: Cada participante se presenta diciendo “Yo Soy… (y dice el nombre)” y “en este momento me siento.... (lo dice en una palabra o frase breve, el juego es dinámico)”.

Introducción a la prevención

Antes de comenzar a hablar de mitos, es necesario unificar conceptos y evaluar qué saben acerca de la prevención de consumos problemáticos. ¿Qué entienden por prevención? ¿Qué entienden por adicción? ¿Qué entienden por consumo problemático? ¿Solamente a las sustancias podemos ser adictas o adictos?

3- Caldeamiento:

Juego del eco:

En ronda, cada participante usando la voz y el gesto, va diciendo una frase 'de moda' o que 'se usa decir' habitualmente entre ellos (dichos que salgan del mismo grupo). Algunas nos identifican culturalmente, algunas abordan la perspectiva de géneros, y otras hablan acerca de cómo nos cuidamos entre todos. Alguno de los participantes dice la frase y el resto responde con una mímica, acorde a la frase o palabra dicha.

Aquí planteamos algunas frases sólo a modo de ejemplo u orientación; es imprescindible listar y utilizar las que formen parte del cúmulo de expresiones del grupo con el cual se está trabajando:

- 'Vos sos un niño rata/sos re vicio'
- 'Los hombres que lloran son nenitas'
- 'Las mujeres lavan los platos'
- 'Estoy de ruta'
- 'Buenardo'

Esto permite visibilizar de qué manera y qué palabras utilizamos a la hora de hablar sobre ciertos temas que nos atraviesan, y observar atentamente como tallerista qué mitos o ideas preconcebidas tienen incorporados en su cotidianeidad.

4- Desarrollo de la dinámica central:

Debate grupal

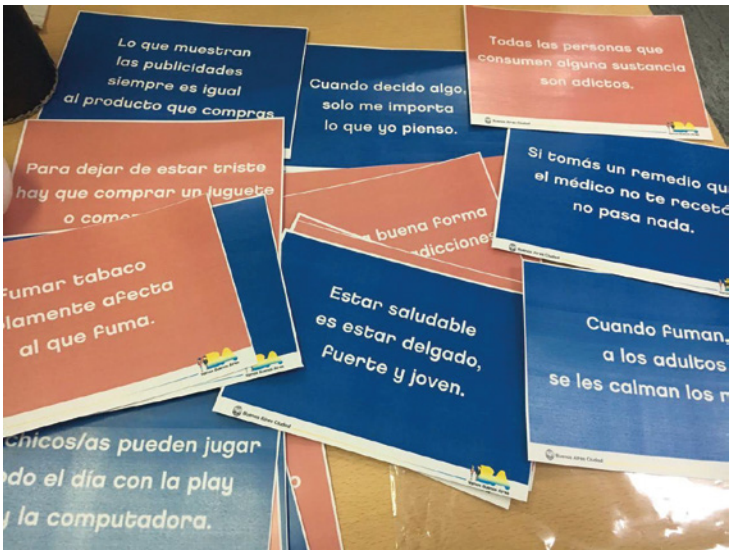
Proponemos reflexionar apelando al pensamiento crítico de las niñas y niños a partir de unas tarjetas con mitos que permitan problematizar circunstancias cotidianas en relación con ciertos hábitos, cuestionar e intercambiar ideas.

A partir de estas tarjetas dadas vuelta, se invita al participante que lo desee, a tomar una al azar y leerla a los demás. Luego de la lectura, el/la tallerista puede habilitar un debate: ¿qué piensan acerca de esto? ¿Es verdadero? ¿Falso? ¿Por qué?

IMPORTANTE: Proponemos estas frases sólo a modo de ejemplo: el/la tallerista elaborará o escogerá las frases para la creación de las cartas, teniendo en cuenta las edades del grupo y otras características o circunstancias de interés:

- Para dejar de estar triste hay que comprar un juguete o comer algo rico
- Una buena amiga/amigo no te va a pedir que hagas algo que no te guste
- Sentirse bien es estar feliz todo el tiempo
- Las niñas y niños pueden cuidarse solas/solos
- Fumar tabaco solamente afecta al que fuma
- Es importante confiar en un adulto cuando algo me pasa o me molesta

- Todas las personas que consumen alguna sustancia son adictas
- Las chicas y los chicos pueden jugar todo el día con la Play o la computadora
- No todas las drogas hacen mal
- Las personas que toman alcohol lo hacen porque se sienten tristes



5- Producción creativa:

Organizados en pequeños grupos, la propuesta será elegir una canción que cada grupo conozca y recrearla cambiando la letra de modo que hable acerca del cuidado propio y de los otros.

6- Cierre:

Compartimos las producciones con el total del grupo. Podemos también llevar estas canciones al resto de la escuela o establecimiento, ya sea en los recreos o en otros espacios pensados para ello.

7- Evaluación de la actividad:

Para quien y/o quienes coordinan: ¿cómo resultó la propuesta? ¿Qué dificultades surgieron y que resultó positivo? ¿Por qué? ¿Sobre qué puntos importantes es necesario seguir trabajando? ¿Qué puedo proponer para dar continuidad?

Taller 4:

Habilidad a trabajar: TOMA DE DECISIONES

¿Qué necesitamos?:

- Tarjetas de Conflictos

Por ejemplo:

• “Lucas y Juan invitaron a Luciano a un día de picnic y quieren tomar alcohol, pero Luciano no quiere”.

• “Nicolás está jugando hace muchas horas a la Play, y su mamá le pide que la apague y estudie para el examen de mañana”.

• “Carlitos está en las redes sociales en su computadora, cuando de pronto se corta la luz y el wifi”.

• “Laura está fumando un cigarrillo en el banco de una plaza al lado de Mariela que está embarazada y tiene un hijo pequeño a su lado llamado Facundo”.

1- Organización del espacio físico

Disposición de mesas y sillas en forma de ronda, para poder convocar al grupo a ubicarse circularmente. Esta organización facilita la palabra y la mirada de los/as participantes (estudiantes y educadores).

2- Primer contacto e introducción del tema:

Con esta actividad buscamos promover la capacidad de toma de decisiones por parte de las niñas/os, a partir del trabajo con unas ‘tarjetas de conflictos’ que problematizan circunstancias cotidianas de la población más joven en relación con el uso de la tecnología y hábitos instalados entre ellos. Se busca el intercambio de ideas, el cuestionamiento de ciertas ideas preestablecidas y la construcción (o modificación) de otras nuevas.

3- Caldeamiento:

Juego ‘El Cartero’:

El grupo podrá hacer una ronda amplia. Esta dinámica busca hacer una presentación distinta: quien coordina la actividad dirá en voz alta “Traigo una carta para… “, y los participantes que se identifiquen con ella deberán moverse de su lugar, aplaudir, levantar la mano o lo que proponga el/la tallerista de acuerdo a la modalidad. Por ejemplo:

“Traigo una carta para:

• los que usan zapatillas negras.

• los que hacen deporte.

• los que tocan algún instrumento.

• los que están enamorados.”

Nota: Esta presentación busca encontrar puntos en común, por lo cual las consignas deberán ser abiertas, no específicas. No buscamos identificar ningún gusto ni consumo en particular, para que nadie se sienta expuesto.

4 y 5- Desarrollo de la dinámica central y Producción creativa:

Para comenzar, se van a dividir en dos grupos: el grupo A debe hacer "una foto" o representación corporal de esa situación que plantea la 'tarjeta de conflicto'. Cuando el/la tallerista lo indica, la foto empieza a cobrar vida y los participantes deben recrear esa escena a partir de una improvisación de aproximadamente 5 minutos.

Mientras tanto, el grupo B deberá estar prestando atención para luego debatir durante la reflexión.

6- Cierre:

El/la tallerista invita a realizar una reflexión conjunta acerca de lo trabajado durante la dramatización. Preguntas de guía para uno de los casos de las "tarjetas de conflicto":

- ¿Qué le pasaba a la mamá de Nicolás?
- ¿Qué actitud tomó Nicolás ante la pauta de su mamá?
- ¿Se pudo resolver positivamente el conflicto?

Si la respuesta a esta última pregunta es "no": ¿qué podría haber pasado para que se resuelva positivamente?

Luego el grupo B repite la misma consigna con una nueva tarjeta de conflicto con la reflexión posterior por parte del grupo entero.

¿Qué aprendimos a través de esta experiencia compartida hoy?

7- Evaluación de la actividad:

Para quien y/o quienes coordinan: ¿Cómo resultó esta propuesta? ¿Por qué es importante el aprendizaje temprano de la toma de decisiones para la prevención? ¿Qué descubrí de los niños/as y del grupo en general? ¿Por qué es tan importante trabajar lo vincular para promover la salud integral y hacer prevención? ¿Cómo puedo acompañar el fortalecimiento de capacidades para la comunicación saludable en el grupo?

TALLER EN PROCESO (ejemplo de taller en tres encuentros)

Esta variante de taller nos permite profundizar en la temática y trabajar la noción de proceso con los niños. Docentes y/o coordinadores podrán decidir la modalidad que consideren más adecuada de acuerdo a su propósito. En este formato de proceso, los encuentros podrán desarrollarse una vez por semana durante tres semanas.

Encuentro 1:

Habilidad a trabajar: AUTOCONOCIMIENTO

1- Organización del espacio: Abrimos la rueda (ronda de silla)

2- Primer contacto e introducción del tema:

• Juego de presentación: Sentados en ronda, damos inicio cantando juntos alguna canción significativa que sepamos y nos guste (puede proponerla el docente, referente o convocar a los niños a que lo hagan). Luego cada participante se presenta diciendo: “Yo soy….” (dice su nombre) y respondo a: “Si fueras un animal qué animal serías y ¿por qué?”

• Comunicamos al grupo acerca del tema que vamos a trabajar, de qué modo y durante cuánto tiempo. Es el momento para plantear algunas pautas para el buen desarrollo de las actividades, cuestiones tales como: respeto mutuo, escuchar a los otros, levantar la mano para acceder a la palabra, entre otras.

El/la coordinador/a puede preguntar al grupo de manera clara, todas o algunas de las siguientes preguntas: ¿Qué es prevenir? ¿Qué es una adicción? ¿Qué es un consumo problemático? ¿Por qué es importante que podamos conversar sobre esto? ¿De qué cosas tenemos que aprender a cuidarnos? ¿Cómo? ¿Qué es un hábito? ¿Qué cosas hacemos habitualmente para cuidarnos? ¿Es importante poder elegir nuestros hábitos del día a día? ¿Por qué?

En estos momentos es importante dar lugar a que circule libremente la palabra entre cada pregunta, los niños -incluso los más pequeños- tienen posibilidades de expresar lo que piensan u opinan respecto a esas preguntas.

3- Caldeamiento:

Sentados/as y/o parados/as nos estiramos “como desperezándonos”, con libertad, como cada uno lo sienta, escuchando la música; luego, nos sentamos para sentir un momento nuestra respiración en el cuerpo (ojos cerrados, manos sobre la panza).

4- Desarrollo de la dinámica central:

Presentación de los cuadernos de expresión: cada participante recibirá su cuaderno personal. Daremos las pautas elegidas para su uso (ver detalle en el Anexo).

5- Producción creativa:

De manera individual cada niño/a decora la tapa de su cuaderno de modo personalizado, con su nombre, o con alguna frase o imagen que lo identifique y/o hable de sí. Podemos utilizar para esto la técnica de collage, por ejemplo.

6- Cierre:

Respondemos de manera personal, escribiendo y/o dibujando, a las primeras dos o tres consignas que nos presenta el cuaderno de expresión (ver detalle en el Anexo).

Podremos, para finalizar, volver a la rueda grande para -quien así lo desee- compartir algo de lo expresado.

Cada participante llevará su cuaderno para continuar trabajando libremente en él durante la semana. Acordamos en grupo la consigna de traerlo para el próximo encuentro del taller, ya que continuaremos expresándonos allí.

7- Evaluación:

para quien o quienes coordinan: Cuáles son los saberes previos que trajo el grupo en relación con el tema? ¿Qué creencias circulan? ¿Cómo son los niños/as del grupo? ¿Qué descubrí de ellos hoy? ¿Qué necesitan? ¿Cómo puedo trabajar eso?

Encuentro 2:

Habilidad a trabajar: Manejo de Emociones y estrés

1 - Organización del espacio: Abrimos la rueda (ronda de sillas).

2- Primer contacto e introducción del tema:

Recordamos brevemente lo conversado en el encuentro anterior: podemos invitar a que cada participante busque mencionar una palabra que recuerda acerca de lo reflexionado; en tanto quien coordina, puede ir anotando en un afiche y/o pizarrón. Tal vez alguien quiera compartir algo de su trabajo en el cuaderno de expresión durante la semana: ¿cómo fue la experiencia con el cuaderno en casa?

3- Caldeamiento:

con los más pequeños podemos jugar al "Don Simón": palmeando cantamos: "¡aquí está Don Simon, listo para jugar! ¡como se mueva él, nos moveremos YA!" y quien coordina señala a uno de los participantes quien hará un gesto o movimiento que el grupo tendrá que imitar, luego se repite la canción y le toca a otro, y así, tantas veces como participantes hay. Con los más grandes podemos realizar el juego del "pasar la energía": parados en ronda haremos circular a través de la voz y el gesto (sin tocar al compañero/a) un movimiento con sonido que viaja por la rueda hacia la derecha (ej: iii aaaaa, y estira el brazo como pasando algo al compañero), y así va "circulando". Si alguien lo frena con un "¡stop!" el movimiento deberá cambiar de dirección. Este tipo de dinámicas favorece la atención y el contacto.

REFLEXIÓN: luego del juego, ¿qué dificultades surgieron? ¿qué cosas hace que se pueda jugar bien y sea divertido?

4- Desarrollo de la dinámica central:

Proponemos una relajación breve a elección (ver en el Anexo) y escuchamos el relato del Cuento: "La Princesa del Agua de la vida".

5- Producción creativa:

Breve reflexión a partir de algunas preguntas disparadoras: ¿qué les llamó la atención de esta historia? ¿por qué? Facilitamos la circulación de la palabra en el grupo, abriendo la posibilidad de múltiples y diversos sentidos e interpretaciones. Invitamos a que cada participante realice un dibujo libre de aquello que le llamó la atención. Usamos para ello el cuaderno de expresión.

6- Cierre:

¿Qué aprendemos de esta historia hoy? Intercambiamos ideas y sentires con el grupo.

7- Evaluación:

para quien y/o quienes coordinan: ¿Qué descubrí de los niños y niñas hoy? ¿Qué necesitan? ¿Cómo puedo trabajar esas características y necesidades?

Encuentro 3:

Habilidad a trabajar: Resolución de problemas y conflictos

1- Organización del espacio: Abrimos la rueda (hacemos ronda de sillas).

2- Primer contacto e introducción del tema:

Recuperación de la historia compartida en el encuentro anterior. Podemos ir guiando y motivando con preguntas sencillas para que el grupo pueda ir recordando y armando oralmente el relato, juntos, un poco cada uno. Nos abrimos a la pregunta ¿cómo es en su forma de ser la chica de la historia? Damos lugar a que cada uno "tire palabras, atributos, cualidades del personaje", podemos ir anotando en un afiche o pizarrón. Lo mismo hacemos con el personaje del genio.

3- Caldeamiento:

Ahora de pie, proponemos al grupo realizar una caminata rítmica por el espacio, acompañados por alguna música o siguiendo un instrumento, vamos corporizando los diferentes atributos de los personajes que surgieron a partir de la lluvia de ideas del paso anterior. Vamos sintiendo en el cuerpo cada cualidad mencionada.

4- Desarrollo de la dinámica central y 5- Producción creativa:

Los grupos de primer ciclo podrán dibujar en el cuaderno de expresión alguno de los personajes de la historia que le resulta significativo y escribir junto a él algunos de los atributos corporizados que más les llaman la atención. Con los más grandes podemos separarnos por duplas, para contarle brevemente a un compañero: "cuando alguna vez fui como la princesa" "cuando utilicé desde alguno de esos atributos o cualidades" (se cuentan mutuamente estos relatos significativos).

6- Cierre:

Reflexión oral conjunta a partir de las preguntas: ¿Cuáles de los atributos de la chica del cuento reconozco en mi persona? ¿Cuáles en algunos de mis compañeros o compañeras? ¿Cuál o cuáles siento que me gustaría cultivar y/o desarrollar en mí? ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Es importante desarrollar estas cualidades para cuidarnos y estar bien? ¿Por qué? Invitamos a los niños a plasmar en sus cuadernos algunas de estas ideas, escribiendo y/o dibujando.

7- Evaluación:

para quien y/o quienes coordinan: ¿Qué descubrí de los niños/as hoy? ¿Qué necesitan? ¿Cómo puedo trabajar eso? ¿Cómo resultó esta propuesta en proceso? ¿Qué otras ideas creativas aparecen para continuar fortaleciendo al grupo en su salud integral?

Otra Propuesta de Talleres en Proceso: "Preventores ducativos" (en espacios formales y no formales)

Contemplamos la posibilidad de generar proyectos de intervención a través de la conformación de grupos con los/as niños/as de mayor edad. Buscamos que puedan replicar lo trabajado en los talleres de prevención o recrear sus propias propuestas, destinadas a los más pequeños de la institución o establecimiento, constituyéndose, de este modo, en sujetos activos para el fortalecimiento propio y de los demás niños y niñas de la institución.

La importancia de dejar capacidad instalada reside en que los multiplicadores se empoderen como actores sociales activos para el desarrollo de futuras acciones preventivas.

De este modo, las acciones preventivas posibilitan estrategias coordinadas entre estudiantes y docentes, que permiten anticipar situaciones de cuidado, así como conflictos potenciales, manejo de los sentimientos, convivencia con la diversidad, ampliando miradas, perspectivas y opiniones, en espacios colectivos para transformar la realidad.

En una comunidad en la que la prevención se articula desde adentro, se fortalecen los lazos sociales, los vínculos y las redes, protegiendo y brindando mayor capacidad para afrontar cualquier problemática que esa comunidad pueda atravesar.

Generar procesos de participación aumenta el accionar colectivo, repercute directamente en el fortalecimiento de la autoestima y la pertenencia grupal. Pasar de la pasividad a la acción favorece el crecimiento de la conciencia crítica y creativa.

Esta propuesta incluye un primer momento donde se capacita a los referentes adultos, y un espacio de acompañamiento a los mismos, donde se irá diseñando y construyendo -junto a los/as niños/as- la propuesta de trabajo que, ellos/as mismos/as, llevarán a cabo. Por lo general, es recomendable que sean de 6º ó 7º grado, 11 o 12 años, para que sus acciones se dirijan a toda la escuela o, en particular, a niños y niñas de un grado (por ejemplo, 4° grado). Son procesos largos, donde el resultado es muy satisfactorio para cada uno de los participantes y para toda la comunidad. Estas acciones podrán ser, por ejemplo: una jornada de juegos, o un flyer preventivo, un video hecho por ellos mismos, la pintada de un mural, una obra de teatro interpretada por los estudiantes, o cualquier acción que permita trabajar estrategias preventivas de consumos problemáticos.

“Preventores” a modo de ejemplo:

Encuentro 1:

Capacitación a referentes adultos/as en donde se abordará el aspecto conceptual de la temática y compartiremos algunas dinámicas de abordaje. También comenzaremos a trabajar algunas particularidades del grupo de estudiantes que nos permitan pensar estrategias preventivas acordes a sus intereses.

Encuentro 2:

SOCIEDAD DE CONSUMO

En este taller trabajaremos con la habilidad para la vida “Pensamiento Crítico”.

Caldeamiento:

Relajación en movimiento: “Me lleno de barro”.

LINK DE LA RELAJACIÓN GUIADA: https://www.youtube.com/watch?v=YAb_QgJqVFo

Desarrollo:

La actividad puede comenzar con los participantes dispuestos en sillas, sentados o acostados. Se les pide que cierren los ojos e intenten conectarse con la respiración inhalando por boca en tres tiempos y exhalando por nariz en tres tiempos. Luego, una vez que se llegó al mayor grado de concentración posible, se invita a los participantes a jugar con la imaginación.

Entonces, con los ojos cerrados, se los convoca a tocar el piso con las manos e imaginar que allí mismo hay barro, un barro agradable, un barro con aroma a tierra mojada por la lluvia, un barro suave. Y de repente, “porque sí”, empiezo a querer llenarme de barro los pies, los tobillos, las pantorrillas (y así con cada una de las partes del cuerpo hasta llegar a la cabeza).

Mientras dirigimos la actividad, hacemos hincapié en la importancia de llenarnos todo el cuerpo de barro, podemos repetir el recorrido las veces que sean necesarias y podemos jugar con diferentes intensidades (más rápido, o más lento, más suave o más fuerte).

Una vez que “llenamos todo el cuerpo de barro”, volvemos a apelar a la imaginación, y jugamos a imaginar que el sol está muy fuerte y nos endurece el cuerpo, por lo que quedamos tiesos como una estatua. Desde esa posición, que será distinta para cada quien, cerramos los ojos nuevamente e intentamos conectar con el latido del corazón y nuestra respiración. Nuevamente, inhalamos y exhalamos y es ahí cuando percibimos que el barro empieza a romperse de a poco, primero en el pecho y la panza, cuando llevo el aire para allí, y después, lentamente, al resto del cuerpo.

Para finalizar, podemos volver a jugar con las intensidades, y sacudir las extremidades y luego todo el cuerpo como una “batidora” para terminar de sacarnos todo el barro de encima.

Actividad Central:

En esta actividad trabajaremos con algunos mitos acerca de los consumos. Las frases que compartiremos con el grupo servirán como disparadores para empezar a pensar algunas cuestiones acerca de los consumos problemáticos. Podemos indagar en las siguientes cuestiones: ¿Qué saben acerca de los consumos? ¿Qué entienden por consumo problemático? ¿Qué cosas se consumen? ¿Qué entienden por prevención? ¿Cómo nos cuidamos?

Debate grupal:

Proponemos reflexionar apelando al pensamiento crítico de las niñas y niños a partir de unas tarjetas con mitos que problematicen circunstancias cotidianas de las chicas y chicos en relación con **el uso de la tecnología y hábitos instalados** entre ellos, para que puedan cuestionar e intercambiar ideas.

El/la tallerista puede elaborar las tarjetas que contengan los mitos, con un tamaño cartel para que todos puedan leerlas desde sus lugares.

Algunos mitos, por ejemplo:

- Las chicas/chicos pueden jugar todo el día con la Play o la computadora
- Para dejar de estar triste hay que comprar un juguete o tener un celular para ver videos
- Las niñas y niños pueden cuidarse solas/solos.

Luego se habilitará un debate, formulando las siguientes preguntas: ¿qué piensan de esta frase? ¿Es verdadera o es falsa? ¿Por qué?

Es importante que el/la tallerista adopte una mirada desprejuiciada y permita circular libremente la palabra, promoviendo un espacio de reflexión e intercambio.

Cierre:

Reflexión final conjunta: invitar a que cada niño diga en una palabra o frase algo que aprendió en este espacio hoy.

Encuentro 3:

Caldeamiento:

Nos ubicamos en ronda, y los/as talleristas compartirán con el grupo una palabra clave. A partir de esta palabra, cada participante deberá decir una asociada a la palabra principal. Así, tendremos muchas ideas asociadas al concepto central.

Por ejemplo, el/la tallerista muestra un cartel con la palabra “prevención”, y cada quien debe agregar una palabra en relación con ésta. Luego, iremos tomando nota de todas las palabras que surjan.

Sugerimos estas palabras: **prevención, consumos, saludable, cuidados.**

Actividad Central:

Nos juntamos en grupos. Los/as talleristas comparten todas las palabras que surgieron en el caldeamiento en relación con estas ideas centrales. A partir de las reflexiones acerca de las palabras claves identificadas, cada grupo elegirá algunas de estas ideas para armar un mensaje preventivo que puedan compartir.

El formato de esta producción puede ser audiovisual, en afiche, grabando audios, etc. Y el objetivo es que puedan plasmar un mensaje preventivo en relación con las palabras que pudieron compartir. Facilitaremos los materiales y la producción de estas piezas en el formato elegido.

12.

A MODO DE CIERRE

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

El desarrollo del manual, pone en evidencia a la tarea preventiva como dinámica y flexible. Lejos de recetas pre establecidas, compartimos herramientas para construir las intervenciones más adecuadas según el contexto histórico, las grupalidades, las situaciones emergentes, las personas involucradas, y toda variable que pueda darnos información de utilidad para un abordaje que potencie el desarrollo de las habilidades personales y colectivas. Para esto es importante volver a destacar la mirada y la escucha adulta como herramientas principales para hacer una lectura de la situación que dé indicios de las herramientas más adecuadas para construir estrategias preventivas que, en proceso, generen transformaciones significativas.

Esperamos entonces que este material teórico práctico sea de utilidad a la hora de aplicar estrategias de intervención para el abordaje preventivo de la temática. Así mismo, que los actores que llevan adelante dichas estrategias, a partir de todo el recorrido compartido, puedan generar nuevas propuestas acordes a cada comunidad y para cada ámbito de aplicación.

13.
CONTACTO

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

MINISTERIO DE DESARROLLO HUMANO Y HÁBITAT - GCBA

Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones

ASISTENCIA A PERSONAS CON PROBLEMAS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS. Servicio: Los jóvenes con domicilio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires que no tengan obra social, son entrevistados por un equipo de evaluación, y se le gestionan becas para tratamientos en efectores del Gobierno de la Ciudad u otros conveniados.

Línea 108 /opción 3

Email: adiccionesdgpsa@buenosaires.gob.ar

Teléfono de Admisión y derivación: 4361-6543

Dirección: Av. Cochabamba 1575

14.
ANEXO

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Todos los recursos que proponemos pueden utilizarse como actividades centrales o complementarias según la propuesta y los objetivos planteados para cada taller y grupo.

A- Caldeamientos con relajaciones y juegos:

1- Corporizar animales

El juego de corporizar animales, imitar sus movimientos, sus sonidos, actuar encuentros entre ellos (respetando la consigna de no tocar al otro, simplemente poniendo énfasis en lo gestual) es una actividad que ofrece la posibilidad de canalizar tensiones y otras emociones fuertes, de modo lúdico y creativo. Recomendamos habilitar un espacio amplio y ventilado. Podemos acompañar con música y cerrar la instancia de caldeamiento relajando el cuerpo.

2- El globo

Este juego consiste en imaginar que nuestro cuerpo es como un globo que se "infla expandiéndose" por completo con una inspiración bien profunda (suave y lenta por nariz, mientras el cuerpo se estira por completo acostado, sentado o de pie) y se desinfla lentamente cuando suelto el aire de a poco por la boca (se contrae aflojándose).

Con los participantes más pequeños podemos proponer, además, una vez inflado, la instancia de, "a mi globo se lo lleva volando el viento": correr, rodar ... y al toque de palma ¡PUM! EXPLOTA. Saltamos hacia arriba haciendo el sonido bien fuerte y caemos suavemente (con cuidado de no golpearnos) al piso para luego de un momento de descanso volver a "inflarse y volar". Esta actividad ofrece la posibilidad de liberar tensiones y de "ensayar" corporalmente la posibilidad de "romperse" y luego volver a "reconstruirse". También, sentados podemos, previamente a cualquier actividad, imaginar que tenemos un globo invisible entre las manos que se expande y se cierra con el aire de nuestra respiración.

3- La semilla

Corporizar el proceso de desarrollo de una semilla hacia un árbol es una actividad importante para fortalecer nuestra autoestima y reconocer nuestros recursos y capacidades que, por naturaleza, tenemos la posibilidad de desarrollar y optimizar. Podemos acompañar con música mientras vamos relatando de manera simple la historia de ese proceso de crecimiento. Será importante describir con palabras significativas como: fuerza, tiempos de espera, etapas, raíz, tallo, ramas, hojas, flores, frutos, alimento, luz.

Podemos terminar invitando a los niños a dibujar su árbol y a escribir junto al dibujo, atributos positivos que nos trajo esta vivencia (esta última propuesta debe ser OPCIONAL).

4- Aceite de abejita

Nos disponemos en ronda. Es ideal para esta actividad contar con un espacio amplio para que todos estén cómodos a la hora de mover el cuerpo. Recomendamos hacer una ronda para vernos entre todos los participantes. El que dirige la actividad deberá formular esta consigna (o alguna similar): "Vamos a jugar a un juego en el que tienen que repetir lo que yo digo y hago. Es muy fácil. Si yo les digo: ´Ay qué dolor qué no puedo más´ ustedes tienen que repetir: -se les deja espacio para repetir-, y ahí, comenzamos con la canción:

Ay, qué dolor que no puedo más (Ay, qué dolor que no puedo más)

Me duele (*) no aguanto más (Me duele (*) no aguanto más)

Aceite de abejita me voy a echar (Aceite de abejita me voy a echar)

Para que se menée (Para que se menée)

Para que se menée (Para que se menée)

Para que se menée de acá para allá (Para que se menée de acá para allá)

(*) el pie, la mano, la nariz, la cadera, la panza, la espalda, el cuello…

¡todas las partes del cuerpo que queramos, las veces que queramos!

B- Actividades de relajación y meditación en audio:

A continuación, presentamos diferentes actividades de relajación creativa a través de audios. Los mismos pueden ser incluidos en las actividades con el cuento, para comenzar y preparar la escucha, como también, ser una herramienta de regalo para llevarse con cada propuesta. El/la tallerista podrá elegir aquella que le resulte más conveniente para combinar con la propuesta a trabajar.

La misma es una herramienta que les queda para utilizar cuando lo deseen. Recuerden que regularizar estas prácticas puede transformarse en un hábito saludable y en un recurso para fortalecernos ante las dificultades de la vida.

Meditación en 10 min

https://www.youtube.com/watch?v=7DV_H3Ipj7g&feature=youtu.be

Relajación Creativa (a partir de los 8 años)

https://www.youtube.com/watch?v=GSjAGgl6YKs&feature=youtu.be

Breve relajación para todas las edades

https://www.youtube.com/watch?v=eaFXbyPEaGA&feature=youtu.be

Relajación en movimiento para niños/as junto a sus adultos/as referentes

https://www.youtube.com/watch?v=YAb_QgJqVFo

Meditación breve para adultos/as referentes

https://www.youtube.com/watch?v=-sRlHHO_mgM&feature=youtu.be

Relajación para niños/as junto a sus adultos/as referentes

https://www.youtube.com/watch?v=dwIpzZfACh4&feature=youtu.be

Meditación para niños y niñas: “El Viaje a la Gran Nube”

https://www.youtube.com/watch?v=LSBSDXpRp5Y&feature=youtu.be

Meditación Breve para todas las edades

https://www.youtube.com/watch?v=Rmpc17BXCf0&feature=youtu.be

C- Cuadernos de expresión:

La simpleza en la construcción de la herramienta pone de manifiesto la idea de que podemos realizar mucho con poco: simplemente un conjunto de hojas dobladas y perforadas, atadas con un pedazo de lana o hilo. Cada uno personalizará libremente, de manera creativa, la portada de su propio cuaderno.

Aquí, el texto que lleva en la primera hoja:

"¡Hola! Soy un cuaderno simple. Fui creado con el propósito de serte útil para cosas importantes como poder expresarte y que puedas conocerte mejor. Podes contar conmigo para escribir, dibujar, recortar y pegar, pintar… cada día un poco. El secreto está en que me uses a diario, en algún momento del día, para expresar sentimientos y emociones. Podés compartirlo con otros cuando así lo sientas o mantenerlo en privado. Podrás ir agregándome hojas como y cuando gustes. Me gusta vivir en la mochila, porque de ese modo estoy disponible tanto en casa como en la escuela y otros lugares. Podes fabricar para mí un porta lápiz."

Aquí, algunas consignas para que puedas elegir como guía en tus intervenciones diarias…

- ¿Cómo me siento hoy?
- Menciono tres fortalezas y tres debilidades que hacen a mi persona
- Describo un objetivo que me propongo lograr
- Relato brevemente acerca de alguna vez que quise aprender algo, me costó y lo logré
- Amigos con quienes me gusta estar
- Comidas que me gustan
- Música que me gusta
- Algo que me gustaría aprender
- Defino un objetivo para el día de hoy
- Escribo una carta a alguien

- Expreso lo que más y lo que menos me gustó del día de hoy
- Algo en lo que soy bueno/a
- Me dibujo como me veo
- Un lugar donde me gusta estar
- Relato mi propia historia.

D- Guía para diseñar actividades a partir de la escucha del cuento:

Dejamos a disposición una guía para diseñar actividades a partir de la escucha del cuento.

Cada uno de los pasos que se enumeran, son puertas de entrada al cuento que facilitan la comprensión de sus múltiples niveles simultáneos y nos permiten profundizar en la reflexión sobre diferentes temas.

En este modelo de estudio se recomienda realizar una nueva lectura y/o escucha del relato en cada punto a trabajar (podremos trabajar una historia en varios encuentros, uno o dos puntos por encuentro, según lo que queremos trabajar, tiempos disponibles y características de los grupos). De esta manera, las lecturas reiteradas y el proceso de discriminación de los distintos elementos nos irán aproximando a los conceptos filosóficos, ideas y reflexiones que se abren a partir del cuento.

1- ¿Qué te llamó la atención del cuento y por qué? (en una segunda escucha podremos jugar a encontrar cosas que antes no había percibido). Dibujo una escena de la historia que me llamó la atención.

2- Lugares: Desde el comienzo al fin de la historia. Características de cada lugar y qué sucede en cada uno de ellos.

Opción: Dibujar el mapa de los lugares y el camino que los une (aquí pueden utilizarse elementos de distintas técnicas grafo plásticas así como la posibilidad de trabajar individualmente o en grupos).

3- Elementos: Símbolos, objetos y elementos de la naturaleza.

Opción: Construir metáforas o comparaciones con los elementos del cuento (es como… se parece a… me recuerda a…). Podemos llevarlo a cosas de nuestra realidad, por ejemplo: “El Lago Dorado en mi vida es como… y hago un listado de actividades y/o situaciones de mi vida que me cambian de mal a bien, que me recuerdan quién soy y qué quiero…).

4- Personajes: Enumerar, lluvia de ideas sobre los atributos negativos y positivos de cada personaje (podemos anotar una lista en un afiche).

Opción: Reconocer atributos en mí mismo o en personas de mi entorno.

5- Esqueleto: Es un guión de acciones principales de la historia redactado en frases cortas (hechos). Podemos también dibujar esta secuencia de acciones en historieta o crear un librito con cada acción dibujada.

Opción: Esqueleto subjetivo: Una palabra u oración personal sobre lo que comprendo en cada acción del esqueleto.

6- Músculo. Sentimientos y emociones que provocan en mí cada una de las acciones del cuento. – Podemos escribir, dibujar, dramatizar, crear una canción…-

7- Temas: ¿De qué habla esta historia? (no son historias con solo una “moraleja”, sino que pueden abordar tantos temas como personas las escuchan).

Enumerar los diversos temas (mínimo 4) que están emparentados con el cuento y que han surgido a partir de la escucha y el trabajo con el mismo.

Opción: Relatos significativos: Anécdotas personales o relatos afines a uno o más temas de la historia que contribuyan para clarificar un punto o que sean similares.

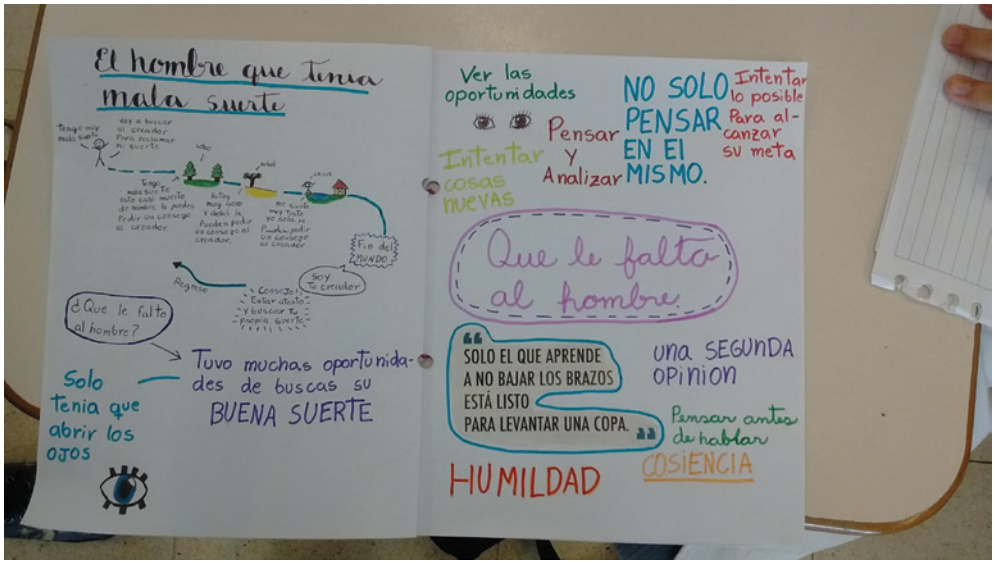
8- ¿Qué no había percibido antes? Señalar aspectos, pasajes o elementos que ahora me llaman la atención y que no había detectado en la primera lectura.

9- Ampliar puntos de referencia: -Apropiarse de la metáfora de la historia para pensar en temas de actualidad u otros que nos interese abordar, desde distintas perspectivas.

a) Investigar historias, anécdotas, películas, libros, canciones, poesías, cuadros, artículos periodísticos y relatos que sean análogos al cuento o a temas del cuento.

b) Relacionar temas del cuento con temas de actualidad que nos interesen. Esto se parece a…

c) Relacionar con temas personales.



Todos y cada uno de los puntos se prestan a que utilicemos libremente elementos de los distintos lenguajes expresivos para trabajarlos creativamente: el intercambio oral, el dibujo, la pintura, el collage, la escritura, la creación de relatos canciones y danzas, la dramatización, la elaboración de producciones como libros y material multimedia entre otros. Podremos también y según aquello que queramos trabajar, hacerlo en grupo, en dupla o individualmente.

E- Cuentos:

PRIMER CICLO

AMÍN Y EL OGRO (Una antigua historia de tradición oral)

Había una vez un niño que vivía en una antigua ciudad de Persia, poblada de misterios y fenómenos extraordinarios.

Su nombre era Amín, cuyo significado en persa es “verdadero”; y les aseguro que este niño era verdaderamente astuto, ya verán por qué.

Un día, cuando paseaba por las afueras de la ciudad, se encontró frente a frente con un gigante. Era una especie de ogro destructivo, enorme y con una fuerza descomunal.

En un segundo Amín se dio cuenta de que correr, en este caso, no serviría de nada. Y rápidamente se preguntó:

— ¿Qué puedo hacer para que no me haga daño?

Bien hacía en preguntarse esto, ya que este tipo de seres no tienen ningún empacho en esclavizar a las personas… e incluso comérselas. Sobretodo a los más débiles, de preferencia los niños.

Así que repasó mentalmente todo lo que traía consigo y pudiera ayudarlo. Percibió entonces que lo único que tenía era su habilidad, un huevo y un terrón de sal en el bolsillo.

Recordando el viejo dicho que pregona “la mejor forma de defensa es el ataque”, armó una estrategia y se acercó al ogro que se había quedado mirándolo amenazadoramente.

—¡Eh! gigante — provocó Amín—, ¿aguantarías una prueba de fuerza conmigo?

Por un instante el ogro se desconcertó, porque los seres humanos nunca le habían hablado así; y como todos los ogros, él no era de inteligencia brillante. Pero luego sonrió burlón, mostrando la podredumbre de sus dientes, y dijo:

—No estás a mi altura, ¡mequetrefe!

—Tal vez te parezca pequeño —dijo Amín, que sabía muy bien que no era la fuerza bruta lo que lo sacaría de esa situación—. Pero ¿no has oído que las apariencias engañan? Te mostraré, apenas un poco, la terrible fuerza que poseo.

Entonces, tomó una piedra y se la mostró al gigante diciendo:

—Te desafío a que aprietes esta piedra hasta sacarle el jugo.

El ogro le arrancó la piedra de las manos y la apretó con fuerza, pero solo consiguió resquebrajarla un poco.

—Es imposible, payaso —dijo con desprecio.

—Pues es muy fácil para una fuerza concentrada como la mía— replicó Amín. Y se puso la piedra en la mano, con la que previamente había agarrado el huevo de su bolsillo. Luego, sin mostrar ningún esfuerzo, la apretó; hubo un leve crujido y el líquido del huevo corrió entre sus dedos. El gigante, pensando que era el jugo de la piedra, se rascó la cabeza, confundido. Había mordido el anzuelo.

Como ya estaba cayendo la noche, la tenue luz del crepúsculo ocultaba los detalles de la estrategia. Amín, avanzando un paso más, agarró otra piedra y se la mostró al ogro.

—¿Ves ésta? Es una piedra con sal, solo hay que apretarla un poquito y sale. A ver, prueba tu primero.

El gigante titubeó, miró la piedra y percibió que su fuerza no llegaba al punto como para desmenuzarla. Entonces Amín aprovechó y dijo:

—Bueno, dámela a mí, yo lo haré primero.

Se la puso en la mano donde ya tenía escondido el terrón de sal y lo desmenuzó con cuidado apretando la piedra. En tanto el gigante, creyendo que la sal había sido extraída por Amín, comenzó a dudar de su propia fuerza.

—Bueno, bueno… Pareces un niño bastante decidido para ser un humano —se burló el ogro—. Veremos cómo te portas si pasas una noche en mi caverna —agregó, con un fuerte deseo de aplastarlo.

Así fue que, a pesar del temible peligro que entrañaba el desafío, Amín aceptó porque confiaba en que podría ser capaz de obtener lo mejor de sí.

La caverna era como un gran basural, repleto de porquerías. Al llegar, el ogro le arrojó una bolsa hecha con el pellejo de seis vacas y le dijo:

—Ve y llena esto con agua del arroyo, mientras hago fuego para cocinar. —Y salió en busca de leña.

Amín se preguntaba cómo iba a hacer para cargar agua con una bolsa que ni siquiera podía levantar vacía, cuando se le ocurrió una idea. Miró en derredor y encontró una pala; la agarró, fue hasta el arroyo y se puso a cavar una canaleta.

El ogro llegó con la leña y le gritó desde la cueva:

—¿Qué pasa qué tardas tanto? ¿No puedes levantar una bolsita de agua? ¿Eh?

—No, amigo —dijo Amín—, como eres tan hospitalario y me vas a dar de comer, estoy cavando un canal para que te llegue el agua hasta tu casa.

Otra vez el gigante se sintió desconcertado, pero como tenía mucha hambre, agarró la bolsa él mismo y la llenó para empezar a cocinar bufando:

—Está bien, lo terminarás mañana; ahora no hay tiempo para eso.

El ogro preparó un estofado con restos de animales, lo sirvió en dos enormes platos y se puso a comer con las manos, babeando mientras masticaba los huesos. Estaba comiendo tan atolondrado que ni siquiera se dio cuenta que Amín fingía comer, mientras tiraba la comida debajo de unas mantas. Verdad que ustedes no aceptarían ingerir algo que viniera de un monstruo semejante, ¿no?

Pues bien, habiéndose satisfecho, el ogro se tiró entre unas pieles, muerto de sueño, y le indicó a Amín un lugar donde acostarse. Antes de darse vuelta, le lanzó una mirada maligna, y luego se puso a roncar.

Entonces Amín se levantó, colocó una piel enrollada en el lugar que el ogro le había indicado y se escondió en un rincón oscuro.

Antes del amanecer, el gigante se despertó. Miró el rollo de pieles y pensó: “Ahora vas a ver muchacho atrevido”. Agarró un enorme tronco de árbol y descargó siete tremendos golpes sobre el rollo. Sonriendo burlón, volvió a acostarse y exclamó en voz alta:

—¡Ja, ja, ja! ¡Te gané!

Pero en cuanto se tapó con las mantas, Amín se deslizó bajo el rollo de pieles, y simulando que la voz del gigante lo había despertado, dijo:

—¡Por favor! ¡Es imposible dormir en esta caverna! Primero esos insectos molestando sin parar. Siete, al menos, pasaron aleteando a mi lado. ¡Y ahora también tengo que soportarte hablando dormido!

El gigante quedó horrorizado. Cómo podía ser que ese niño confundiera sus golpes con insectos. Indudablemente se trataba de una fuerza superior a la suya. Sintiéndose amenazado y en desventaja, saltó de su lecho y, sin pensarlo dos veces, huyó de la caverna con enormes zancadas.

Amín vio al ogro desaparecer en el horizonte y aprovechó para investigar. Sabía que aún no estaba totalmente fuera de peligro, así que se preparó. Entre las porquerías que estaban en la caverna encontró una especie de arco, que seguramente el ogro había tomado de alguna víctima. Entonces se le ocurrió una nueva idea, y agarrando el arco salió a explorar los alrededores. Encontró un palo que le pareció adecuado para hacer una flecha, entró nuevamente en la caverna y buscó algo con que hacerle la punta.

Al poco tiempo divisó, desde la entrada, al ogro que regresaba acompañado de un zorro. Como todos sabemos, los zorros son muy ladinos, sobre todo cuando esperan sacar alguna ganancia. Muy envalentonado venía el gigante con su parloteo, y Amín se dio cuenta de que lo había avivado. Así que sin perder tiempo, colocó la flecha en el arco, apuntó al zorro y le acertó un flechazo diciendo:

—¡Ahí tiene, zorro mentiroso! ¡Por hacerse el vivo conmigo!

Después miró al ogro con enojo y agregó:

—Siete gigantes me prometió este charlatán. Le dije que necesitaba unos cuantos para que trabajaran para mí; y se atreve a venir sólo contigo, que ya te había capturado hace rato.

Tan pronto como escuchó estas palabras, el ogro salió corriendo a los tropezones y, usando el garrote para ayudarse, saltó sobre rocas y precipicios para no volver nunca más por allí.

Así fue como Amin salvó su vida y liberó a su ciudad del peligroso gigante, sólo con un huevo, un terrón de sal… y su habilidad, por supuesto.

Versión audio cuento:

https://www.youtube.com/watch?v=uf2fo0tvCaE&feature=youtu.be

EL LEÓN QUE SE VIO EN EL AGUA (Una antigua historia de tradición oral)

Había una vez un león que se llamaba Share. Él era el Rey de todos los animales de la selva. Tenía en su cabeza una preciosa melena dorada muy peluda, como si fuera cabello, y en el cuello tenía un precioso abrigo dorado.

El león solía pasearse diciendo "Grrrrrrrrrr", porque así es como hablan los leones.

Pero no todos los animales sabían que él hablaba así. Algunos de ellos cuando le oían decir "Grrrrrrrrrrrrr", sentían un poco de miedo y se echaban a correr. Al poco tiempo, como los demás animales vieron a algunos de sus amigos correr, todos ellos se asustaron y también empezaron a correr.

Ahora bien, Share el león pensó, "¡Que extraño! ¿Por qué todos corren y se alejan de mí?", entonces gritó muy fuerte "¿Grr-grr?" que en el idioma de los leones significa "¿Por qué se echan a correr?".

Como nosotros sabemos, los otros animales no entendían el idioma de los leones, y como para entonces el león estaba gritando muy fuerte, todos decían: "¡Share el león, el Rey de la selva, debe estar muy enojado con nosotros!", y empezaron a correr aún más rápido.

Pero claro, Share no estaba enojado. Sólo quería saber por qué todos estaban huyendo de él. Entonces Share pensó: "¡Bueno, pues es un grupo de animales bobos! No les voy a hacer caso. Tengo sed, creo que iré a tomar un traguito de agua en algún estanque", y buscó por todos lados hasta que encontró agua.

En el corazón de la selva había un estanque. El agua estaba tranquila, clara y brillaba como un espejo.

Share el león ya tenía mucha sed, y cuando se acercó al agua se dijo a sí mismo: "¡Grrrrr! Quiero un trago de agua-grrrrr", así es como hablan los leones. Pero cuando se estaba agachando a tomar del agua que brillaba como un espejo, vio su propia cara reflejada en la superficie del agua.

Como nunca antes había visto su reflejo en el agua, pensó que había otro león en el estanque, el cual lo estaba mirando y sintió tanto miedo del león que veía en el agua que no se atrevía a tomar ni un traguito.

¿Verdad que era un león muy extraño?

"¡Pobre de mí!", dijo Share. "El otro león que está allí no me deja tomar un traguito de su agua", y después le rugió "Grrrrrrrrrr" al otro león, lo que, en el idioma de los leones, significa "¡Yo también quiero agua!".

Entonces los otros animales que ya también tenían sed, llegaron al estanque reluciente, y vieron a Share el león y dijeron: "¿Por qué estás mirando el agua y rugiendo en vez de tomar un traguito?"

Share el león suspiró y dijo: "No puedo tomar un traguito de agua porque ahí hay otro león, y me está rugiendo".

Algunos de los animales se empezaron a reír un poco cuando le oyeron decir eso porque sabían que era su propio reflejo lo que Share veía en el agua. Pero Share el león no sabía.

Entonces una bella mariposa voló muy cerca de la oreja del león y le dijo con su pequeña vocecita: "¡No hay nadie en el agua, León!".

Pero Share el león dijo: "¡Claro que hay alguien en el agua, yo lo puedo ver!".

Y todos se detuvieron para ver qué era lo que iba a pasar.

Share el león, el Rey de la selva, tenía cada vez más y más sed. Finalmente dijo: "No me importa, tengo que tomar agua. Tengo muchísima sed. ¡No me importa que ese león esté adentro ni qué tan feroz sea!".

Metió su cabeza en el agua. Al hacerlo sintió el agua muy fresca, y empezó a beber. Mientras bebía, se dio cuenta que el otro león había desaparecido. Claro que había desaparecido porque nunca había estado ahí. Era solamente su propio reflejo en el agua.

Y cuando sacó su cabeza del agua y vio a todos los animales parados ahí dijo, ¡"Bueno, pues al fin he aprendido que un reflejo no es lo mismo que la realidad!".

Y a partir de ese día, todos vivieron muy felices para siempre.

Otra de sus versiones en formato audio cuento: https://www.youtube.com/watch?v=Kha7GdlSR4I&feature=youtu.be

SEGUNDO CICLO

EL BANQUETE DEL MAGO (Narración tradicional Sufi)[6]

Había una vez un mago que construyó una casa cerca de una aldea grande y próspera. Un día invitó a toda la gente de la aldea a un banquete.

—Antes de que comamos —dijo— tenemos algunas diversiones. Todo el mundo se alegró, y el mago les proporcionó un espectáculo de magia de primera clase, con conejos saliendo de sombreros, banderas apareciendo de la nada y cosas que se convertían en otras. La gente estaba encantada.

Entonces el mago preguntó:

—¿Quieren comer ahora, o desean más entretenimiento?

Todo el mundo pidió entretenimiento, porque nunca habían visto nada igual: en casa podía haber comida pero nunca tanta emoción.

De modo que el mago se transformó en paloma, luego en halcón, y finalmente en dragón. La gente se volvió salvaje de excitación.

El mago les preguntó de nuevo, ellos querían más… Y lo tuvieron. Entonces les preguntó si querían comer, y le dijeron que sí.

[6] Tradicion Sufi: Antigua filosofía o corriente de pensamiento de ciertas culturas de oriente que transmite conocimiento para el desarrollo humano a través de historias, como alegorías y fábulas.

De modo que el mago hizo que se sintieran como si estuviesen comiendo, dirigiendo su atención por medio de ciertos trucos, mediante sus poderes mágicos.

La comida imaginaria y el entretenimiento duraron toda la noche. Cuando llegó el amanecer, algunas de las personas dijeron:

—Debemos ir a trabajar.

De modo que el mago hizo que imaginaran que iban a casa, que se preparaban para el trabajo, y que trabajaban todo el día.

Cuando alguien decía que debía hacer algo, el mago le hacía pensar primero que iba a hacerlo, luego que lo había hecho y, por último, que había regresado a la casa del mago.

Finalmente, el mago había tejido tales hechizos con la gente de la aldea que sólo trabajaban para él, mientras pensaban que continuaban con sus vidas ordinarias. Si alguna vez se sentían intranquilos, les hacía pensar que estaban de regreso al banquete en su casa, y eso les daba placer y les hacía olvidar.

Y.. ¿Qué ocurrió entonces con toda esa gente?

Bueno, depende, porque el mago aún se ocupa de sus hechizos e ilusiones, y muchas de aquellas personas continúan bajo su poder.

EL HOMBRE QUE TENÍA MALA SUERTE (Una antigua historia de tradición oral)

Érase una vez un hombre que siempre decía que tenía mala suerte. Y de hecho la tenía, ya que todos sus emprendimientos fracasaban.

Los años iban pasando y aunque se esforzaba mucho, todo resultaba en vano... seguía teniendo mala suerte.

Y así pasaron muchos años hasta que empezó a pensar de verdad en su situación.

Después de darle muchas vueltas durante un buen rato, llegó a la conclusión de que necesitaba ayuda.

¿Y quién sería más indicado para prestársela que el propio Creador? Aquel que indudablemente podía darle la porción de buena suerte que, según él, le faltaba.

Así, el hombre decidió ir a ver al Creador para pedirle que le cambiara su mala suerte. Esa noche, guardó en un atado todo lo necesario para el viaje y se acostó.

A la mañana siguiente se puso en marcha. Caminó, caminó y caminó durante mucho, mucho tiempo.

Al cabo de algunos días, llegó a la selva. Abriéndose paso entre la maleza, de pronto escuchó una voz estridente:

"¡Ooooooh.... oooooh!"

Asombrado, buscó el origen de esa voz pensando que a lo mejor alguien podría estar necesitando su ayuda. Encontró un lobo y... ¡cómo estaba el pobre animalito!

Se le podían contar las costillas y su pelaje caía a mechones; daba lástima verlo.

- “¿Qué te pasa, Lobo?” - dijo el hombre que tenía mala suerte.

El Lobo contestó, temblando: - “Estoy mal, de un tiempo a esta parte todo me sale mal. No tienes más que observar mi aspecto...”

- “¡No! No me cuentes nada más - dijo el hombre - porque yo también tengo mala suerte. Por eso voy a ver al Creador y le pediré que me dé mi porción de buena suerte”.

- “¡Al Creador! - exclamó el lobo - Por favor, si encuentras al Creador pídele también un consejo para mí”.

- “Bueno, trataré de recordarlo” - dijo el hombre sin suerte, ya dándose vuelta - pero ahora me voy, pues tengo mucho camino por delante”.

Caminó, caminó y caminó, mucho, pero mucho tiempo. Por fin llegó hasta una sabana. Hacía mucho calor. El sol quemaba y la sabana parecía no tener fin.

- “Ay, qué no daría yo por un poco de sombra!”, pensó el hombre.

Nada más pensarlo, y vio a lo lejos un árbol. Llegó hasta él y se recostó a descansar apoyándose en su tronco. Apenas cerró los ojos, oyó una voz:

- “¡Ooooooohh! ¡Ooooooooohh!”

Sobresaltado, el hombre abrió los ojos pero no pudo ver a nadie quejándose. Nuevamente se recostó, y.... ¡otra vez escuchó aquella voz!

- “¡Ooooooohh! ¡Ooooooooohh!”

Así sucedió varias veces, sin poder descubrir de dónde procedían aquellos quejidos. Hasta que por fin se le ocurrió preguntar:

- “¿Eres tú, Árbol?”

- “Sí, soy yo”.

- “¿Qué te pasa?”

- “¡No lo sé! De un tiempo a esta parte, todo me sale mal. ¿No ves mis ramas torcidas y mis hojas marchitas?”

- “¡No sigas! Ya sé de qué me estás hablando. Yo también tengo mala suerte; por eso voy a pedirle al Creador que me la cambie.

Entonces el árbol alzó sus ramas y dijo: - “Por favor, pídele también un consejo para mí”.

- “Bueno, bueno, si me acuerdo lo haré”- alcanzó a decir el hombre, antes de marcharse.

Caminó, caminó y caminó mucho, mucho tiempo.

Hasta que empezó a adentrarse en unos cerros que habían más allá de la sabana. Y desde allí avistó un maravilloso valle que resplandecía tras una colina. Parecía un paraíso: estaba cubierto de árboles, flores, prados, un riachuelo, pájaros... Bajando al valle descubrió, en medio de aquel precioso paisaje, una casa muy acogedora. Se acercó y vio que, en la terraza, delante de la casa, una mujer muy hermosa parecía esperarlo.

- “Hola - dijo la mujer -. Pase, se lo ve muy cansado”.

El hombre aceptó de buen grado. Pasaron una velada muy especial. Comieron una comida sabrosa y se contaron muchas cosas.

- “Te noto un poco triste” - observó el hombre.

- “Sí, es verdad” - respondió ella – “De un tiempo a esta parte no me siento bien. Vivo en este lugar maravilloso y, sin embargo, siento que algo me falta”.

- “¡No sigas! Conozco la sensación - manifestó él -, por eso voy a ver al Creador para que me cambie la suerte”.

Ella abrió grandes los ojos y exclamó: “¡Si lo encuentras, dile que te dé un consejo para mí!”.

A la mañana siguiente, el hombre reemprendió su viaje.

Caminó, caminó y caminó mucho, mucho tiempo.

Al cabo de muchos días llegó al Fin del Mundo. Se asomó. Miró hacia abajo, a la derecha, a la izquierda y hacia arriba, pero no distinguió nada. Sólo había estrellas. De repente, una nube se detuvo frente a él, tomando la forma de la cara de un hombre.

- “¿Tú eres el Creador?”- preguntó el hombre.

Escuchó entonces una voz, muy cerquita suyo, que le respondió: “Sí, yo soy”.

- “Tú sabes que las cosas me van mal y he venido para pedirte que cambies mi suerte”.

- “Muy bien. No te preocupes” - dijo la Voz -. “Estoy de acuerdo. Sólo hay una condición: tienes que estar muy atento y buscar tu buena suerte”.

El hombre se puso muy contento y se despidió rápidamente. Quería llegar cuanto antes a su casa para ver si su suerte había cambiado realmente.

…Y corrió, y corrió y corrió durante mucho tiempo.

Hasta que llegó al valle. Estaba pasando de largo frente a la casa, cuando la mujer lo vio y lo llamó.

- “¡Eh! ¡Ven aquí! Cuéntame lo que ha pasado”.

- “He visto al Creador y me ha prometido mi suerte. Sólo me pidió que estuviera atento. Ahora tengo que irme porque tengo que buscarla”.

- “Un momento- pidió ella -¿Y no te ha dado un consejo para mí?”.

- “A ver...a ver si recuerdo... ¡Ah! Sí. Me dijo que lo que te faltaba era un hombre, un compañero que compartiera la vida contigo aquí en este valle”.

Con estas palabras, la cara de la mujer se iluminó y exclamó:

- “¡Sí! ¡Sí, eso es! Oye…y ¿quieres ser tú ese hombre?”

- “Me gustaría mucho- contestó él - pero no puedo. Tengo que seguir mi camino y buscar mi buena suerte. Adiós, me voy corriendo”.

…Y corrió y corrió y corrió durante mucho tiempo.

Después de varios días, llegó nuevamente a la sabana. Al pasar corriendo junto al árbol, éste lo detuvo e interrogó:

- “¿Qué ha pasado, buen hombre?”

Nuevamente el hombre relató su historia y nada más terminarla quiso salir corriendo; pero el árbol le preguntó:

- “¿Y para mí? ¿Para mí no te dio ningún consejo?”

- “A ver... a ver... Ah! Sí – recordó el hombre -. Me dijo que debajo de tus raíces había un enorme tesoro que te impide crecer. Lo único que tienes que hacer es desenterrar el tesoro y todo te irá bien nuevamente”.

Después de responder al árbol, el hombre quiso salir corriendo. Pero nuevamente el árbol lo detuvo:

- “Mira, yo no puedo sacar ese tesoro. Si tú lo quieres hacer por mí, te lo puedes llevar... A mí no me sirve y lo único que necesito es que mis raíces se alimenten de la tierra para poder volver a crecer”.

- “Me encantaría ayudarte, pero tengo que seguir mi camino y buscar mi buena suerte. Lo siento, adiós”. – dijo el hombre, en tanto se alejaba de allí.

Corrió y corrió y corrió durante mucho tiempo.

Llegó nuevamente a la selva y en cuanto entró en ella, comenzó a escuchar aquellos terribles quejidos del lobo. Quiso pasar de largo, pero el lobo lo llamó.

Entonces el hombre le contó su historia y se dispuso a marcharse, pero el lobo le preguntó:

- “¿Y para mí... ¿Para mí no te dio el Creador un consejo?”

- “A ver... a ver... si lo recuerdo... ¡Ah! sí, me dijo que para ponerte fuerte nuevamente, sólo tienes que hacer una cosa: comerte a la criatura más estúpida de la tierra. Entonces todo te irá bien.

El lobo se levantó con sus últimas fuerzas, se abalanzó sobre el hombre y... ¡LO DEVORÓ!

Y este fue el final del hombre que tenía mala suerte.

- EL PÁJARO DE LA INDIA (Una antigua historia de tradición oral)

Un hombre, que por su trabajo viajaba mucho, había comprado un pájaro en la India. Lo mantenía en su casa en una bella jaula de plata y se complacía en observar su exótico plumaje.

Un día, mientras preparaba el equipaje para partir rumbo al país de origen del pájaro, le preguntó a éste si quería que le trajese algo de allí. “De esas cosas que se añoran cuando estamos separados del lugar del que venimos”, dijo el hombre. El pájaro le pidió su libertad, ya que era esto lo que más extrañaba. El hombre se la negó con una sonrisa y le dijo: “Vamos, ¿no hay algo que realmente quieras?”.

Entonces, el pájaro le pidió un favor: que visitara la jungla donde vivían sus parientes y que les anunciase la noticia de su cautiverio.

El hombre realizó su viaje. Llegando a la jungla, buscó a los pájaros similares al que vivía en su jaula y les contó de la suerte de su hermano cautivo. Tras escuchar la noticia, uno de los pájaros silvestres, que se encontraba en lo alto de un árbol, cayó sin sentido al suelo.

Este acontecimiento causó honda impresión en el hombre, sintiéndose triste por provocar semejante disgusto.

De regreso a su hogar, el pájaro le preguntó anhelante sobre sus familiares.

-“Tengo malas noticias para darte” -dijo el hombre cabizbajo. “Uno de tus parientes sufrió un colapso y cayó muerto cuando mencioné tu situación”.

Tan pronto como estas palabras fueron dichas, el pájaro abrió grandes los ojos, se puso rígido y cayó sin sentido en el piso de la jaula.

“La noticia de la muerte de su pariente también lo ha matado”, pensó el hombre. Entristecido, abrió la pequeña puerta plateada de la jaula, lo tomó entre sus manos y lo depositó en la ventana. De inmediato el pájaro revivió y voló a un árbol cercano donde el hombre no podía alcanzarlo.

-“Puedes ver ahora” -dijo el ave -“que aquello que interpretaste como una tragedia era una sugerencia de cómo comportarme y que el modo en que me lo transmitiste me permitió usarla para obtener mi libertad”.

Versión audio cuento:

https://www.youtube.com/watch?v=bwPLBDD8gmQ&feature=youtu.be

AMBOS CICLOS

EL ÁGUILA (Narración tradicional Sufi)

Érase una vez un águila que fue criada en un gallinero. Creció pensando que era una gallina. Era una gallina extraña, lo que la hacía sufrir.

¡Qué tristeza sentía cuando se veía reflejada en los espejos de los pozos de agua! ¡Era tan diferente!

El pico era demasiado grande, impropio para comer grano como hacían las otras gallinas. Sus ojos tenían un aire feroz, diferente de la mirada amedrentada de las aves de corral. Era muy grande, era distinta.

A veces pensaba que sufría alguna extraña enfermedad... Ella sólo quería ser una gallina común, como las otras. Hacía un enorme esfuerzo para eso: intentaba moverse con el bamboleo propio de las gallinas, andaba a gachas para no destacar... Y lo que más quería: que su cacareo tuviese el mismo sonido familiar y acogedor de las demás... Pero era imposible, el suyo era diferente. ¡Inconfundible!

Un día, un alpinista que se dirigía a las montañas pasó por allí. Los alpinistas son personas que tienen algo de águilas... Trepan a las cumbres más altas buscando el cielo donde estas aves viven y vuelan.

El alpinista vio al águila en el gallinero y quedó perplejo.

—¿Qué haces aquí viviendo como una gallina? —le preguntó. Ella se sintió ofendida.

—Yo... soy una gallina. Aunque no lo parezca -replicó.

—¿Cómo puedes estar tan convencida? —dijo el alpinista— Tú tienes el pico de un águila, la mirada de un águila, el graznido de un águila... y seguramente, que allí escondido bajo esas plumas plateadas, un corazón de águila late con fuerza anhelando el momento de volar.

—Dios me libre, tengo vértigo de alturas, lo más alto para mí es el escalón del gallinero —replicó el águila- gallina, haciendo de cuenta que no le importaba nada de lo que le estaban diciendo.

—Muy bien —dijo el alpinista tomando al águila con sus manos e introduciéndola en un saco—, dicen que todo será comprobado alguna vez— y continuó su marcha rumbo a las montañas.

Llegando allí, trepó con manos y pies, subiendo cada vez más alto.

Durante algún tiempo escaló una imponente montaña, hasta llegar a las cumbres donde se hallaban los nidos de las otras águilas. Entonces, se afirmó sobre una roca, abrió el saco y lo sacudió al viento, dejando al águila en libertad.

Ella se retorció en el aire, no sabía qué hacer. La duda y el temor le obstruían el pecho impidiéndole moverse. Estaba cayendo con las alas atascadas... cuando un impulso, venido de lo más íntimo de sí misma, le hizo abrir los ojos...

Entonces vio el horizonte extenderse infinito…

Versión audio cuento: https://www.youtube.com/watch?v=iW8EtrWIWQg

LA PRINCESA DEL AGUA DE LA VIDA (Narración tradicional Sufi)

En un tiempo sin tiempo, en el país del No Lugar, había un bosque sin nombre donde vivía una niña sin familia. Si bien era muy pobre y su vida bastante solitaria, se las había arreglado para sobrevivir gracias a su modo particular de ver las cosas. ¿Qué tendría de diferente? La mejor manera de averiguarlo es conociendo su historia.

Cierta vez, cuando la pequeña caminaba por el bosque, vio una colonia de abejas que habían abandonado la colmena.

“Mmm… recogeré esta miel y la llevaré al mercado. Tal vez logre venderla; y así, con ese dinero podría mejorar mi situación”, pensó la joven.

Entonces fue a su casa a buscar un frasco, lo llenó con miel y comenzó a andar por el camino que conducía al mercado. Pero ocurría algo que la pequeña no sabía. Resulta que la mayoría de sus dificultades se debían a que un genio maléfico estaba decidido a destruir cualquier cosa que ella hiciera. Cuantas más probabilidades de tener éxito tenía, más rabia le daba al genio, que era capaz de cualquier cosa con tal de hacerla fracasar. Toda iniciativa útil emanaba un hedor intolerable para él. Así que, tan pronto como la niña emprendió su camino llevando la miel, el genio despertó. Y haciendo uso de sus poderes mágicos se transformó en la rama de un árbol. Cuando la niña pasó junto al árbol, el genio le empujó el brazo con fuerza haciendo que el frasco volará de su mano y se estrellara contra el suelo. La miel se derramó en la tierra y el genio convertido en rama rió a carcajadas balanceándose en el viento.

Ella se detuvo a contemplar lo ocurrido. Cerca de la miel un grupo de hormigas exploradoras se acercaba, a toda prisa, para probarla. “No importa”, pensó encogiéndose de hombros, “las hormigas la comerán y quizás algo surja de esto”. Dio la vuelta y emprendió el regreso a su casa. A lo lejos, vio un hombre montado a caballo que venía en su dirección. Cuando el jinete se encontraba a unos pocos metros, levantó el rebenque ociosamente y golpeó unas ramas que obstruían el camino. Una vez que se hubo alejado, la muchacha se acercó y comprobó que se trataba de una morera cargada de frutas maduras. El golpe había repercutido en todo el árbol, haciendo que las moras cayeran al suelo. Entonces la niña sonrió ante una nueva idea que acababa de ocurrírsele. Corrió a casa, agarró una enorme canasta y volvió al camino para juntar la fruta, pensando en llevarla luego al mercado. El genio volvió a sentir aquel aroma y pataleó de rabia: “No lo conseguirás”, gruñó. Y transformándose en un burro, la siguió sigilosamente. Cuando ya estaba cerca de la ciudad, la joven se sentó en un tronco para descansar un poco. Aprovechando que estaba distraída, el genio en forma de burro apareció de repente y saltó sobre el cesto de moras, machacándolas hasta destrozarlas.

La cosecha quedó perdida y el falso asno se alejó a todo galope. La muchacha quedó atónita frente a tan espantosa escena, pero antes que pudiera hacer alguna cosa escuchó una voz que decía:

“¡Alto! ¡Parad al instante!”. Era la Reina, que pasaba en su carruaje camino al palacio. “El borrico de esa muchacha ha arruinado su fruta. Debemos ayudarla.” Así fue que, de un momento a otro, la niña se encontró en el carruaje junto a la Reina. Le contó su historia y se hicieron amigas. Cuando se conocieron un poco más, la Reina percibió que se trataba de una joven muy emprendedora y decidió obsequiarle una casa para que pudiese salir adelante.

En poco tiempo, la niña aprendió a comerciar especias y armó un almacén atrás de su casa con todo tipo de condimentos. Tenía pimentón, ají molido, pimientas de diferentes sabores; tomillo, orégano y otras hierbas apetitosas que sabía reconocer gracias a la experiencia de haber vivido en el bosque. El genio, que había estado adormecido durante ese período, nuevamente se despertó. Le costaba creer lo bien que le iba a la muchacha; y esta vez comenzó a tramar un plan para acabar con su buena suerte para siempre. Deambuló por los alrededores e investigó los movimientos de la joven, descubriendo que todo lo que había conseguido se concentraba entre la casa y el almacén. Así que, sin ningún tipo de compasión, incendió el predio… y todo ardió en llamas. La joven, alertada por el humo, salió corriendo de su habitación; en tanto el fuego devoraba rápidamente sus pertenencias. Se quedó observando muy triste hasta que, de pronto, algo le llamó la atención: una hilera de pequeñas hormigas se trasladaban a toda marcha fuera de la casa. Transportaban su reserva de maíz, cargando un grano cada una, e intentaban guarecerse en un agujero cuya entrada estaba tapada por una enorme piedra. “Al menos ellas podrán salvar su alimento”, pensó la pequeña; y con esfuerzo levantó la piedra que les impedía el paso. Pero entonces, algo maravilloso sucedió: bajo la piedra había una fuente de agua escondida, que al liberarla brotó hacia arriba con un chorro plateado. La niña bebió y danzó empapándome con el agua, que era de una pureza extraordinaria. Las personas del pueblo comenzaron a llegar agrupándose a su alrededor.

“¡Es el agua de la vida!” exclamaban. “¡Esta es la fuente que cuenta la leyenda!”

Recordaron entonces la antigua historia que predecía que un día, después de un fuego y muchas pérdidas, una joven que no se dejaba ganar por las calamidades encontraría la última fuente de la vida. Así fue como la pequeña fue nombrada guardiana de la fuente, convirtiéndose en la Princesa del Agua de la Vida. … Y cuenta la historia que el agua continúa fluyendo hasta el día de hoy, disponible para aquellos que la encuentran al no afligirse con las dificultades.

Versión audio cuento: https://www.youtube.com/watch?v=E0yuDWT1jQQ&feature=youtu.be.

LAS LARGAS CUCHARAS DE PALO (Una antigua historia de tradición oral. Adaptación de Mariana Fernández)

Al Cacique de la gente del valle le gustaban los cuentos y las adivinanzas. Cuando se realizaban las celebraciones de la Luna, pedía a los ancianos que relaten sus historias y cuenten leyendas para que fueran conocidas por los más pequeños y recordadas por los adultos.

Si bien tenía fama de ser un hombre muy raro, su determinación en cada uno de los asuntos de la comunidad era justa y las personas lo consideraban sabio.

En cierta ocasión, sin explicar sus motivos, decidió dar una fiesta para toda la tribu. De boca en boca, fue trascendiendo que el Cacique había mandado a preparar una comida deliciosa y maravillosos espectáculos para agasajar a su gente. Todo el mundo andaba entusiasmado con el acontecimiento.

Al fin llegó el día. El olorcito rico del banquete se sentía en el valle desde temprano. Los hombres vistieron sus mejores ponchos y se decoraron con chaquiras de oro y plata; las mujeres se embellecieron con collares de caracolas pintadas y se perfumaron con jugo de saúco[7].

[7] En ciertas culturas, al jugo de saúco se le adjudican propiedades curativas. También es utilizado como jarabe

Luego de los saludos y las presentaciones, las personas se dispusieron en círculo para disfrutar de la celebración. El Cacique hizo un gesto y entraron a la ronda los magos chamanes bailando a los saltos entre la gente.

— ¡Ahhhhhh! —dijeron unos.

— ¡Ohhhhhh! —dijeron otros.

Cuando terminó la magnífica demostración, el hambre ya se hacía sentir y las personas comenzaron a imaginar cómo sería aquella comida especial.

Entonces, el Cacique se puso de pie, hizo un gesto, y todo el mundo pensó: “Ahora sí viene la comida”. En su lugar, los músicos irrumpieron en la fiesta con sus vientos y sus bombos, cubriendo de sonidos la noche que se extendía en el monte.

Algunos acompañaron con palmas y otros quedaron como hechizados. Las llamas del gran fuego coreaban las canciones con su danza cuando el espectáculo terminó. No obstante, ya habían pasado algunas horas y la gente tenía hambre. Así que cuando el Cacique se levantó nuevamente y los miró a todos uno por uno, la gente suspiró aliviada y pensó: “Sí, sí, ya viene la comida”.

Entonces el Cacique hizo otro gesto y doce guerreros armados con lanzas saltaron dentro del círculo, ejecutando los movimientos de batalla en una coreografía de músculos, fuerza y destreza.

Era la fiesta más increíble que se recordara entre la gente del valle. Sin embargo, la comida no llegaba. A medida que pasaba el tiempo, crecían más y más las expectativas y el apetito. La situación se estaba tornando demasiado extraña.

Todavía hubo otros espectáculos que distrajeron, en parte, a los invitados. Algunos se habían malhumorado, pensando que habían sido objeto de alguna broma; solo el prestigio y la seriedad del Cacique los hizo esperar un poco más para ver qué ocurría.

Luego se contaron cuentos y se repartieron regalos. Pero ya no había nada que pudiera alegrar a la gente. El hambre era insoportable y el mal humor general teñía el estado de ánimo.

Cuando la situación ya se hacía insostenible, fueron convidados a pasar a una tienda donde estaba la comida. Allí había un enorme cuenco de barro que contenía la sopa más deliciosa que se pudiera imaginar. Las personas aspiraron el aroma y, en un instante, todo el mundo recuperó el entusiasmo. Más, cuando se abalanzaron hacia la olla para comer, comprobaron que no había un cucharón para servirse, ni cuencos pequeños donde hacerlo: solo cucharas de palo con mangos larguísimos.

Trataron de tomar la sopa directamente con las cucharas, pero como los mangos eran más largos que sus brazos, no consiguieron llevarlos a la boca.

Como la sopa estaba hirviendo, tampoco pudieron agarrar las cucharas desde más abajo porque quemaban.

Las personas daban vueltas pensando en cómo comer, mientras sus estómagos gruñían de hambre y la confusión les empañaba las ideas.

De repente, a uno de los invitados se le ocurrió tomar la enorme cuchara por la punta del mango, cargarla con sopa en la olla y acercarla a la boca de otra persona para darle de comer. Ésta sopló un poco, y luego sorbió la sopa que le ofrecía su vecino.

Cuando los demás vieron el procedimiento, comenzaron a imitarlos y a darse de comer en la boca unos a otros con las largas cucharas.

El tiempo transcurrido había templado la sopa y entre todos pudieron alimentarse hasta quedar satisfechos.

Contentos por resolver el dilema y porque, además, la sopa era verdaderamente deliciosa, la gente se abrazó y felicitó.

Y así, con la panza llena, siguieron festejando hasta el amanecer.

15.
BIBLIOGRAFÍA

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente

AA. VV. (2003). El Cuento Extraordinario. El cuento enseñanza como recurso educacional preventivo ante situaciones de riesgo. Editorial Fundación Girasol: Buenos Aires.

Amaya, O. (2010). La(s) infancia(s) y sus destinos: esos lugares en donde las cosas suceden de otros modos. En: Hologramática, Facultad de Ciencias Sociales, UNLZ, Año VII, Número 12, V3, p.23-53. Recuperado de: http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/904/hologramatica_n12vol3pp23_53.pdf

Camarotti, A C; Kornblit, A L. (2015). Abordaje integral comunitario de los consumos problemáticos de drogas: construyendo un modelo. En: Salud colectiva. Bs As. Recuperado de: https://www.scielosp.org/pdf/scol/2015.v11n2/211-221/es

G.C.B.A. (2012.). Diseño Curricular para escuela primaria. Ministerio de Educación. CABA. Recuperado de: https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/docentes/diseno-curricular-para-el-nivel-primario

G.C.B.A. (s.f). Valija de vida saludable. Prevención de adicciones. En: Guía de orientación pedagógica para docentes. Educación primaria. Recuperado de: https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/guia_de_adicciones_para_docentes_primarios.pdf

Kornblit, A. Camarotti, A C. Di Leo, P. (s.f). Prevención del consumo problemático de drogas. Material de estudio. MODULO 1. La construcción social de la problemática de las drogas. Ministerio de educación. Recuperado de https://infanciayjuventudsc.files.wordpress.com/2011/05/1-construccic3b3n-social-de-la-problemc3a1tica-de-las-drogas2.pdf

Ley 26061: Ley Argentina de protección integral de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Boletín Nacional de la República Argentina. 26 de octubre de 2005. Recuperada de: https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26061-110778

Ley 2318: Prevención y asistencia del consumo de sustancias psicoactivas y de otras prácticas de riesgo adictivo. Boletín Provincial. 11 de junio de 2007. Recuperada de: https://www.argentina.gob.ar/normativa/provincial/ley-2318-123456789-0abc-defg-813-2000xvorpyel

Ley 26.485: Ley de protección integral a las mujeres. Boletín Nacional de la República Argentina. 14 de abril de 2009 Recuperada de:

https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26485-152155/actualizacion

Ley 26586. Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las adicciones y el consumo indebido de drogas. 28 de diciembre de 2009. Recuperada de:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ley-de-educ-nac-58ac89392ea4c.pdf

Ley 26657: Ley Nacional de Salud Mental. Información Legislativa. Ministerio de Justicia y Derechos humanos. Presidencia de la Nación. 25 Noviembre de 2010. Recuperada de:

http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm

Ley 26743: Ley de Identidad de Género. Información Legislativa. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación. 23 de mayo de 2012. Recuperada de:

http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/195000-199999/197860/norma.htm

Ley 26934: Plan IACOP. Boletín Nacional de la República Argentina. 29 de Mayo de 2014. Recuperada de:

https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26934-230505

Mangrulkar, L. y col. (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. Washington.

Mantilla Castellanos, L. y Chain Pinzon, I. (2012). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: EDEX. Recuperado de https://www.habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-2-De-que-estamos-hablando.pdf

Moscovici, Serge. (1979). El psicoanálisis, su imagen y su público. 2 da. Edición. Buenos Aires. Editorial Huemul

Organización Mundial de la Salud. (1986). Declaración de Ottawa sobre Promoción de la Salud. Ginebra. Recuperado de: Carta_de_Ottawa-with-cover-page-v2.pdf

Restrepo y Málaga. (2001) Promoción de la salud -Como construir vida saludable. Bogotá. Editorial Médica Panamericana

Sedronar (2017). Cuidados en Juego nivel primario. Caba. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/nivel_primario_cuidados_en_juego.pdf

Sedronar (s.f). Proyectos integrales preventivos. Mediaciones teórico-metodológicas para las comunidades educativas. Caba. Recuperado de http://www.prevencionenadicciones.unsl.edu.ar/Proyectos%20Integrales%20Preventivos.pdf

Sedronar (s.f). Orientaciones para el abordaje. De los lineamientos curriculares para la prevención de las adicciones. Caba. Recuperado de http://www.prevencionenadicciones.unsl.edu.ar/Orientacion%20para%20el%20abordaje.pdf

Sedronar (s.f). Orientación para la intervención. Guía de orientación para la intervención en situaciones de consumo problemático de sustancias en la escuela. Caba. Recuperado de: http://www.prevencionenadicciones.unsl.edu.ar/Orientacion%20para%20la%20intervencion.pdf

Stokoe, P. (1987). Expresión Corporal: Arte, Salud y Educación. Humanitas ICSA. Bs As.

Thich Nanh Hanh (2015). Plantando Semillas. La práctica del mindfulness con niños. Editorial Kairos. Recuperado de: https://pequenolibro.org/plantando-semillas-la-practica-del-mindfulness-con-ninos-por-thich-nhat-hanh/

Zinberg, N. E. (1984). Drug, set, and setting: The basis for controlled intoxicant use. Yale University Press.

Buenos Aires Ciudad

Buenos Aires Presente