

Las mujeres tienen mayores posibilidades que los hombres de tener problemas orgánicos por el consumo de drogas, ya que el cuerpo contiene menos agua que el de los hombres, lo que puede producir mayores niveles de intoxicación, esto sucede sobre todo con el alcohol.

Tema 4

Una mirada a nuestro alrededor



Niños, niñas y jóvenes son utilizados para vender drogas ilegales entre sus compañeros de la escuela, de trabajo, en su colonia y hasta entre su familia.

En este camino, a veces, al principio, les regalan las drogas, para que también se vuelvan consumidores. De esta manera, sin darse cuenta se vuelven compradores y consumidores de sustancias que pueden dañarlos a temprana edad, además de que van formando una red en la que quedan atrapados ellos y la gente con la que conviven.

Unidad 2

Tema 1

¡Construyendo nuestra experiencia!

El inicio en el consumo de drogas para algunas personas puede ser una experiencia que ocurra sin producirles grandes problemas, pero en otros casos puede ser el inicio de un camino de riesgos, que termine en una dependencia de la que es difícil salir. Esto quiere decir que todos vamos a seguir el mismo camino, hay quienes deciden no probarlas, muchos/as que las prueben para experimentar y después las hacen a un lado, o quienes se complican la vida con su uso.

Tema 2

El camino de la adicción



Cuando consumimos algún tipo de droga, ya sea legal o ilegal, no nos detenemos a pensar para qué la usamos, o no nos damos cuenta de que la estamos utilizando para tratar de calmar el efecto de algún sentimiento perturbador o problema, que puede empeorar con la droga.

Ante situaciones o sentimientos que nos resultan difíciles de manejar, puede ser que tratemos de ayudarnos recurriendo a las drogas. Esto es más frecuente cuando somos jóvenes, pues no nos podemos sentir inseguros/as con los cambios de nuestro cuerpo. De nuestras relaciones y ante los retos que tenemos que enfrentar.

Todos podemos tener pensamientos que nos hagan sentir mal en algún momento y hasta tener problemas por esta razón, pero pueden volverse tan fuertes, que sintamos que nos persiguen, que no nos dejan en paz, incluso llevarnos a consecuencias más graves como los suicidios.

Tema 3

Midamos riesgos.



Es frecuente que cuando las personas se hunden en el consumo de las drogas, las familias se desesperen tanto que los lleven por la fuerza a algún centro de tratamiento. En ese sentido, sólo la persona que consume drogas puede tomar la decisión de cambiar.

Es frecuente que cuando las personas se hunden en el consumo de las drogas, las familias se desesperen tanto que los lleven por la fuerza a algún centro de tratamiento. En ese sentido, sólo la persona que consume drogas puede tomar la decisión de cambiar. De su necesidad e interés depende el éxito que puede tenerse, sin embargo, ella misma es el obstáculo a vencer, por su temor a vivir sin la droga y por la dependencia que la ha ocasionado.

Cada persona tiene la capacidad y el derecho de decidir y buscar su propio camino para dejar las drogas, pero hay que tener en cuenta que es importante tratar de resolver aquellos problemas que nos llevaron en un primer momento a buscar la solución en ellas. En ocasiones un pequeño cambio en nuestros hábitos, en nuestras actitudes, en nuestra forma de reaccionar puede lograr grandes cambios en nuestra vida.

Unidad 3

Tema 1

Reconozcamos nuestros sentimientos

En muchos casos los problemas con el consumo de drogas tienen su origen en sentimientos que nos hacen sentir mal con nosotros mismos/as, y que a su vez afectan nuestras relaciones con otras personas, por lo que es importante mejorar la opinión que tenemos de nosotros y de nuestra autoestima.



Los seres humanos desde que estamos en el vientre de nuestra madre empezamos a vivir las sensaciones que nos produce el contacto con ella y con el medio ambiente, todavía no tenemos posibilidad de entender, sólo reaccionamos a sensaciones de bienestar o malestar.

De esta manera se va formando nuestra forma de sentir, de actuar, de responder a lo que nos gusta y a lo que no nos gusta es el inicio de nuestra vida emocional.

Estas emociones son lo que sentimos en las situaciones agradables o desagradables que vivimos y que, en combinación con nuestras necesidades, nos llevan a actuar y a dar una respuesta inmediata, aunque la intensidad con que las vivimos depende de cada persona. Podemos notar la presencia de nuestras emociones por algunas manifestaciones externas, como la palidez, el sonrojo, la sonrisa, el parpadeo, la sudoración, la agitación, el mareo, la alteración en la respiración, la ceguera momentánea o impulso a la huida.

Las emociones surgen de nuestro interior con mucha fuerza, por ello parte de lo que queremos aprender es a identificarlas, ubicarlas para que no nos manejen, para esto tenemos que conocer esa parte de nuestra persona, saber cómo nos salen. Nuestras emociones son parte nuestra, hay que educarlas como si fueran nuestro niño/a interno/a, que se asusta, se enoja, se pone tan contento/a a que nos cuesta trabajo mantener bajo control.

Desde que nacemos vamos adquiriendo experiencia a través de lo que sentimos y muy pronto nos vamos volviendo expertos/as en sentimientos. La relación con nuestra familia es nuestra escuela básica de sentimientos, la que nos va a servir de modelo para nuestras relaciones futuras. Para las niñas y los niños, la persona que les otorga los primeros cuidados, va a representar la referencia para tener seguridad y conocer el mundo, ya que aún cuando no fuera un niño o niña aceptado/a o querido/a es la única referencia que conoce.

Tanto hombres como mujeres podemos quedarnos sin satisfacer la necesidad de seguridad que requerimos en estas primeras etapas de la vida, o con miedos y temores, lo que se manifiesta en nuestros comportamientos, e incluso puede ser tan fuerte como para buscar en las drogas satisfacer la necesidad de seguridad.



Lo que vivimos con nuestra familia, son experiencias que se quedan en nuestro recuerdo, que nos acompañan todos los días, las tenemos muy bien aprendidas y muchas cosas todavía nos son útiles, pero hay otras experiencias que nos pueden hacer sentir mal y pueden funcionar como cadenas que nos aprisionan, sin que nos demos cuenta.

Revisar nuestros sentimientos y cómo afectan nuestra vida actual, nos puede evitar muchos problemas, entre ellos el consumo de drogas. Existen muchos grupos de ayuda mutua en donde se puede hablar de estos temas, entre otros los centros de Neuróticos Anónimos.

Tama 2

Nuestra persona, nuestra obra.

La opinión que tenemos de nosotros/as se forma desde que nacemos, a partir de lo que sentimos y con relación a las personas cercanas que nos rodean. A partir de estas experiencias, vamos a construir la forma como nos vamos a mirar, como nos vamos a aceptar, como nos vamos a sentir, como nos vamos a valorar, a estimar, y por lo tanto, a cuidar. En el inicio de nuestra vida dependemos de otras personas para conocernos. Esta primera experiencia es tan importante que nos da la base de nuestra aceptación y de la imagen que vamos a formarnos de nosotros/as. En estas primeras relaciones aquéllos con quienes crecimos van a servirnos de espejos, en los que buscaremos reflejarnos y saber quiénes somos.

La imagen que nos hacemos de nosotros mismos la podemos modificar cuando no está en manos de otras personas, cuando está en nuestras manos.

Nuestra sexualidad se forma desde que somos concebidos y se va modificando a lo largo de nuestra vida, a partir de lo que sentimos y necesitamos; en relación con las personas que nos rodean; lo que sentimos por ellas y lo que manifiestan por nosotros/as y de la forma en la que observamos que viven su sexualidad. A pesar de la importancia que tiene nuestra sexualidad, es frecuente que se nos obligue a no hablar de ella, a negar lo que sentimos, lo que sabemos. A pesar de este esfuerzo por controlar la sexualidad, en la vida real es difícil ejercer este control, ya que desde niños/as tenemos ojos, oídos, inteligencia y sentimos, por lo que en muchos casos lo único que se logra es que tratemos de negar, de enterrar lo que sabemos y sentimos.

Con el tiempo vamos a resolver algunas de las dudas que tuvimos sobre nuestros cuerpos, sobre el cuerpo de los otros, sobre el placer sexual; sin embargo, los sentimientos que tuvimos en un inicio se pueden quedar ahí, atorados, molestándonos. En estos casos puede suceder que en lugar de reconocer nuestra inteligencia se nos haya hecho sentir malos/as, groseros/as y que en consecuencia nos haya quedado la idea de que una parte de nuestro cuerpo, en particular nuestros órganos sexuales, son sucios. Ahora, tenemos la oportunidad de volver a escribir esta parte de nuestra historia, y hablar con franqueza con nosotros/as mismos/as de las ideas que tuvimos en la infancia.

Es importante aprender a ver los órganos sexuales como partes de nuestro cuerpo, que hay que conocer perfectamente, llamarlos por sus nombres, cuidarlos y valorarlos como parte nuestra y evitar sentimientos negativos que puedan orillarnos a descuidarlos o dañarlos.

Tema 3

Construyamos nuevos caminos.

Proyectar planes de acción para el futuro, implica decidir cómo queremos llevar nuestra vida, sobre todo si en este momento tenemos algún problema con drogas. Recuperar nuestros deseos, pensar que podemos tener logros, imaginarnos en el futuro, nos permite avanzar en la búsqueda de un sentido para nuestra vida.