

La frase "te presionan para encajar"; creo que eso depende de la personalidad y de la autoestima de cada uno, yo como miles de jóvenes, he tenido la oportunidad de probar, consumir sustancias, y las he cancelado porque no me atraen para nada, quiero decir, que eso de que presionan es hasta un punto, si un grupo de personas insiste e insiste cuando tu respuesta es no, claramente no son tus amigos, ni tienes que encajar dentro del grupo porque no perteneces a él, no tienes que fingir quien no eres para que te acepten.
CRISTIAN T.

Reflexionando, yo pienso que es normal que con la edad de 13 años queramos sentirnos más hombres o mujeres o más guay. Así que nos dejamos influir por otras personas o por algunos amigos. Lo hacemos sin querer y bebemos sin darnos cuenta del mal que nos hacemos a nosotros mismos. *JOHN G.*

Esas personas que empiezan a beber, es porque se ven obligadas a introducirse en la sociedad, es una presión que se ejerce al moverse en un entorno de gente que lo hace, y por eso lo hacen. Yo intentaría estar a su lado, y ayudarles en todo lo que necesitasen. *IVÁN C.*

También hay mucha gente que cae en depresión porque se siente sola, porque no es feliz y lo único que encuentra y le satisface es el alcohol, el tabaco, u otras drogas... Cuando se ve sin amigos, sin pareja, sin familia, ni nadie que le ayude, que le muestre cariño ni nada... pues debe ser duro también y la sensación que siente con la droga le hace olvidarse de todo.

Quizás actúan así por su poca madurez, por no ser capaces de decidir lo que quieren. Quizás lo que necesitan son pautas, normas, valores para poder controlar.

¿Qué piensan los y las jóvenes?



fundación **esplai**
ciudadanía comprometida

Cómo contactar
902 19 06 11

fundacion@fundacionesplai.org www.fundacionesplai.org

Calle Latina, 21, local 13
28047 Madrid

Carrer Riu Anoia, 42-54
El Prat de Llobregat
08820 Barcelona

**iActí-
vATE!**

Año de reedición: 2019



 fundación **esplai** **ACTÍVATE!**
ciudadanía comprometida

902 190 611
www.fundacionesplai.org



UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
EN EL TIEMPO LIBRE



Y, TÚ, ¿CÓMO CONTRO LAS?

Actívate! es un programa de prevención en el tiempo libre que fomenta la participación y el desarrollo de propuestas educativas y formación, con la voluntad transformadora de una mejor inclusión social y un compromiso con la comunidad.

La línea de ocio saludable de Fundación Esplai se trabaja a partir de tres ejes fundamentales:

Actividades que fomentan el compromiso de los y las jóvenes con su comunidad: Es un programa de prevención en el tiempo libre donde jóvenes se convierten en agentes de prevención, promoviendo actividades que fomenten la sensibilidad hacia los hábitos de vida saludables de otros y otras jóvenes, niños y niñas y familias. Se utiliza la metodología de "Aprendizaje y Servicio" entre iguales.

Propuestas formativas para formadores/as: Tiene el objetivo de crear un espacio de reflexión y formación para profesionales que trabajan con jóvenes.

Propuestas educativas y campañas de sensibilización: se centra en el diseño y desarrollo de estrategias y actividades con metodologías activas donde los y las jóvenes son los y las protagonistas del proceso de prevención.

El programa cuenta con el apoyo del Plan Nacional Sobre Drogas. Es de ámbito estatal y se construye con la participación activa de entidades, de personas dinamizadoras y de los y las jóvenes participantes.

Fundación Esplai inició el programa con el objetivo de estimular en los y las jóvenes el desarrollo de valores, actitudes y las habilidades necesarias para decidir de forma reflexiva y autónoma en la relación al consumo de drogas y fomentar un estilo de vida más saludable.

Fundación Esplai es una organización sin ánimo de lucro que tiene como misión promover el empoderamiento ciudadano y su compromiso con la mejora de la sociedad, desde la perspectiva de los derechos, la inclusión y la transformación, y con una especial dedicación a la juventud.

Las personas que se dejan influir por amistades y prueban cualquier cosa, forzadas, es porque no saben valorarse ni se respetan a ellos mismas o es que quieren hacerse las chulas o algo... desde mí punto de vista, miedo no tendríamos que tener a decir un ¡NO! a nuestros amigos ni a nadie. **MARTA G.**

Los que están metidos en las drogas, a estos videos de prevención no les hacen ningún caso, todos piensan que no tienen una dependencia tan grande o que no hacen tanto mal como lo pintan y que no son tan malas y cuando salen imágenes como las que ahora hay en las cajetillas de tabaco muchos fumadores que nos rodea y algunos de los que yo conozco dicen que esas imágenes son una farsa, que eso no pasa en la realidad y que a ellos no les va a pasar, pero yo creo que si no hacen nada por cambiarlo, a algunos no les pasará nada, pero a otros muchos puede que sí. Lo mejor es prevenir para que no te pase. **CRISTINA B.**

Ayudar a una persona mostrándole la realidad que se pierde al consumir y la realidad que conseguirá al consumir. Creo que en estos casos es importante personalizar y no partir de las cosas generales como hacen los anuncios (ya que en muchos no nos sentimos representados). **LAURA P.**

Todos y todas podemos ayudar a evitar el consumo de drogas, alcohol y los y las jóvenes proponen:

¿Qué dicen las campañas de prevención de conductas de riesgo, sobre las personas que se encuentran metidas en el mundo de las drocodependencias?

Pero por otro lado creo que estos videos si pueden llegar a más gente que no consume drogas y que haga que no las prueben. Y los que tenían pensado hacerlo o que aún no sufren una dependencia muy fuerte no sigan y paren antes de que ya sea demasiado tarde.

Puede haber algunas personas a las que les llegue el mensaje y busquen ayuda para salir de esa dependencia, pero creo que la mayoría pasan, escuchan un momento y luego se les olvida.

Las drogas son un grave problema en la sociedad de hoy en día. Una vez que te enganchas a ellas, es muy difícil dejarlas. No entiendo cómo puede haber personas que con toda la información que hoy en día hay, con todas las consecuencias que tiene y lo peligrosas que son haya gente que todavía se siga enganchando a ellas. Creen que es para pasarlo bien, y se empieza con unas pastillas, y luego terminan, en la gran mayoría, consumiendo drogas más peligrosas. Espero que la situación no empeore. **ALBA G.**

Talleres para aprender a decir no y valorarse. Que aprendan lo que valen y que no dejen su vida en manos de unas pastillas o la droga, que es algo inerte. **CRISTIAN D.**

Creo que sería una buena opción ayudar a los adolescentes a que principalmente se acepten ellos mismos y así aumentar su autoestima. **CRISTIAN T.**

RECURSOS

El programa cuenta con los siguientes recursos:

Seminario para profesionales:
"Jóvenes, prevención y TIC".

Cursos e-learning para profesionales:

- Prevención de dependencias y conductas de riesgo a través de las TIC

Canal de Youtube:
<https://www.youtube.com/c/fundacionesplai>

Propuestas educativas:

- Colección de las cuatro propuestas educativas, en formato caja, de iActívate! Un programa de prevención en el tiempo libre.
- **Ágora**
Propuesta educativa para la participación.
- **Ciudadanía comprometida**
Tejiendo propuestas de Aprendizaje Servicio (ApS).