

FUNDACIÓN SALVADOREÑA DE DESARROLLO Y VIVIENDA MÍNIMA FUNDASAL

Promoción del fortalecimiento del
desarrollo social de la juventud
Guía popular para el trabajo educativo



**PROGRAMA MEJORAMIENTO DE BARRIOS
JULIO 2013**

**FUNDACIÓN SALVADOREÑA DE DESARROLLO Y
VIVIENDA MÍNIMA
FUNDASAL**

**Promoción del fortalecimiento del
desarrollo social de la juventud**

Guía popular para el trabajo educativo



**PROGRAMA MEJORAMIENTO DE BARRIOS
JULIO 2013**

**Promoción del fortalecimiento
del desarrollo social de la juventud**

© FUNDASAL

Primera edición:

Julio 2013

Coordinación:

Ismael Castro,
Director Ejecutivo

Claudia María Blanco,
Sub Directora ejecutiva

Equipo de Redacción:

Claudia Navas Handal
Gilma de Calvo

Diseño y diagramación:

Equipo Maíz

Adaptación de Texto:

Manuel Portillo

Ilustraciones:

Óscar Chicas

Impresión:

Equipo Maíz

Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se cite la fuente. No se permite la reproducción para fines comerciales.

Dirección FUNDASAL:

Reparto Santa Alegría, Calle L-B, N°.7
Ciudad Delgado, San Salvador
Apartado Postal: 421,
El Salvador, Centroamérica.

Tel: (503) 2536-3500

Telefax: (503) 2276-3953

Correo/Email:

direccion@fundasal.org.sv

Web Fundasal:

www.fundasal.org.sv



Contenido

Introducción.....	4
Tema 1: La juventud en el mundo y la juventud salvadoreña.....	6
Tema 2: Distintas maneras de ver la juventud.....	12
Tema 3: Adolescencia y juventud como etapas de tu crecimiento.....	16
Tema 4: Sexualidad y juventud.....	19
Tema 5: Habilidades para la Vida.....	29
Tema 6: Qué me pone en riesgo, qué me protege.....	33
Tema 7: Me construyo a mí mismo	36
Tema 8: Los valores morales durante la juventud.....	40
Tema 9: Un plan de vida para la juventud.....	43
Tema 10: La equidad de género entre jóvenes	45
Tema 11: Liderazgo, organización e interrelación juvenil.....	47
Tema 12: Orientación y Habilidades para el Trabajo.....	49
Tema 13: Las drogas y la juventud.....	52
Tema 14: Maras o pandillas.....	58
Tema 15: Derechos de la juventud.....	61
Tema 16: Código de convivencia entre jóvenes, creación colectiva desde líderes juveniles.....	63
Tema 17: Sugerencias para la labor educativa por la Juventud.....	65

Introducción

El Programa Mejoramiento de Barrios tiene 3 medidas sociales, las cuales son:

- a. Fortalecimiento de la Gestión Comunal.
- b. Promoción de la Participación Comunal.
- c. Fortalecimiento del Desarrollo Social.

El fortalecimiento del desarrollo social está dirigido a dos sectores o grupos, jóvenes y mujeres.

Por tal razón, FUNDASAL presenta este documento, producto del trabajo educativo desarrollado con jóvenes en las comunidades precarias en el modelo del Mejoramiento de Barrios. En el mundo actual hay más personas jóvenes que en otras épocas. Son millones de jóvenes que, sin embargo, carecen de la atención necesaria para crecer con salud, educación y oportunidades de desarrollarse.

Esta realidad se da en nuestro país, en comunidades rurales y urbanas. Por medio de la reflexión y discusión de estos temas se puede lograr que los líderes y las lideresas comunales tomen las mejores decisiones para el desarrollo de sus jóvenes.

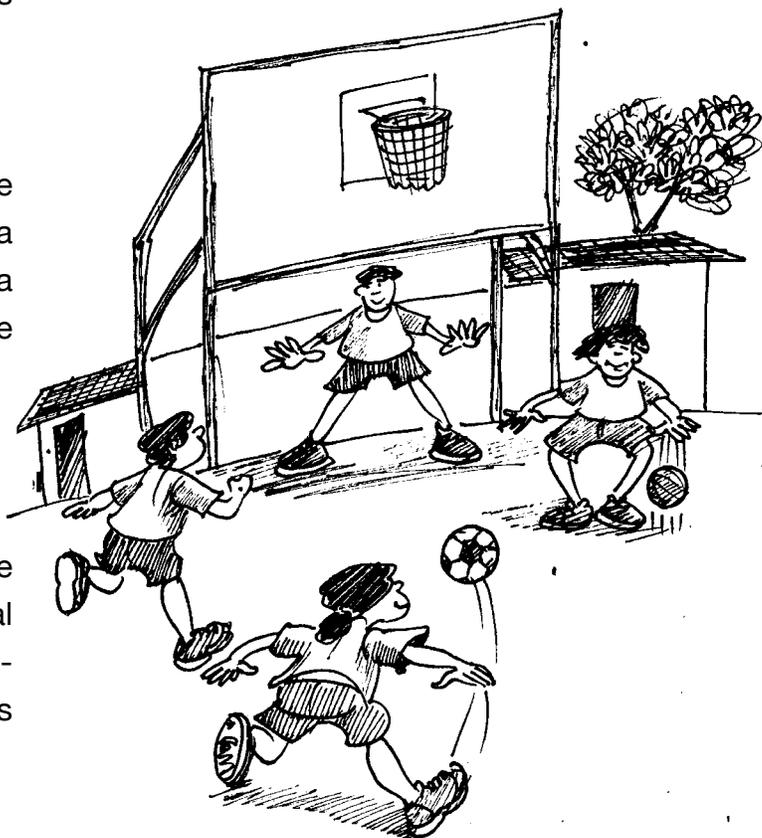
En el Modelo Mejoramiento de Barrios, el trabajo con jóvenes tiene cuatro líneas de acción:

1. Liderazgo y organización juvenil.

¿Qué esperamos con esta línea de acción? Juventud con conciencia crítica y vivencia de valores que promuevan la organización y desarrollo permanente de su comunidad, su municipio y su país.

2. Promoción de la cultura y el deporte.

¿Qué esperamos con esta línea de acción? Juventud con identidad cultural propia a partir del rescate artístico-cultural alternativo y espacios deportivos de sana convivencia.



3.Promoción de la formación laboral.

¿Qué esperamos con esta línea de acción?
Jóvenes con intereses vocacionales claros y competencias básicas para su inserción en el mundo del trabajo.

4. Promoción familiar.

¿Qué esperamos con esta línea de acción?

Familias y las organizaciones comunales sensibles y promotoras de los derechos y deberes de la juventud.

Habilidades de protección, comunicación y expresión del afecto establecidas entre las generaciones jóvenes y adultas.

Este documento puede ser útil tanto a facilitadores adultos o jóvenes, entusiasmados con ser educadores de sus comunidades. No es necesario leerlo de un solo o memorizarlo. Es mejor utilizarlo como un manual y tenerlo cerca para consultarlo cuando sea necesario. Es uno de cuatro documentos que tienen el fin de fortalecer el desarrollo de las comunidades.

Aborda las temáticas educativas con jóvenes que han sido efectivas en el desarrollo del Modelo Mejoramiento de Barrios, e invita a continuar investigando en nuevos temas de interés para la juventud.



Tema 1

La juventud en el mundo y la juventud salvadoreña

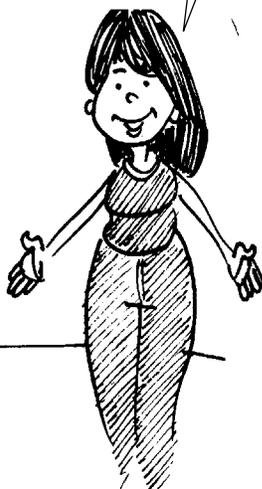


Adolescencia y juventud son etapas muy importantes de tu crecimiento. Durante estas etapas suceden los cambios que el ser humano necesita para convertirse en adulto.

Una persona es considerada adolescente entre las edades de 10 a 14 años.



Una persona es considerada joven entre las edades de 15 a 24 años.



Casi la mitad de la población mundial son adolescentes o jóvenes: más o menos 3 mil millones de personas.



6 de cada 10 de estas personas jóvenes viven en países empobrecidos, con dificultades para cubrir sus necesidades.

- Se calcula 66 millones de jóvenes desempleados en el mundo.
- En América Latina hay unos 106 millones de jóvenes. Más de 41 millones de estos jóvenes (39%) viven con menos de un dólar al día.

Los principales problemas que padecen son:

- Deserción escolar
- Maternidad en adolescentes
- Desempleo
- Drogadicción
- Participación en actividades delictivas

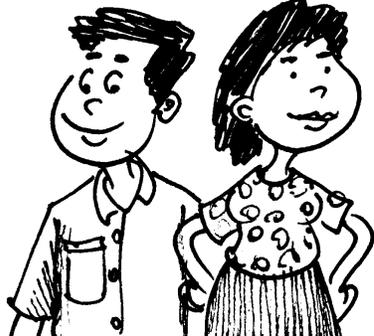
Muchos jóvenes vivimos abandonados o padecemos violencia doméstica.



La juventud salvadoreña



Población: En El Salvador, por cada 100 personas, 32 son jóvenes, y se distribuyen así:

12 son pre-adolescentes, (10-14 años)	11 son adolescentes, (15-19 años)	9 son jóvenes, (20-24 años)
		



Varias muchachas y muchachos dejan el campo al cumplir 15 años para buscar trabajo en las ciudades.



3 de cada 100 jóvenes ya hemos decidido vivir en parejas.



Nivel de estudio.

La mayor parte de la juventud empobrecida del país apenas alcanza el 5to grado en la ciudad y 3er grado en el área rural.

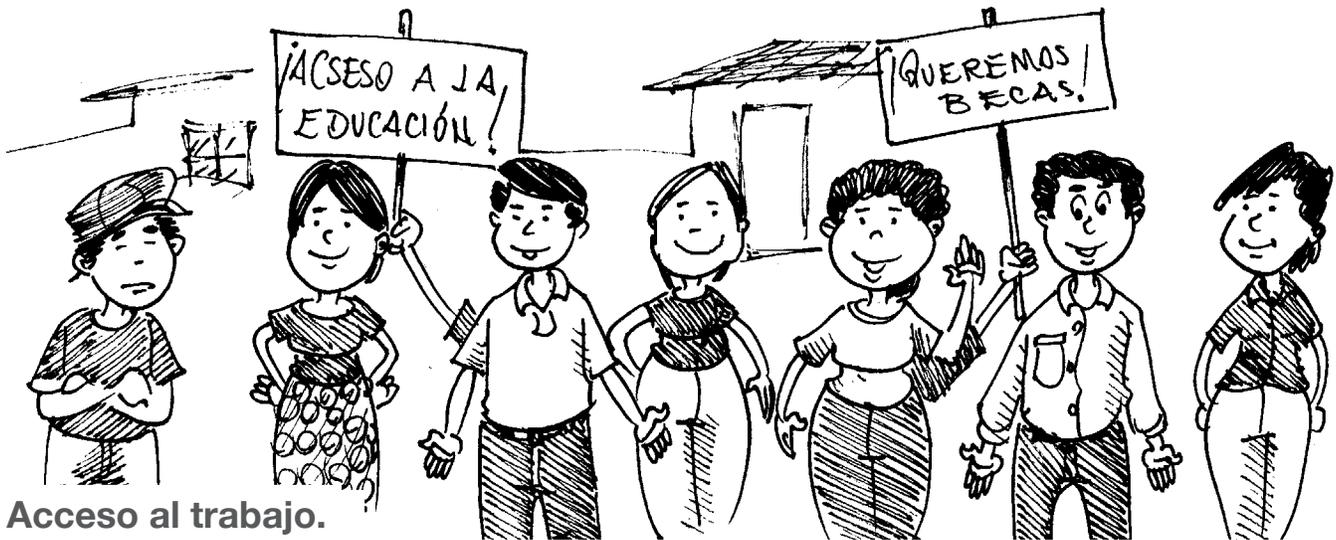
La mayoría de jóvenes que no estudian ni trabajan son mujeres.



Usualmente son los y las jóvenes de sectores urbanos de capas medias quienes terminan su bachillerato. Las razones por las cuales las y los jóvenes de sectores empobrecidos dejan de estudiar son diversas; pero podemos enumerar algunas:

- Deben trabajar desde temprana edad para ayudar a su familia.
- Tareas domésticas.
- Embarazos no planificados.
- Inicio de la vida en pareja a temprana edad.
- Largas distancias entre el hogar y el centro de estudios.

Por eso pedimos horarios adecuados para trabajar y estudiar al mismo tiempo, más becas y facilidades para estudiar, incluyendo el inglés y la computación.



Acceso al trabajo.

La niñez y la adolescencia son las etapas en que hay que prepararse para una vida adulta productiva. Pero en El Salvador muchos niños y niñas trabajan desde los 5 años de edad para ayudar en su hogar, a pesar que la edad mínima legal permitida son 14 años.

En el año 2005, según un estudio en los hogares a nivel nacional, de cada 100 personas jóvenes trabajando:		
43 tienen entre 5 a 9 años de edad	7 tienen entre 10 a 14 años de edad	50 tienen entre 15 y 17 años de edad

De cada 100 menores que trabajan: 70 son niños 30 son niñas



- Se calcula que el grupo de población entre los 15 a 29 años es el más afectado por el desempleo.
- Este problema es mayor en las ciudades.
- El tipo de trabajo que realiza la juventud depende del último grado estudiado en la escuela.
- Así, quienes que han estudiado menos de noveno grado sólo pueden trabajar en el sector informal.
- Los que han llegado a bachillerato pueden trabajar en el sector formal, aunque con salarios bajos.

Familia y comunidad.

La familia salvadoreña de sectores empobrecidos ha padecido deformaciones y limitantes a causa de los siguientes problemas:

1. Desplazamiento y pérdida de familiares durante la guerra.



2. Cambio rápido y forzado de hábitat del campo a la ciudad.



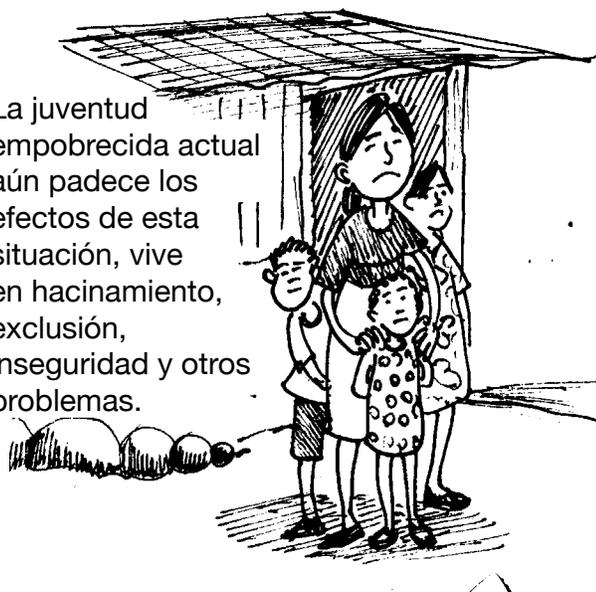
3. La emigración a USA y otros países que rompe con la unidad familiar.



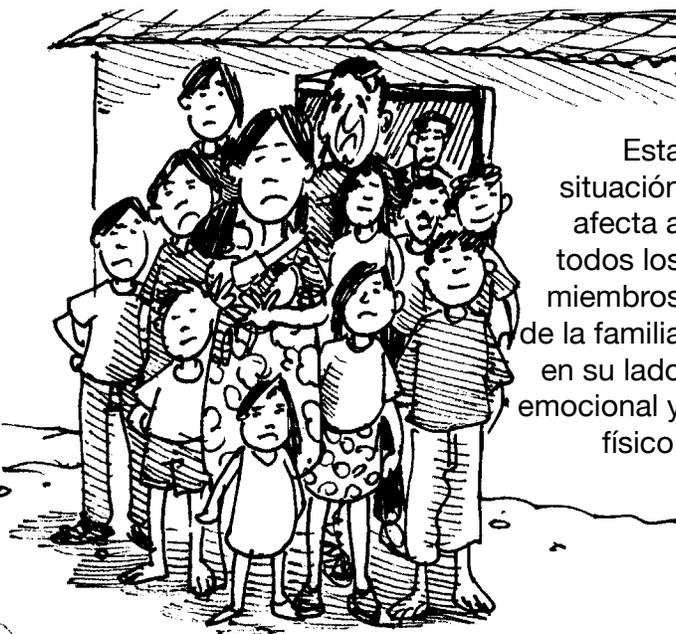
4. Violencia dentro de la familia y la comunidad.



La juventud empobrecida actual aún padece los efectos de esta situación, vive en hacinamiento, exclusión, inseguridad y otros problemas.



Esta situación afecta a todos los miembros de la familia en su lado emocional y físico.



Violencia Juvenil.

1. Las pandillas y el crimen organizado son las principales causas de la violencia juvenil.
2. En 2005, 71 de cada 100 jóvenes fueron afectados por la violencia.
3. El mismo año se registra las más alta cifra de homicidios de hombres jóvenes.
4. Para 2005 circulaban 450 mil armas de fuego ilegales, en manos de pandillas y el crimen organizado.
5. Los jóvenes son utilizados como asesinos a sueldo (sicarios).
6. Las escuelas se convierten en centros de reclutamiento para pandillas.



La edad promedio del inicio de la vida sexual es los 16 años. La falsa información y la ignorancia son causa de que la juventud sea vulnerable a infecciones de trasmisión sexual y embarazos no deseados.

Salud.

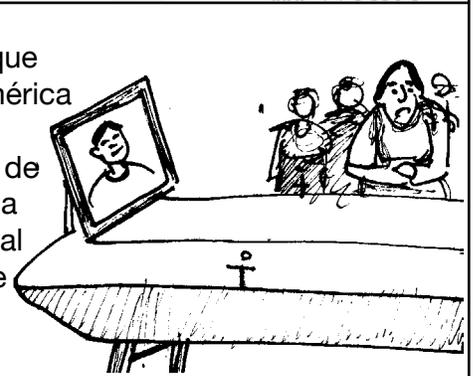
En todo el mundo, la salud de la juventud se ve afectada por la desnutrición y diversos tipos de enfermedades infecciosas: diarrea, influenza, neumonía, VIH.



Otro problema que enfrenta la juventud es la drogadicción con alcohol, tabaco y drogas sintéticas.

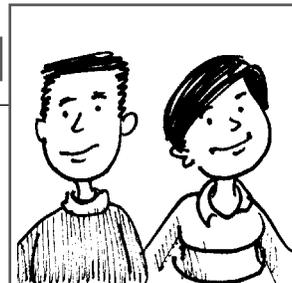


Se calcula que en Latinoamérica ocurren 135 mil muertes de jóvenes cada año debido al consumo de drogas.



Tema 2

Distintas maneras de ver la juventud



En esta parte presentamos diversos puntos de vista o enfoques para comprender mejor la realidad de la juventud.

a. La juventud, una etapa de evolución en la vida.

Este enfoque lo podemos resumir en esta pregunta: ¿Qué esperamos de gente joven al final de su adolescencia?

Las personas que nos rodean esperan que cumplamos algunas “tareas evolutivas” a medida crecemos. Por ejemplo: Al final de la primera infancia se espera que un niño o niña haya aprendido a caminar, a comer sólo, a hablar, etc.



1. Aceptar, proteger, experimentar orgullo y aprovechar al máximo su cuerpo.
2. Tener madurez en las relaciones sociales con otros adultos.
3. Ser emocionalmente independiente de sus padres y otros adultos.
4. Seleccionar una ocupación y prepararse para ella.
5. Estar preparado para el noviazgo y el matrimonio.
6. Ser ciudadano responsable con valores cívicos y morales definidos.
7. Tener una identidad y filosofía de vida.

Hay quienes no pueden o se resisten a superar estas tareas y pueden llegar hasta los 60 años sin madurar. A ese estado se le llama Síndrome de Peter Pan; se refiere a personas que no quieren crecer y evitan los compromisos para cambiar su vida y entorno.

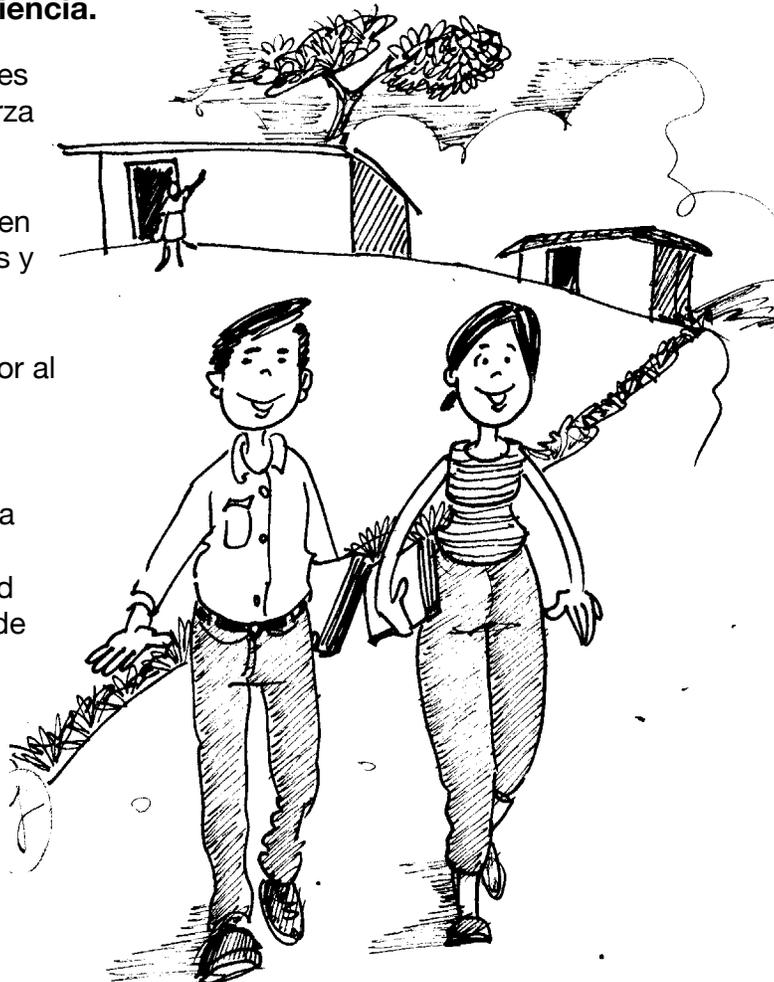
b. La juventud con capacidad de resiliencia.

La palabra resiliencia se aplica a los metales que recuperan su forma, a pesar de la fuerza que se aplique sobre ellos. Las Ciencias Sociales la han retomado para designar a las personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de riesgo, se desarrollan sanos y pueden volverse exitosos.

Hay personas que pueden responder mejor al estrés y a los problemas y dificultades.

Esto lo logran porque tiene factores protectores dentro de sí – como una buena autoestima, un carácter robusto, activo y sociable, sano sentido del humor, habilidad para resolver problemas, gran capacidad de autocontrol y otras.

También tienen factores protectores en el ambiente – como el apoyo familiar y la comunidad, buenos modelos familiares y experiencias escolares positivas.



c. Juventud libre de violencia

Este enfoque reconoce a la juventud como una población expuesta a la violencia social. Desde este punto de vista, se debe prevenir que la juventud sea víctima o participante de actividades delictivas desde la niñez.



Algunas de las actividades más frecuentes desde este enfoque son la promoción de valores, del deporte y las artes, incremento de oportunidades de estudio y de trabajo digno. Invita a actuar sobre el entorno de la juventud:



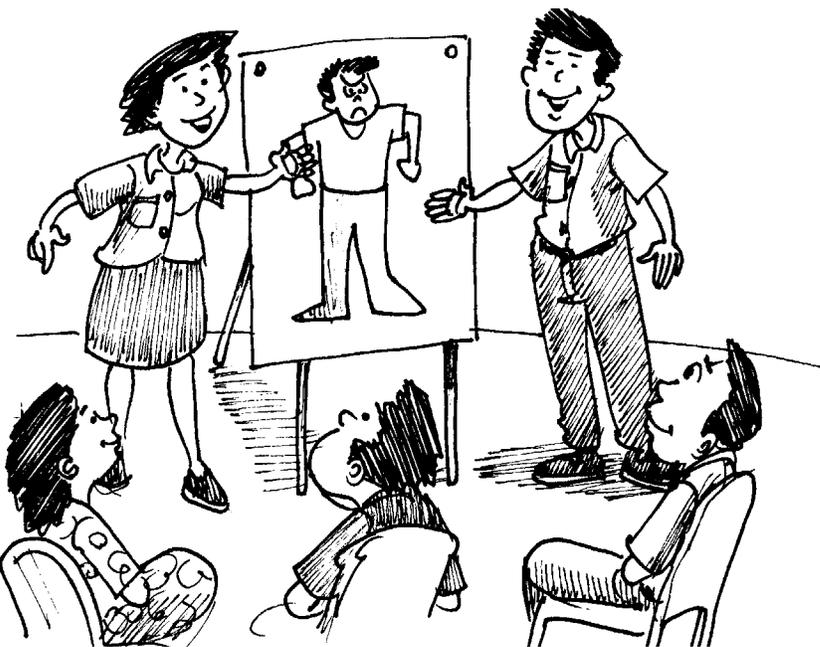
La familia, la comunidad, la escuela, el grupo de amigos, los medios de comunicación y más. Además, sugiere abrir espacios de comunicación y convivencia pacífica con jóvenes afectados por la violencia.

d. Juventud: muchachas y muchachos

Todo trabajo con jóvenes debe promover la equidad de género; es decir, que muchachos y muchachas tengan oportunidades y participación en las asociaciones, escuelas, juntas directivas, etc.

Es necesario aumentar las capacidades, reconocimiento y autoestima de las niñas y las mujeres jóvenes. Propiciar su empoderamiento y desarrollo.

Este enfoque no excluye a los muchachos. Es más, propicia el diálogo sobre temas como el machismo, la violencia, expresar sus emociones y otros.



e. Jóvenes hábiles para la vida

Este enfoque nos dice que todo joven debe adquirir habilidades para desarrollarse y enfrentar los retos de su vida.



1. Habilidades sociales e interpersonales: capacidad de comunicarse, negociar y rechazar, confianza, cooperación y empatía.

2. Habilidades cognitivas o de conocimiento: capacidades para resolver problemas, comprender consecuencias, tomar decisiones, analizar con pensamiento crítico y autoevaluarse.

3. Habilidades para manejar las emociones: Dominio del estrés, sentimientos, buen humor, autocontrol y el monitoreo personal.

f. Ciudadanía juvenil, derechos y deberes.

Esta forma de ver a la juventud promueve en los y las jóvenes la responsabilidad y capacidades para fortalecerse, defender y cumplir con sus derechos ciudadanos, y ser útiles a su entorno.

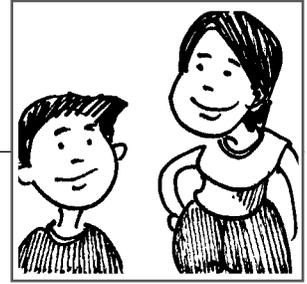


Preguntas de reflexión:

- De las distintas formas de ver a la juventud, ¿cuál crees más útil para apoyar a la gente jóvenes de El Salvador? ¿por qué?
- Califica con una nota entre 1 y 10 tu cumplimiento de las “tareas” de la adolescencia.
- En tu opinión, ¿cuáles son los derechos y cuáles son los deberes de la juventud salvadoreña?

Tema 3

Adolescencia y juventud como etapas de tu crecimiento

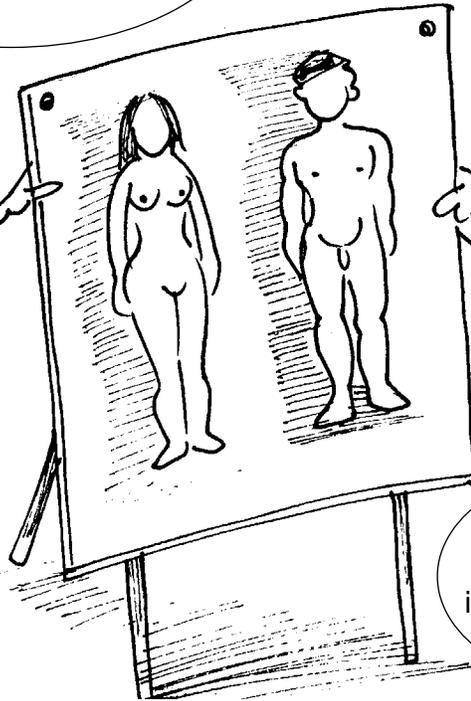


La juventud es vista por algunas personas como una etapa de rebeldía, inmadurez, impulsividad, conflicto.

Pero cada vez son más las personas que ven en la juventud una etapa de mucha creatividad, energía, alta expresión de sentimientos y capacidad de hacer cosas nuevas. Incluso hay tribus indígenas que no ven “rebeldía” alguna en el adolescente.

Durante la adolescencia y la juventud, las personas cambian su cuerpo, el modo de pensar, de sentir y de relacionarse con otras personas.

Veamos algunos de estos cambios que son muy naturales.

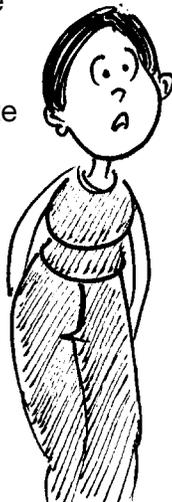


El cuerpo se prepara para la actividad sexual y la reproducción.

En las muchachas inicia la menstruación y en los muchachos la producción de semen.

Por eso es necesario proporcionarle más información sobre su cuerpo.

- La persona adolescente tiene deseos sexuales intensos que buscará satisfacer por diversas vías: tocar su propio cuerpo, el internet, revistas y contactos físicos con su pareja.



La regla debería ser vista como un proceso normal y signo de buena salud.

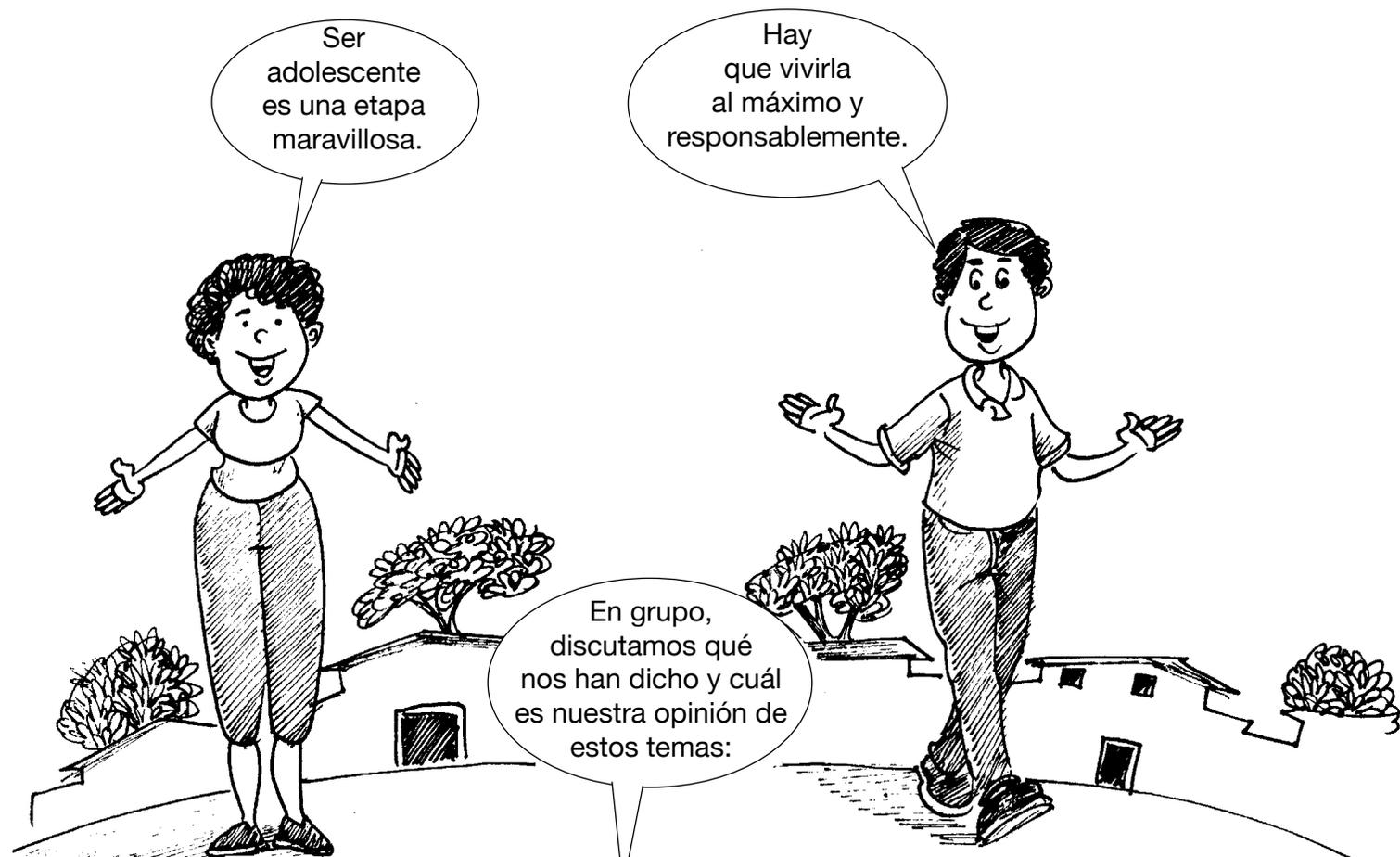


- Con los cambios físicos y sexuales, la persona adolescente tiende a compararse con los personajes que la televisión presenta como “guapos” o “bellas”. Esto puede bajar su autoestima y las notas de la escuela.
- Además, el adolescente se vuelve más independiente de la opinión de su familia y confía más en su propia opinión o la de su grupo de amistades.
- Esto es parte de volverse una persona adulta que toma decisiones importantes en su futuro. Como está desarrollando su individualidad, y también por eso a veces, le gusta estar a solas.

Nos gusta estar entre amigos y sentirnos libres de hacer lo que queremos.



Por otro lado, la persona adolescente vive un duelo por la pérdida de privilegios que tenía en su niñez. Quiere ser libre, pero no puede tomar su vida completa en sus manos.



Ser adolescente es una etapa maravillosa.

Hay que vivirla al máximo y responsablemente.

En grupo, discutamos qué nos han dicho y cuál es nuestra opinión de estos temas:

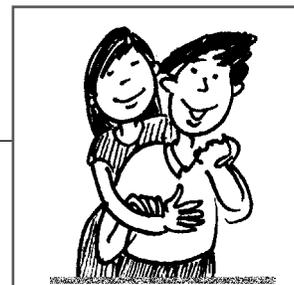


Preguntas de reflexión:

- La belleza física y la belleza espiritual
- La masturbación y la primera relación sexual
- La regla o menstruación

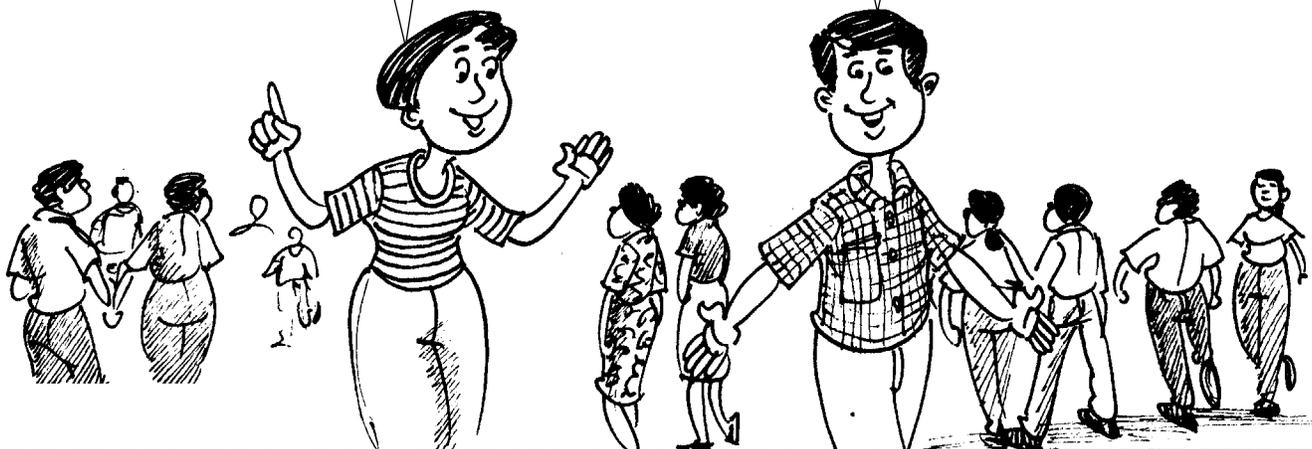
Tema 4

Sexualidad y juventud



Ahora veremos el tema de la sexualidad en la juventud y adolescencia.

Estudiaremos cómo viven su sexualidad los jóvenes salvadoreños.



¿Qué es la sexualidad?

Muchas veces pensamos que la palabra “sexualidad” se refiere a “mantener relaciones sexuales” o a nuestros órganos genitales.

Pero la palabra sexualidad tiene un significado más amplio:



- Sexualidad se refiere a todo nuestro cuerpo, que viene con un sexo determinado desde que nacemos hasta que morimos.
- La Sexualidad determina nuestra manera de vivir y de relacionarnos con hombres y mujeres de acuerdo a la sociedad en que crecemos y nos desarrollamos.



La sexualidad no se refiere sólo a nuestros órganos genitales: Abarca nuestro cuerpo entero, nuestra psicología y nuestra manera de relacionarnos con las demás personas.

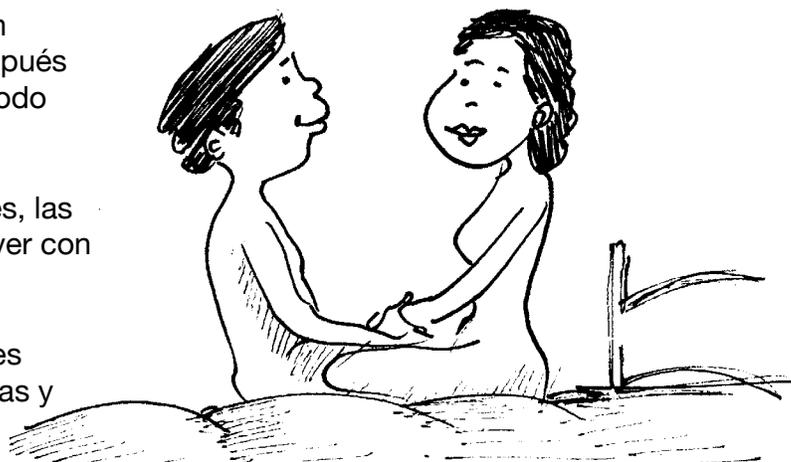


La primera relación sexual en los jóvenes

La primera relación sexual determina un cambio en la vida de toda persona; después de ella, la vida se experimenta de un modo distinto.

En el caso de las personas adolescentes, las relaciones sexuales tienen mucho que ver con el medio que le rodea:

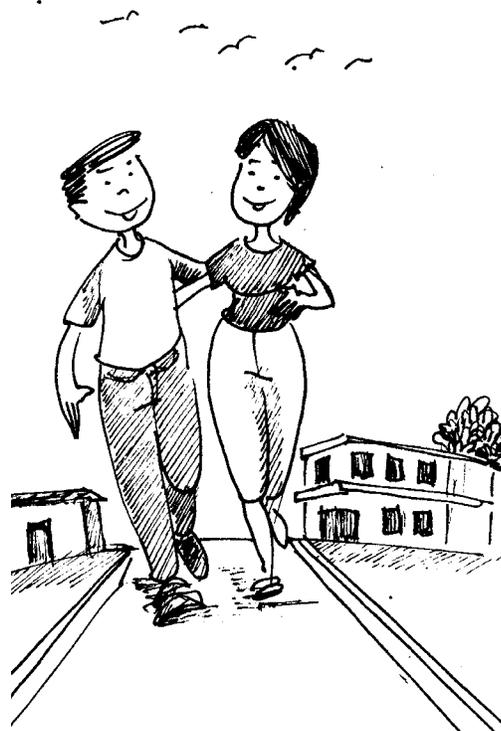
las creencias familiares, las motivaciones propias, la influencia del grupo de amigas y amigos, etc.



En el año 2000 se realizó un estudio con chicas y chicos, estudiantes y desertores escolares de El Salvador sobre la conducta sexual en la juventud.

Algunos de los resultados fueron los siguientes:

- Casi la mitad de los jóvenes mayores de 14 años ya habían tenido su primera relación sexual.
- La primera relación ocurrió con su novio o novia.
- Al finalizar la adolescencia, las muchachas han tenido 1 ó 2 parejas sexuales. Los muchachos han tenido 4 ó 5.
- La juventud que se mantiene estudiando, con metas a largo plazo, inicia su vida sexual más tarde que la juventud que no asisten a la escuela.
- Las personas jóvenes que inician su vida sexual más pronto han crecido en un entorno familiar carente de amor, orientación y con vicios.
- La juventud sabe que hay enfermedades sexuales contagiosas, pero no sabe cuáles son. Casi sólo hablan del SIDA; se sabe poco de otras enfermedades como gonorrea, sífilis, etc. Sólo algunos dicen que irían al médico en caso de contagio, y muy pocos confían en sus padres para pedirles ayuda.



La salud sexual y reproductiva



La salud sexual y reproductiva es un estado de bienestar físico, mental y social en todo lo que tiene que ver con nuestra capacidad de reproducirnos.

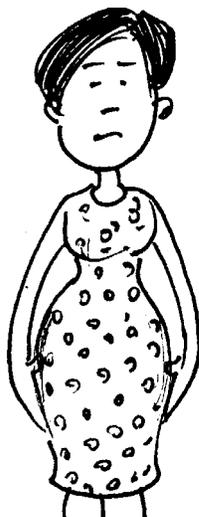
Al tener salud sexual y reproductiva:

- Disfrutamos nuestra sexualidad de manera responsable y digna.
- Evitamos los riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual.
- Decidimos libremente si queremos hijos o no, y cuándo y cuántos tener.



La salud sexual y reproductiva tiene en contra algunos mitos como estos, los cuales debemos evitar:

Es asunto sólo de mujeres.



Es sólo conocer cómo funciona nuestro aparato reproductor.

Se trata sólo de usar preservativos u otros métodos anticonceptivos.



Es sólo vivir sin enfermedades sexuales.

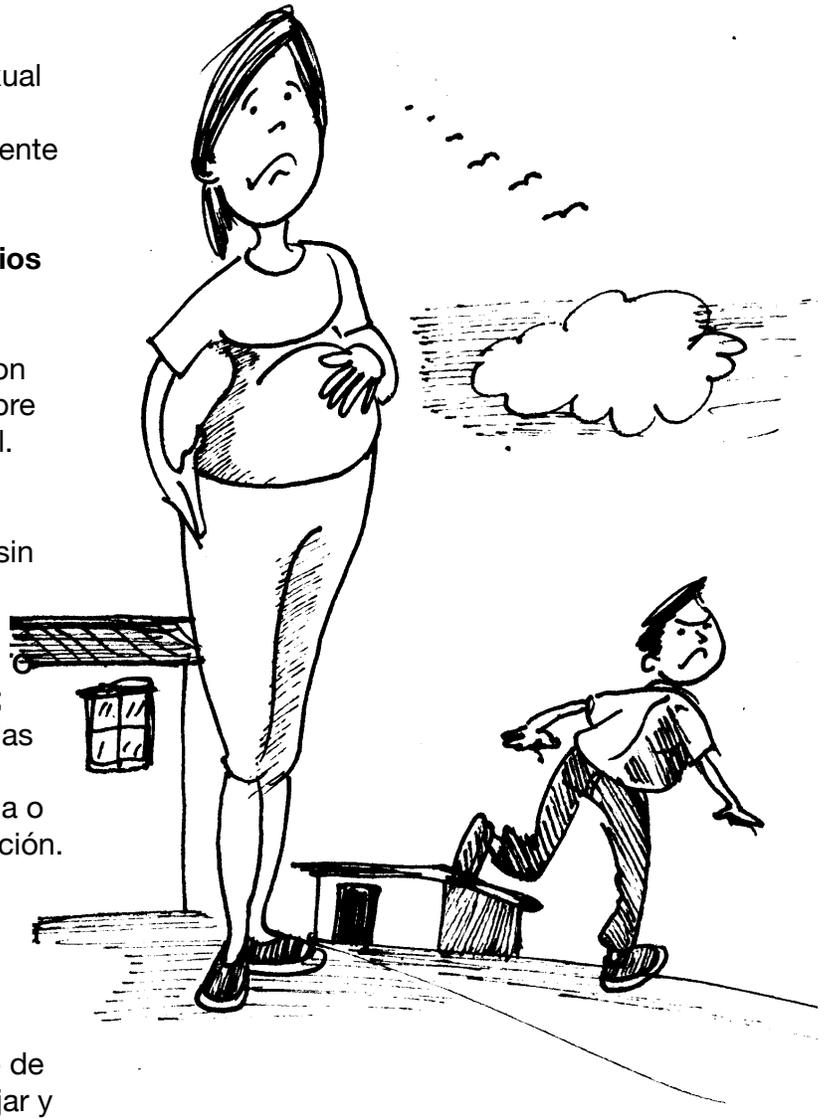
En los siguientes temas aprenderemos más sobre salud sexual y reproductiva.

El embarazo adolescente

- Vivir la sexualidad tiene que ver con sentimientos de afecto a otra persona, pero también puede incluir la práctica de relaciones sexuales.
- La falta de educación en salud sexual y de valores hace que muchos adolescentes afronten tempranamente la maternidad y paternidad.

Veamos esta realidad en los barrios populares.

- La juventud aprende sobre sexo con otros y otras jóvenes que no siempre tienen adecuada educación sexual.
- Los muchachos buscan tener relaciones a temprana edad, pero sin conocer cómo evitar embarazos.
- En cambio, las muchachas tienen mayor conocimiento de su cuerpo; pero muchas veces se ven obligadas a enfrentar la maternidad por violaciones, exigencias de su pareja o métodos inadecuados de planificación.
- Ante la llegada inesperada de una criatura, la mayoría de muchachos evade responsabilidades.
- Las chicas asumen el compromiso de crianza, dejan la escuela por trabajar y su cuerpo se maltrata muy rápido.
- Las familias de las jóvenes embarazadas deberían ofrecer apoyo sin castigos ni obligarles a casarse.



Infecciones de transmisión sexual, ITS

Una ITS se puede adquirir por transfusiones de sangre y sus derivados o por herencia de la madre al feto. Pero la manera más común de contagio es a través del contacto sexual. Las ITS se pueden evitar practicando una sexualidad sana.



- Las mujeres muchas veces no se dan cuenta que están infectadas.
- Las ITS pueden complicarse y hasta llevar a la muerte si no son tratadas a tiempo.
- Hay ITS que nunca se curan, como la gonorrea, sólo hay medicinas para aliviarlas.
- Al padecer una ITS es más fácil contraer VIH/SIDA.

Debido a la falta de educación sobre salud sexual y reproductiva los jóvenes tiene muchas falsas creencias sobre las ITS.



Mitos

Realidades

Las ITS sólo las padecen las prostitutas, drogadictos y homosexuales.	Las ITS pueden atacarnos a todas y todos.
Bañarse antes y orinar al final de una relación sexual evita las ITS.	Aún con higiene, hay riesgo de infectarse.
Las ITS deben ser un secreto, es algo personal y no hay que hablar de ellas.	Hay que hablarlo con la pareja, la familia e ir a consulta médica.
Las ITS no se contagian con sólo una vez de tener relaciones.	Las ITS pueden contagiarse en una sola relación.
Ser fiel es garantía de nunca contagiarse	La fidelidad de un miembro de la pareja no garantiza la fidelidad del otro.

Algunas condiciones personales, familiares o sociales pueden ponernos en riesgo de contraer un ITS.

Y además, algunos comportamientos inadecuados favorecen el contagio.



Tener muchas parejas sexuales.

Vivir una sexualidad irresponsable, como si las ITS no importara.

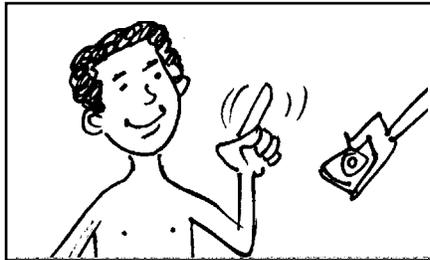
No saber decir NO ante las exigencias sexuales de la pareja o amistades.



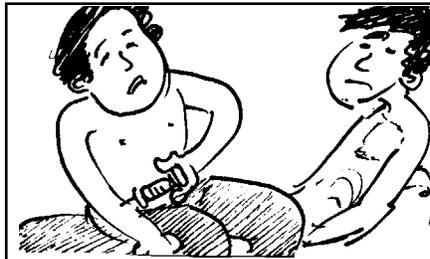
Consumir alcohol y drogas.



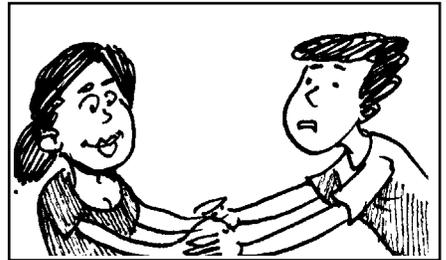
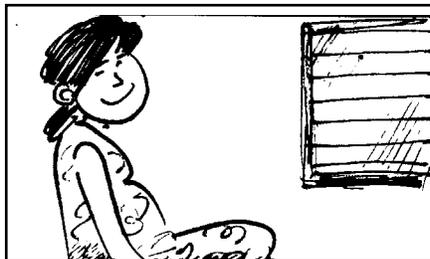
Ignorar los síntomas tempranos de una ITS.



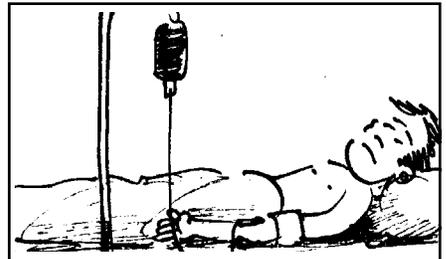
Compartir agujas y jeringas.



No asistir a los controles prenatales.



Recibir transfusiones de sangre sin examinarse.



No buscar atención médica.



Para prevenir una ITS es importante la fidelidad, la higiene, el uso de preservativos, hacerse los exámenes necesarios y cumplir los tratamientos médicos.

EL VIH/SIDA

a. VIH

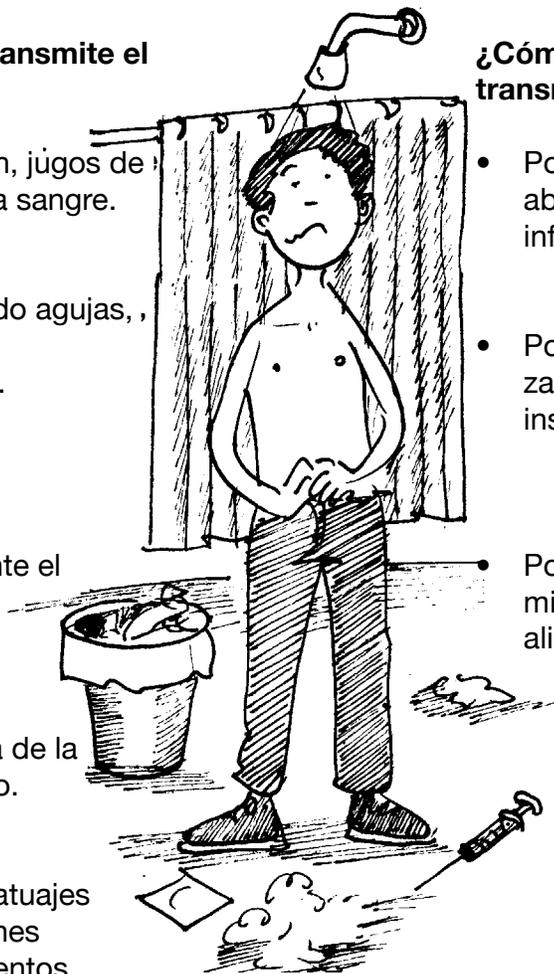


El VIH nos ataca de este modo: destruye los glóbulos blancos en nuestra sangre, esas defensas naturales que nos protegen de otras infecciones y el cáncer.

Una persona con VIH puede no presentar síntomas hasta por diez años, pero sí puede contagiar a otros.

¿Cómo SÍ se transmite el VIH?

- Por el semen, jégos de la vagina y la sangre.
- Compartiendo agujas, jeringas y rasuradoras.
- Al no usar correctamente el condón.
- Por herencia de la madre al feto.
- Al hacerse tatuajes o transfusiones con instrumentos contaminados



¿Cómo NO se transmite el VIH

- Por convivir, besar o abrazar a personas infectadas.
- Por picaduras de zancudos u otros insectos.
- Por compartir el mismo baño, ropa, alimentos o bebidas.



b. SIDA

SIDA significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

Esta es la etapa final de la infección del VIH, cuando ya no hay defensas en la sangre.

Sus síntomas son:

- Fiebre y cansancio
- Manchas en la piel
- Ganglios inflamados
- Diarrea
- Fuerte pérdida de peso

Una persona con SIDA necesita mucha comprensión, apoyo y respeto.

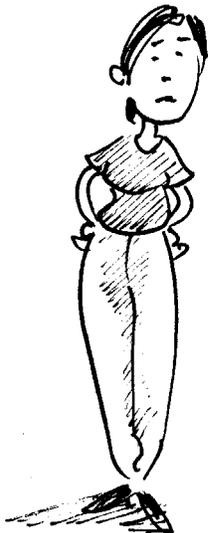
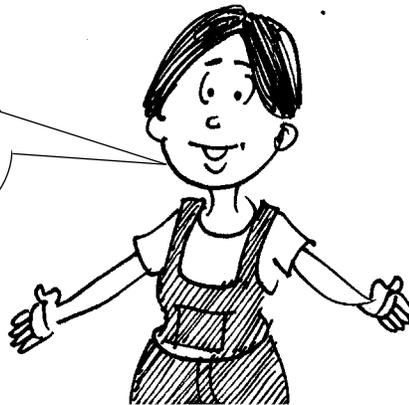
Recuerda que por el momento, no existe vacuna para prevenir el VIH, lo mejor es la prevención.

Los derechos sexuales

Para vivir una sexualidad sana es importante conocer y practicar los siguientes derechos.



Discute con tus compañeros y compañeras en qué consisten los siguientes derechos sexuales y cuáles son los deberes que le acompañan



Preguntas de reflexión

- El derecho al placer sexual como fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
- El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, divorciarse y de establecer asociaciones sexuales responsables
- El derecho a decidir tener o no hijos, el número y el espacio entre cada uno, y acceso pleno a métodos de regulación de la fecundidad.

1. **Derecho a la libertad sexual:** Es la libertad de expresar nuestra sexualidad. Nadie nos puede obligar a mantener relaciones que no deseamos.
2. **Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales:** Podemos decidir con ética sobre nuestra vida sexual, libres de torturas, explotación, mutilaciones y violencias.
3. **El derecho a la privacidad sexual:** Nuestras prácticas y decisiones en nuestra sexualidad merecen el respeto y discreción, siempre y cuando no interfieran con los derechos sexuales de otros.
4. **Derecho a la equidad sexual:** Hombres y mujeres tenemos derecho a no sufrir discriminación, independientemente de nuestra orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o retos especiales.

Tema 5

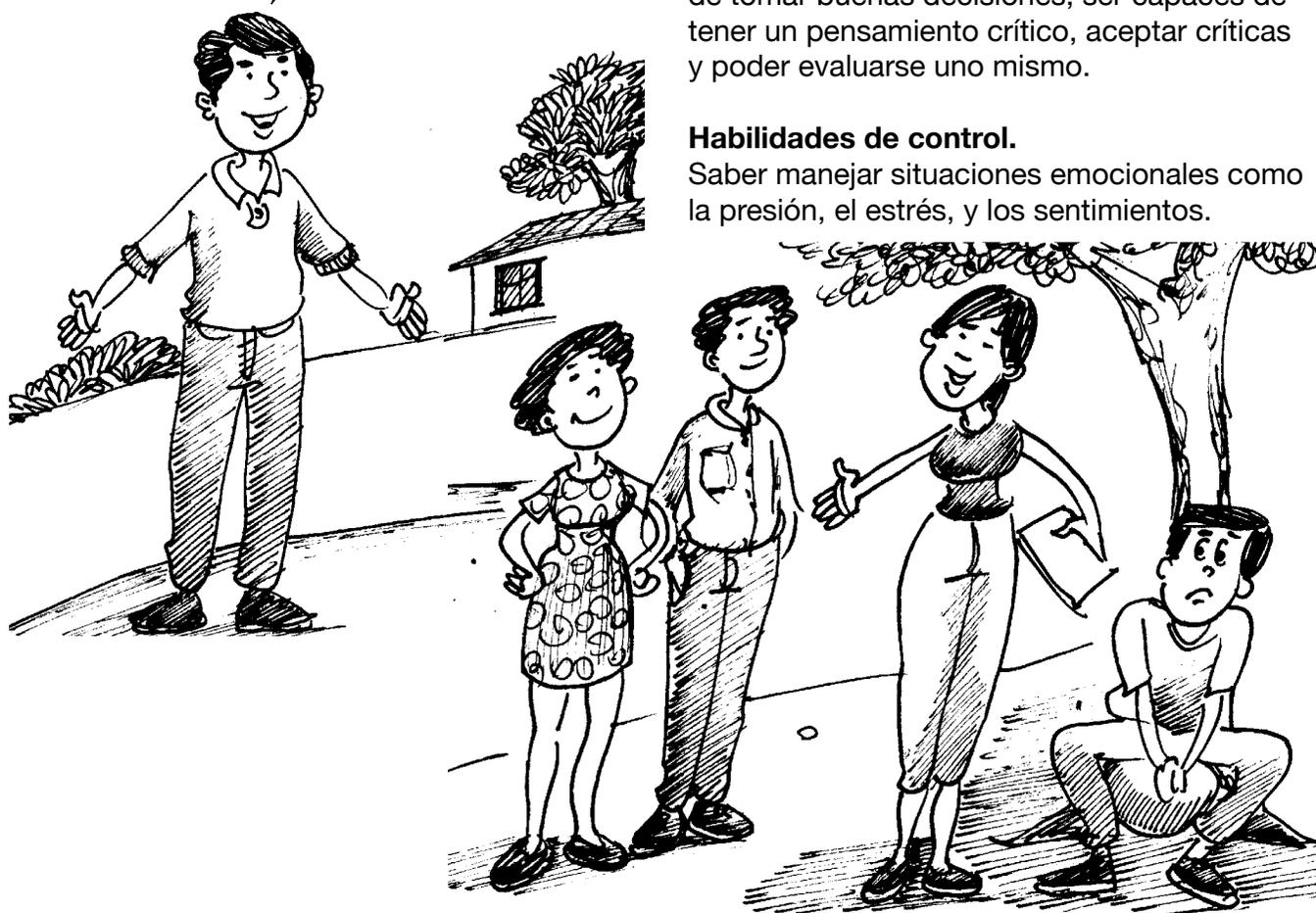
Habilidades para la Vida



Las habilidades para la vida son recursos que nos permiten dar respuestas a las dificultades que se presentan en nuestra vida diaria, son mecanismos que ayudan para acertar la forma adecuada de transformar aquellas realidades que nos afectan positivamente o negativamente.

Al tener buenas habilidades para convivir podemos tener un buen desarrollo personal, con nuestra familia, con la comunidad, con el municipio y con el país.

Las habilidades para la vida se clasifican así:



Habilidades sociales o interpersonales.

Tienen que ver en la manera de cómo nos relacionamos, ayudamos y nos comunicamos con las personas.

Habilidades de conocimiento.

Nuestra capacidad de solucionar problemas, de tomar buenas decisiones, ser capaces de tener un pensamiento crítico, aceptar críticas y poder evaluarse uno mismo.

Habilidades de control.

Saber manejar situaciones emocionales como la presión, el estrés, y los sentimientos.

A continuación analizaremos diez habilidades o destrezas que ayudan a una buena formación psicológica y social en las niñas, niños y jóvenes.



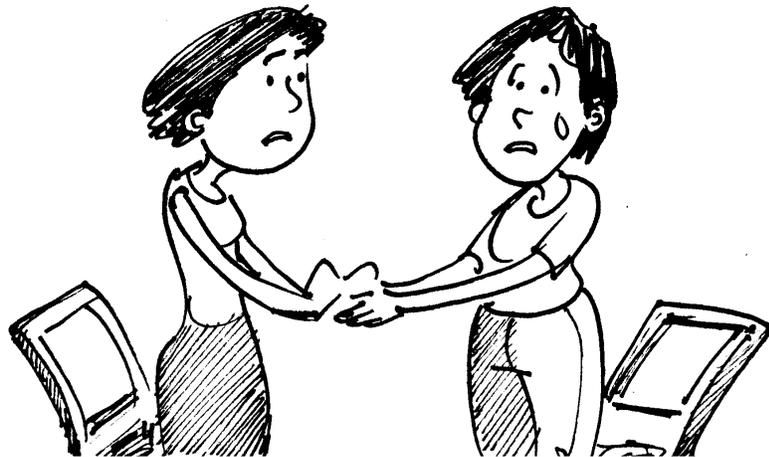
1. Autoconocimiento:

las personas deben conocer cuáles son sus cualidades, virtudes, defectos y problemas. Conocer cuáles son sus metas en la vida y recursos con que cuenta para lograrlo, conocer su alrededor y saber cuáles son las fuentes de afecto sociales que tiene, saber con qué recursos sociales cuenta para solventar las adversidades que se le presenten.



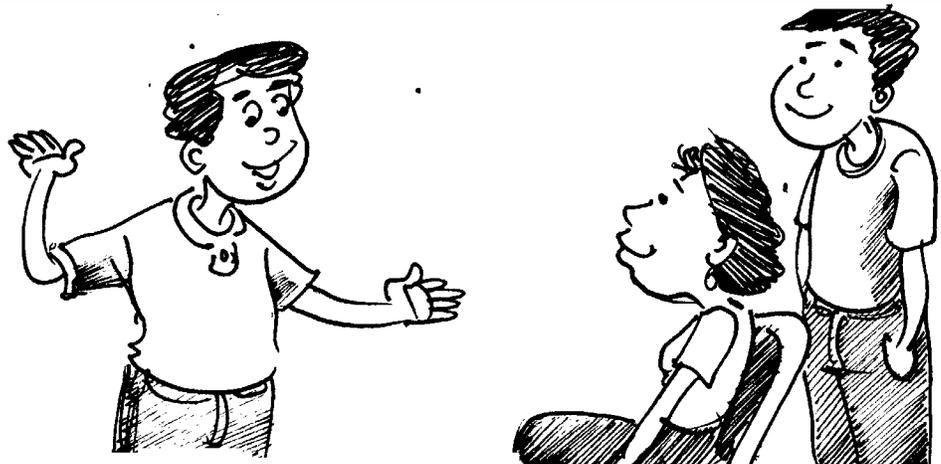
2. Empatía:

Significa ponerse “en los zapatos de los demás” y comprender mejor la felicidad o tristeza que una persona esté pasando. Esto ayudará a ser solidarios con ella.



3. Comunicación asertiva:

dirigirse con respeto a las demás personas para comunicar nuestras ideas de manera clara y sencilla, pero con postura.



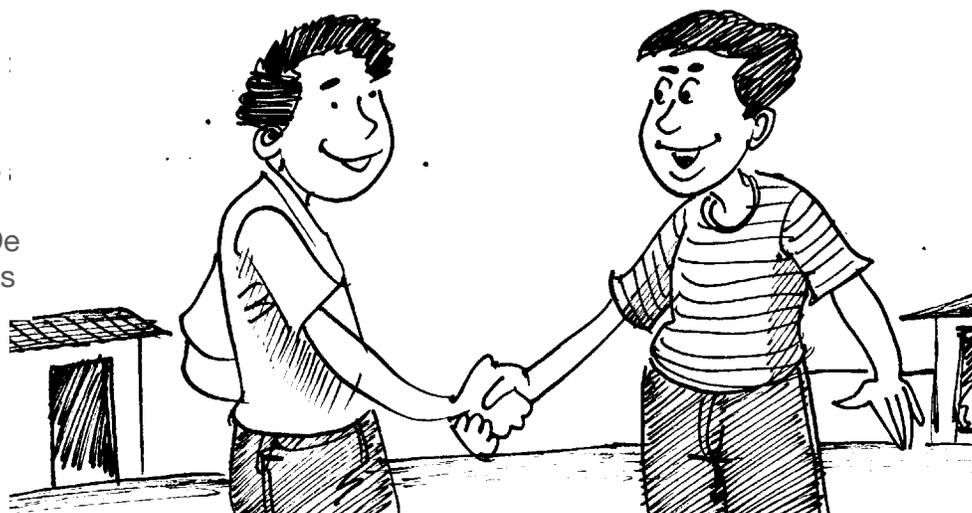
4. Relaciones interpersonales: es bueno construir buenas amistades, tomando como base el respeto, conservar excelentes relaciones nos ayuda a resolver problemas y ser mejores personas. No olvidemos el sabio dicho popular “Dime con quién andas y te diré quién eres”.



5. Toma de decisiones: para resolver problemas es mejor estar informado, así se valora mejor los posibles efectos futuros que puede ocasionar una buena o mala decisión.



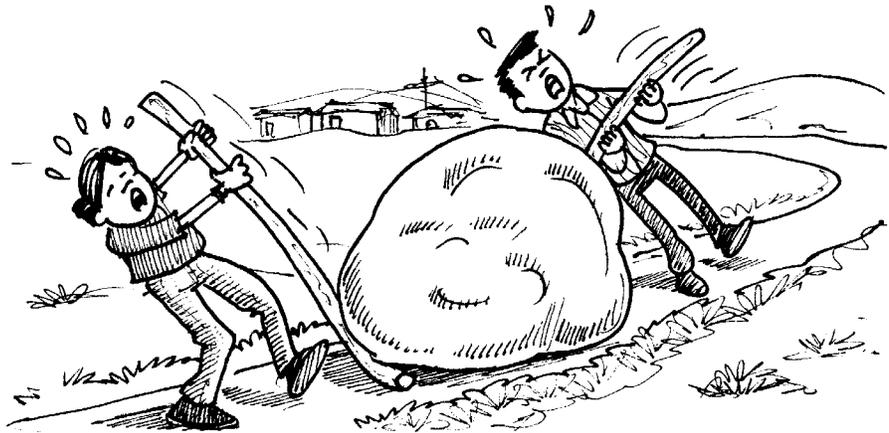
6. Solución de problemas y conflictos: la victoria solo se alcanza cuando se manejan los problemas y conflictos de manera creativa e inteligente. De esta manera obtenemos experiencia que nos ayuda a crecer como personas en beneficio individual y colectivo.



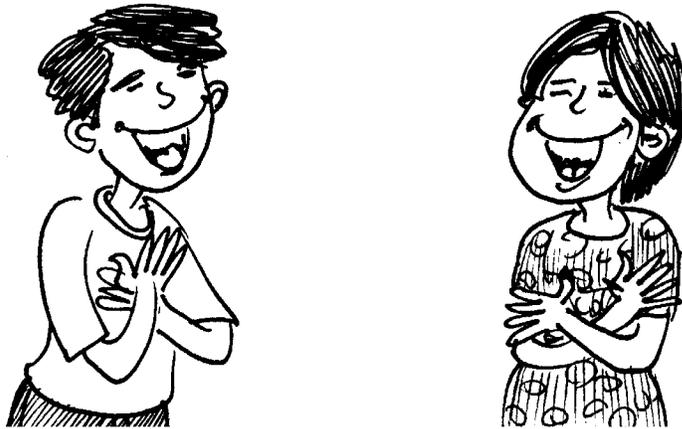
7. Pensamiento creativo: la creatividad abre los ojos para ver las situaciones y objetos de diferente manera, encontrar otro camino para llegar a una solución; pensar creativamente ayuda a quebrar pensamientos “pasados de moda”, nos ayuda a crear algo nuevo e interesante.



8. Pensamiento crítico: es aquel que busca muy adentro hasta encontrar la raíz del problema. Para tener pensamiento crítico se debe desarrollar habilidades como el análisis, la interpretación, poder concluir soluciones posibles.



9. Manejo de emociones y sentimientos: somos seres sensibles que sentimos tristeza, alegría, rabia, dolor, odio, amor. Si sabemos compartir bien nuestras emociones con las demás personas, tendremos relaciones interpersonales más estables y duraderas.

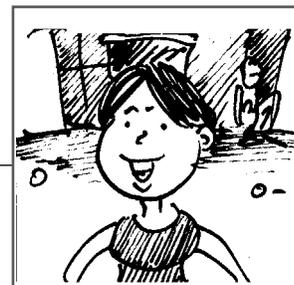


10. Manejo de tensiones y estrés: Las tensiones es algo inevitable, todos los seres humanos las padecemos, necesitamos identificar qué las ocasionan y la forma de cómo poderlas contrarrestar para que no nos efecte en nuestra salud física y mental. Al lograrlo se puede evitar hacer acciones que dañen las relaciones personales o grupales.



Tema 6

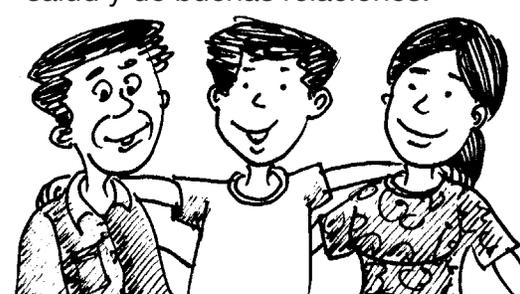
Qué me pone en riesgo, qué me protege

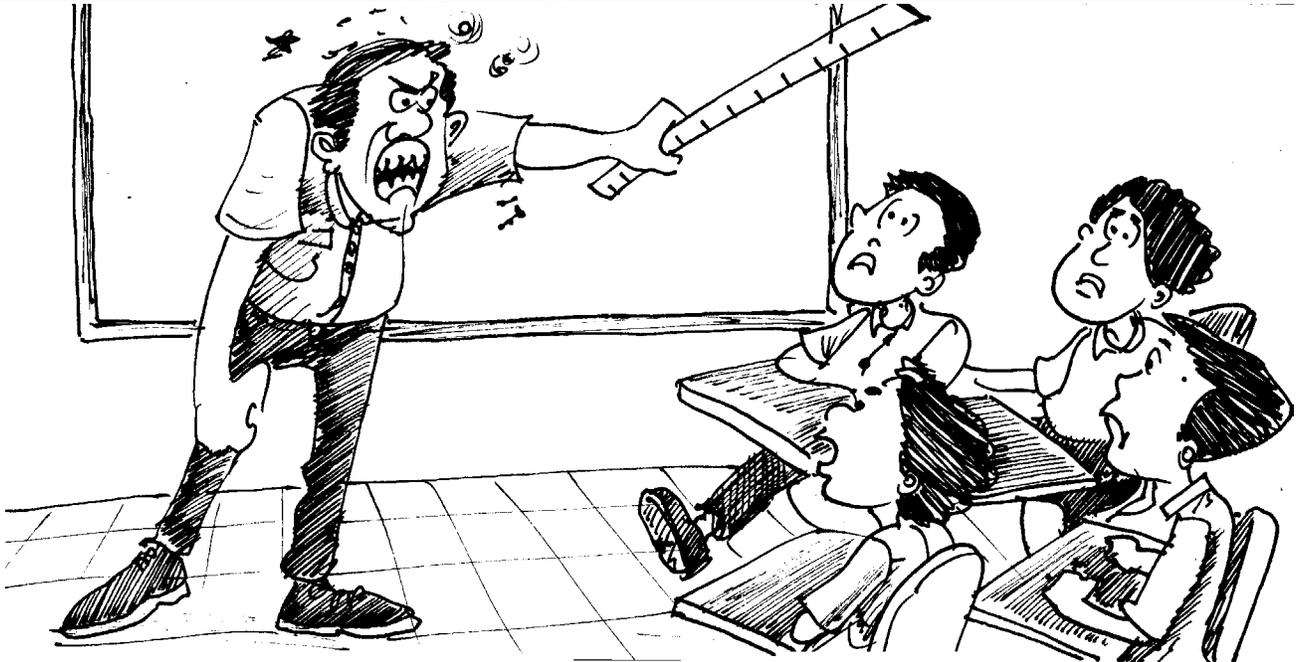


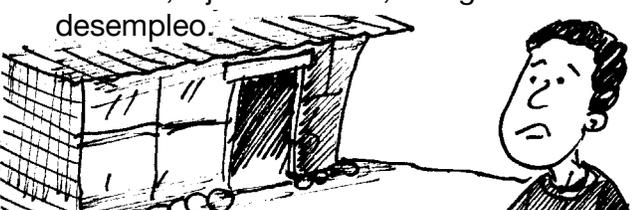
Muchas personas nacen y viven en circunstancias de alto riesgo, que les puede afectar en su comportamiento para con las demás personas, pero que a pesar de ese riesgo logran desarrollarse de manera ejemplar ante la comunidad.



Factores de riesgo	Factores protectores
Características individuales	
<ul style="list-style-type: none"> • Atrazos en las habilidades del desarrollo: baja inteligencia, incompetencia social, trastorno por déficit de la atención, incapacidades en la lectura, habilidades y hábitos malos de trabajo. • Dificultades emocionales: apatía, inmadurez emocional, baja autoestima, mal manejo de las emociones. • Problemas escolares: desmoralización escolar y fallas en la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para conocer la realidad. • Aptitud social, capacidad de resolver conflictos. • Buen sentido del humor. • Inteligencia promedio. 

Factores de riesgo	Factores protectores
Características familiares y sociales	
<ul style="list-style-type: none"> Pobreza extrema, enfermedad mental, abuso de drogas en la familia, familia de gran tamaño, situaciones violentas en la familia, desorganización familiar, mala comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> Lazos seguros con los padres, altas expectativas por parte de los familiares, existen otros adultos que modelan conductas positivas de salud y de buenas relaciones. 



Factores de riesgo	Factores protectores
Características del medio	
<ul style="list-style-type: none"> Poco apoyo emocional y social, prácticas violentas contra los estudiantes en las escuelas. En la comunidad existe fácil acceso a las drogas, armas de fuego y personas con antecedentes criminales. Desorganización en el barrio, pobreza extrema, injusticia racial, alto grado de desempleo. 	<ul style="list-style-type: none"> Buena relación entre la casa y la escuela. Grandes expectativas del personal de la escuela, participación del estudiantado en las tareas y decisiones de la escuela. Los jóvenes participan de las actividades comunitarias. Leyes y normas que prohíben el uso de armas de fuego, drogas y actos criminales en la comunidad. 

Para poder hacerle frente a las adversidades y salir adelante, tenemos que ser capaces de lo siguiente:



A las personas que tienen capacidades especiales se les debe estimular para que ellas superen aquellas adversidades que muchas veces enfrentan en el día a día.



1. Reconocer los aspectos positivos que tienen las personas y confiar que ellas son capaces de ser mejor de que son.
2. Enseñar con el ejemplo, a través del respeto y la comprensión.
3. Saber escuchar a las demás personas.
4. Buscar armonía en el grupos para evitar comportamientos violentos.
5. Compartir con buen sentido del humor, siempre y cuando se respeten a las personas.
6. Tomar en cuenta que las necesidades y capacidades son diferentes en las personas.



Para que las personas sean exitosas, aun en medio de dificultades se debe:

- Impulsar la capacidad del juego, la imaginación y la creatividad.
- Celebrar los logros y actitudes.
- De acuerdo a la edad de las personas, expresarles afecto y amor a través de las palabras y acciones.
- Que el llamado de atención a una mala acción, no genere distanciamiento en las relaciones personales.
- Estar siempre con ellas en las buenas y en las malas.
- Hacerles ver que tienen responsabilidad y que deben respetar a las demás personas.



Cada persona construye su "yo" desde que nace hasta que muere.



La construcción de un "yo" sano nos ayuda a ser entusiasta y enfrentar nuestros problemas de cada día con ánimo.



Con un "yo" sano puedo vivir una vida plana y satisfactoria.



En las siguientes lecturas vamos a hablar sobre qué es el "yo" y cómo podemos construirlo sanamente.



Las dos caras del yo

El yo tiene dos caras como la moneda. Una no puede existir sin la otra: El auto concepto y la autoestima.



El autoconcepto

Al hacernos la pregunta ¿Quién soy yo? Estamos tratando de averiguar la idea que tenemos de nosotros mismos. No se trata sólo de conocer nuestro nombre o dirección, sino más bien lo que nos gusta, disgusta, atrae, lo que queremos ser en el futuro.



La autoestima

Es el sentimiento que tenemos hacia nosotros mismos. ¿Nos gustamos y aceptamos como somos? ¿Pensamos que valemos o que no le importamos a nadie?

Es más fácil pensar en el sentimiento que tenemos hacia otras personas. Pero descuidamos amarnos a nuestra propia persona.



El yo es una construcción

Cuando nacemos podemos tener experiencias bonitas de parte de nuestros padres y familiares. Eso fortalece nuestro "yo". Pero si crecemos con muchos regaños, descalificaciones y maltratos creceremos con sentimientos de inferioridad y pensamos que todas las personas pueden aprovecharse de nosotros.



Soy Juan
y soy un gran futbolista
y vendedor. Al ser adulto
quiero jugar en la Selecta
y administrar mi propio
negocio.



Me quiero
como soy, acepto mis
limitantes y valoro mis
capacidades.



Los padres
tenemos una gran
responsabilidad en la
construcción del "yo"
sano de nuestros
hijos e hijas.



El yo fortalecido



- Tiene valores y principios firmes, los que defiende a capa y espada.
- Actúa con confianza y sin sentirse culpable al equivocarse.
- Puede cambiar al darse cuenta que está equivocada.
- Se siente interesante y valiosa.
- Colabora en causas justas.
- Tiene confianza en sí misma para resolver sus problemas.

El yo empobrecido



- Vive con miedo constante al rechazo, al fracaso y a los retos.
- Se siente débil y mediocre.
- Se compara con los demás y se siente menos.
- Siempre dice “sí”, no puede decir “no”, por temor.
- Enojo constante, todo le disgusta y decepciona.
- Se culpa de todo, tiende a deprimirse y ve su vida de un modo negativo

Ese sentimiento negativo hacia sí misma puede causarle ansiedad, odio, impotencia y autodestrucción.

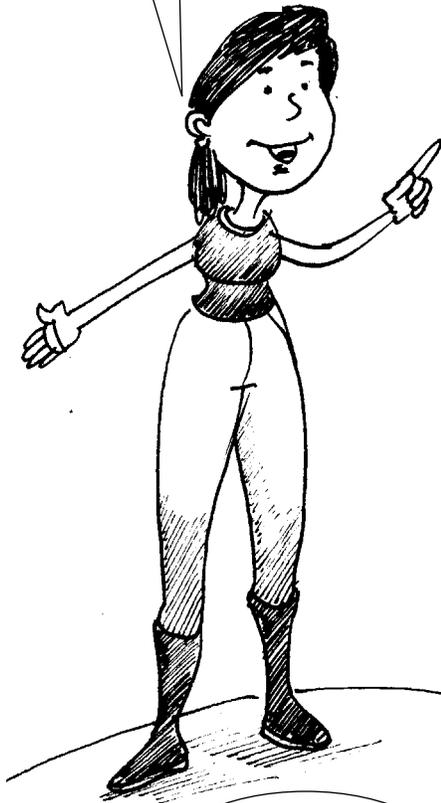
La falsa autoestima

La falsa autoestima se usa para esconder la baja autoestima. Ocurre en personas que tuvieron una infancia difícil sin apoyo familiar o, al contrario, en personas que lo tuvieron todo pero le enseñaron que valen por lo que tienen no por lo que son.

Por ejemplo, un niño sobre protegido al que le compraron todo y le exigieron ser el mejor en su escuela o en el equipo. Por esa razón las personas que padecen una autoestima falsa buscan sobresalir, la popularidad, compran cosas caras y buscan hacer proezas físicas y sexuales.



Las actitudes de una persona con autoestima falsa pueden ser estas:



Al tener una autoestima falsa evadimos la responsabilidad y la integridad.



- Arrogancia, prepotencia, falso orgullo.
- Dominantes, agresivos y ferozmente competitivos.
- Buscan la atención de los demás, caer bien y la aceptación.
- Necesidad compulsiva de dominar las conversaciones.
- Les gusta aconsejar o corregir a los demás para cambiar su forma de ser.
- Tratar siempre de estar en lo correcto para hacer que los demás se sientan menos.
- Desconfiado en exceso.
- Sienten obsesión por el dinero, poder o prestigio.
- Sienten necesidad de ser respetados por sus logros materiales e intelectuales.

Profesor ¿Puede explicarme otra vez?

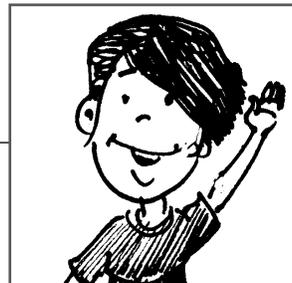


Por favor, dígame “licenciado”.



Tema 8

Los valores morales durante la juventud



La juventud actual vive en un mundo con muchos avances tecnológicos, la globalización, el internet y otros adelantos.

Es que el mundo de hoy es tan distinto.



Es que el mundo de hoy gira más rápido.



Yo creo que gira al revés.



Las personas adultas ven cómo costumbres y aspectos de la cultura con que crecieron van cambiando o derrumbándose, como el machismo.



La nueva generación crece con nuevos valores como la conciencia ecológica, la equidad de género, la tolerancia y otros.



El mundo de hoy exige que los jóvenes sean:



1. Autónomos para tomar decisiones responsables.
2. Capaces de organizarse por exigir sus derechos.
3. Conscientes de los problemas sociales de su comunidad y activos en su solución.
4. Respetuosos y tolerantes de otras formas de pensar.
5. Valientes para rechazar la corrupción, la guerra, los crímenes, secuestros y otros delitos.
6. Capaces de comunicar y debatir sus ideas.

Ante estas exigencias, los valores morales son:

- Una representación de lo que pensamos de la vida y el mundo.
- Una orientación para volvernos autónomos, libres y con autocontrol.
- Una guía para que nuestras necesidades e intereses estén en armonía con nuestra comunidad.



- No se enseñan ni aprenden igual que las materias de la escuela.
- Se aprenden en todas partes, en la familia, la comunidad, la iglesia, etc.
- Darle vida a un valor necesita intención, conciencia y voluntad.
- Los valores no valen igual para todas y todos. Cada quien construye su propia escala de valores poniendo unos sobre otros.
- Hay valores aceptados en todo el mundo como la paz, justicia, respeto a la vida, etc.

Los dilemas morales



La vida no está hecha de blancos y negros, sino de muchos tonos grises. La juventud se enfrenta todos los días a decisiones que ponen a prueba sus valores morales y principios. Por ejemplo:

- Estudiar o trabajar.
- Tener o no tener relaciones sexuales.
- Migrar hacia otro país o quedarse en el propio.
- Entrar o rechazar grupos de amigos en actividades de riesgo.

Ante un dilema moral, examina:

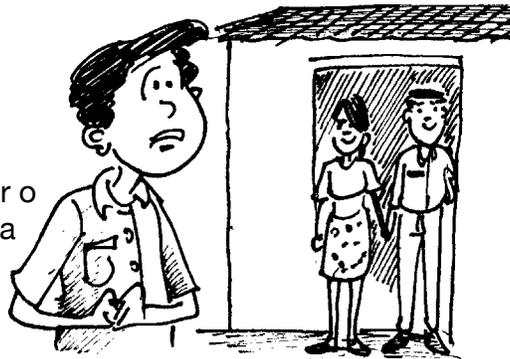


1) alternativas diferentes.

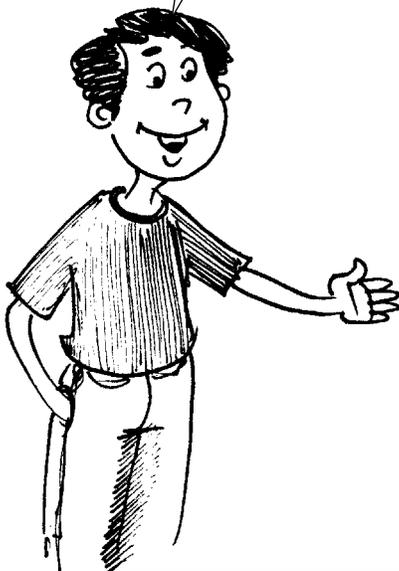
2) razones a favor o en contra de cada alternativa.

3) consecuencia para ti y para otras personas.

4) los valores morales que has puesto en primer lugar.



Además puedes:



1) pedir la opinión de personas adultas y serias que sean de tu confianza.

2) no tomar ninguna decisión hasta que estés bien informado y consciente de la situación



Preguntas de reflexión:

- Diga con sus propias palabras qué son los valores morales.
- La gente dice que se han perdido los valores morales ¿Qué piensa usted de eso?
- Haga una lista de los valores morales importantes, 1) para usted, 2) en su comunidad, 3) en la sociedad salvadoreña.

Tema 9

Un plan de vida para la juventud



Después de reflexionar sobre los valores morales en la juventud, podemos iniciar con la elaboración de un plan de vida.

¿Para qué sirve un plan de vida?

Es una manera de vernos en el futuro, es decir, qué queremos ser en 5 años o más.

El plan nos ayuda a marcar un camino a seguir para alcanzar nuestros deseos y anhelos.



¿En qué área de mi vida puedo hacer mi plan de vida?

¿Cuánto dura un plan de vida?

Podemos hacer un plan para cada área de nuestra vida: La espiritual, familiar, económica, estudios, profesión u oficio.



Un plan de vida los hacemos para alcanzar objetivos a largo plazo, por ejemplo, cinco años.

Pero podemos modificarlo de acuerdo los cambios en nuestra realidad.

Este cuadro puede ayudarte en tu plan de vida

Mi plan de vida			
Mi nombre:			Mi edad:
Período	Área	¿Cómo lograrlo?	¿Qué necesito?
En 3 años... Me quiero ver así:	En el amor: En mi familia: En mis estudios: En mi profesión:		
En 5 años... Me quiero ver así:	En el amor: En mi familia: En mis estudios: En mi profesión:		
Cuando tenga 30 años... Me quiero ver así:	En el amor: En mi familia: En mis estudios: En mi profesión:		



Tema 10

La equidad de género entre jóvenes

Existen grandes disparidades e injusticias en el trato que reciben las niñas y las adolescentes en comparación con los niños y los adolescentes.



Cuando un muchacho llega a la adolescencia su vida social cambia: Sale más tiempo de la casa, participa en deportes, va a reuniones de la iglesia, pueden tener novia, etc.



En cambio las muchachas ven limitada su libertad de movimiento, debido a que “hay que cuidarlas”: Deben estar en casa, no pueden tener novio, etc.



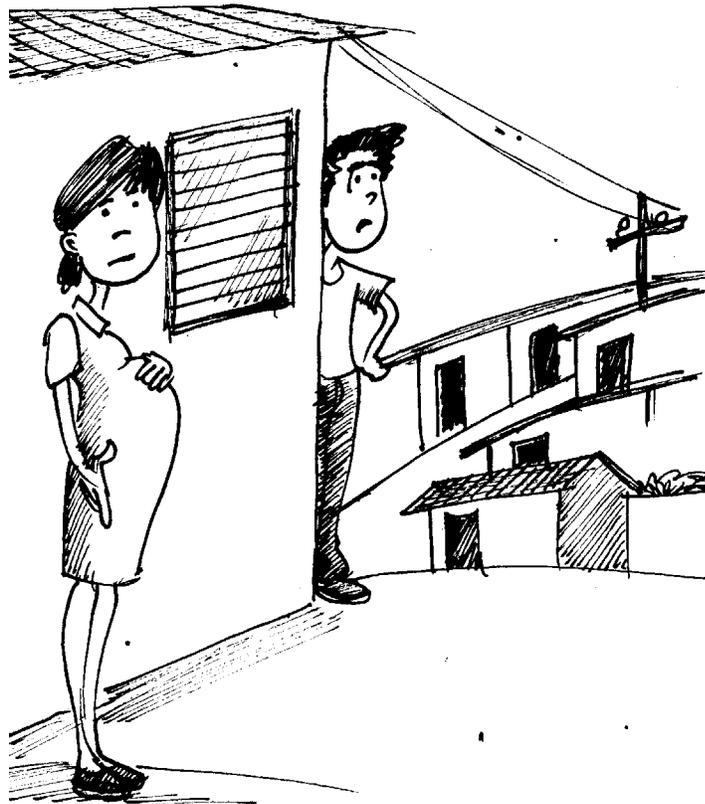
Ante esta realidad, las adolescentes están expuestas a la violencia de género, que se puede presentar de las siguientes maneras:

Matrimonio temprano. Muchas niñas viven su vida en parejas entre los 10 y 17 años, lo que las obliga a abandonar la escuela y aumenta el riesgo de VIH e ITS.

Maternidad precoz. En el mundo hay, niñas casadas o solteras, que dan a luz entre los 15 y 19 años. Esto daña su salud, pueden morir por complicaciones en el embarazo o tener abortos en condiciones insalubres. Además, quedan expuestas a padecer cáncer cervical.

Violencia sexual. En ocasiones las adolescentes tienen su primera experiencia sexual víctimas de abusos sexuales por propios familiares. La violencia sexual tiene diversas formas que van desde piropos hasta la trata de personas para la prostitución.

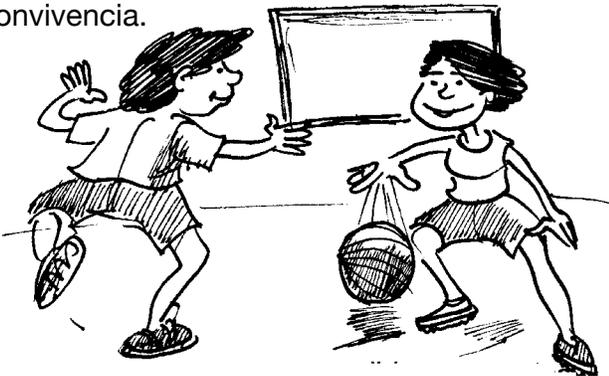
Violencia intrafamiliar: las jóvenes pueden sufrir castigos frecuentes de sus familiares para que siga cumpliendo lo que la sociedad machista espera de una “buena” mujer.



La equidad de género consiste en tratar a mujeres y hombres de acuerdo a sus propias necesidades y promover una relación justa entre ellos. Y para alcanzarla se necesitan educación, acciones y leyes que corrijan las desigualdades de partida para alcanzar la igualdad de derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades.



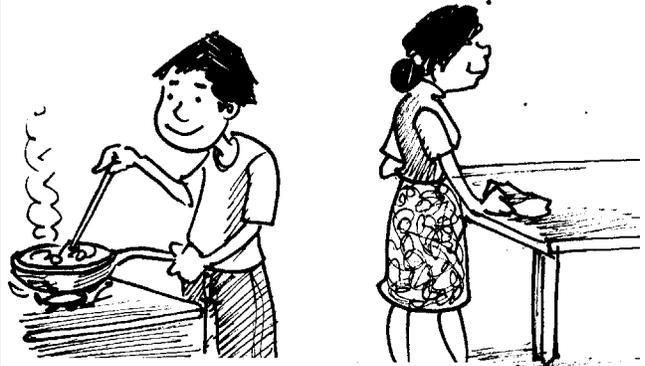
Favorecer a que las niñas y mujeres jóvenes participen en capacitaciones, deportes y de convivencia.



Procurar que los puestos de liderazgo en los clubes juveniles sean alternados: Un año el presidente será un muchacho, el otro año será una muchacha.



Promover la participación de muchachos y muchachas por igual en las tareas domésticas.



Revisar con ánimo crítico lo que nuestra cultura nos dice sobre qué es ser hombre y qué es ser mujer.



Tema 11

Liderazgo, organización e interrelación juvenil



Las comunidades necesitan líderes y lideresas juveniles que puedan aportar al desarrollo de su comunidad desde el punto de vista de los jóvenes. Las juntas directivas y organizaciones adultas deben estar abiertas a la participación y el compromiso juvenil.

Cualidades de un muchacho y una muchacha líderes.



- Compromiso con la comunidad y sus problemas.



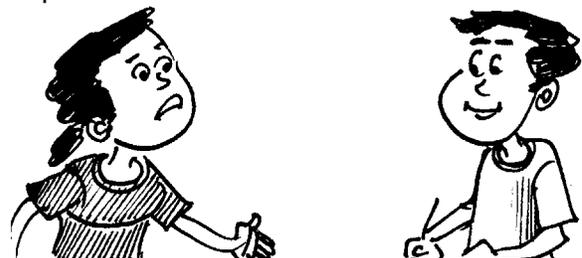
- Solidaridad y desinterés.



- Actitud crítica y autocrítica.



- Capacidad de escuchar, respetar y promover las ideas de los demás.



Un buen líder sabe orientar al grupo para alcanzar las metas y objetivos.



La importancia del liderazgo juvenil en la comunidad

Cuando las y los jóvenes participan en la solución de los problemas comunitarios:



- Se aumenta su capacidad de crítica y compromiso cívico.



- Se promueve un “semillero” de futuros dirigentes.



- Se apropian de espacios públicos y les da vida con sus actividades.



- Se acercan a la comunidad muchas instituciones interesadas en prevenir la violencia juvenil a través de fomentar la cultura, la recreación sana, el deporte y la formación laboral



Preguntas de reflexión:

- Defina con sus palabras qué es ser un líder juvenil.
- Escriba una carta a la junta directiva de la comunidad diciéndole:
 - 1) ¿qué problemas ven en su comunidad que afectan a la juventud?.
 - 2) ¿por qué es importante que la juventud se organice para solucionarlos?.
 - 3) ¿qué espera el liderazgo juvenil del liderazgo adulto para trabajar juntos y en armonía.

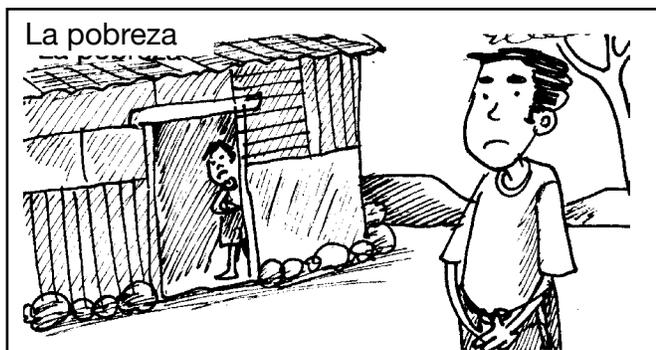
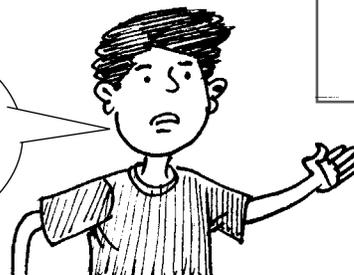


Tema 12

Orientación y Habilidades para el Trabajo



En la actualidad la juventud de barrios empobrecidos tienen muchos obstáculos para terminar sus estudios. Por ejemplo:



El problema es que, al tener un bajo nivel de estudios, se hace difícil encontrar empleos con mejor paga.

La alternativa de la juventud pobre y con pocos estudios es trabajar en el comercio informal, vendiendo frutas o dulces en la calle; este trabajo no ofrece seguridad laboral como el Seguro Social, Fondo para pensión y crédito, o créditos de vivienda.



Necesito saber qué es lo que quiero

La juventud debe preguntarse desde muy temprano en qué le gustaría trabajar en el futuro. Tal vez quiera tener su negocio o ser empleado. Debe preocuparse por conocer su vocación.

La correcta elección de un trabajo o una profesión influirá nuestra forma de ser como personas, nuestra forma de vida y hasta elegir una pareja.



¿Tengo un espíritu emprendedor?

Algunas personas tienen vocación para los negocios y fundan su propia empresa, por pequeña que parezca. Una persona joven que se decida por esta opción debetener estas características.

- Debe tener claros los objetivos de su proyecto.
- No espera que las cosas sucedan, las propicia.
- Trabaja duro por lograr lo que quiere.
- Toma riesgos y disfruta el desafío.
- Siempre busca mejorar en los aspectos que pueden mejorar su empresa.

Los derechos laborales.

Todo joven debe conocer sus derechos laborales y exigirlos.



Se dice que en El Salvador, el trabajo ha dejado de ser un derecho, que más bien, si se quiere trabajar, hay que renunciar a todos los derechos. Sin embargo la juventud debe conocer que la Ley establece obligaciones a quienes le contratan para un trabajo.

Algunas de estas obligaciones son:

- Dar igual salario a quienes hacen el mismo trabajo en las mismas condiciones.
- Las horas fuera de la jornada ordinaria deben ser pagadas en forma especial
- Dar 1 ó 2 días de descanso semanal, vacaciones anuales y descanso en los días de asueto nacional.
- Hay permisos especiales cuando una persona trabajadora está enferma, se casa o en caso de la muerte de sus padres o pareja.



Preguntas de reflexión:

- ¿Cuáles son tus planes para tu futuro laboral?
- ¿Con qué apoyos cuentas para hacerlos realidad? ¿qué retos ves en este camino?
- ¿Cuáles son los principales retos y oportunidades que ves en el país en relación a las oportunidades de trabajo de la juventud?



Sugerencia especial.

Este tema ha sido muy bien trabajado por el programa Orientación y habilidades para el Trabajo, desde la organización de Cooperación Alemana Internacional GTZ, hoy GIZ. Busca estos textos y asesoría para aplicarlos con tus compañeros y compañeras jóvenes



Tema 13

Las drogas y la juventud

El comercio y consumo de sustancias o drogas es uno de los más grandes riesgos en que sobrevive la juventud actual.



Para que una sustancia sea considerada como una droga debe tener estas características.



- Puede ser natural o sintética.
- Crea problemas síquicos o mentales en las personas.
- Es adictiva, es decir, que las personas necesitan ingerirla cada vez más.
- Al dejar de consumirla causa malestar físico y psicológico.
- No se usa como medicina.

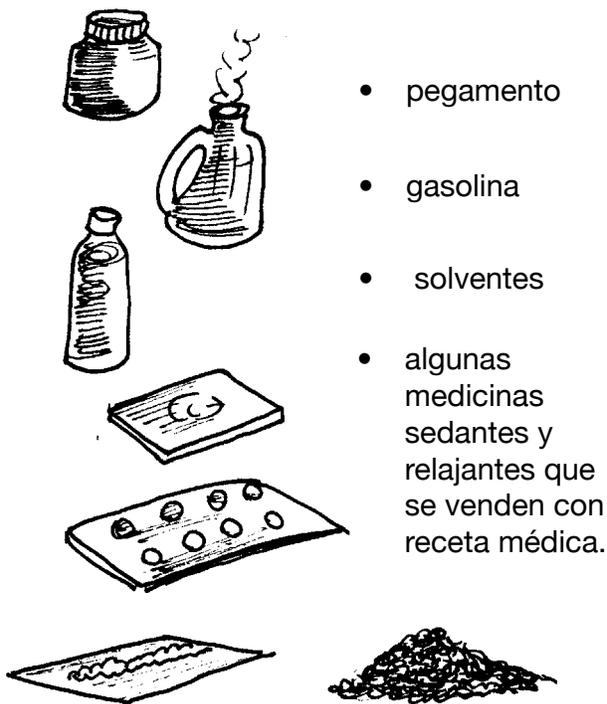
Hay drogas cuyo consumo y comercio se ha establecido como legal. Por ejemplo:

- el vino
- cerveza,
- la nicotina,
- el café
- el chocolate
- té negro



Que se usan para animar las reuniones sociales.

También hay drogas intermedias, que se venden en las farmacias o en la tienda:



- pegamento
- gasolina
- solventes
- algunas medicinas sedantes y relajantes que se venden con receta médica.

Pero además, hay drogas ilegales, como la cocaína, la heroína, la marihuana y otras más.

¿Por qué una persona empieza tomar drogas?



Se reconocen las siguientes causas principales:

Predisposición genética: Las personas nacen con una tendencia a consumir drogas.

Por la personalidad: Personas impulsivas o compulsivas, baja tolerancia a la frustración, problemas. Esto no quiere decir que todas las personas con estos problemas emocionales van a consumir drogas.

Ambiente social: El grupo de amistades puede influir en iniciar su consumo.

El mercado de drogas: Las drogas las venden cerca y a precios accesibles.

En El Salvador de cada 10 personas drogadictas 8 son hombres y 2 mujeres. Además, su consumo comienza a muy temprana edad: a los 15 años.



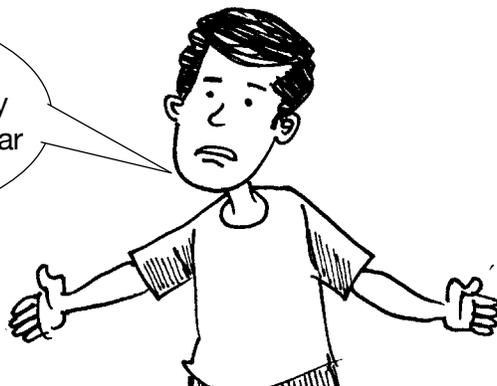
Efectos de las drogas a corto y largo plazo: Cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas fermentadas o destiladas.

Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> • Se siente libertad y confianza • El cuerpo se aguada y se pone lento • Las palabras se traban • No hay concentración • Cambios en el estado de ánimo: violento o alegre • Se pierde el juicio y los sentidos no funcionan bien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gastritis y pérdida del apetito • Problemas en la piel • Impotencia sexual • Cirrosis • Daños cerebrales y pérdida de memoria • Alteraciones en el corazón, pulmones, músculos, sangre y páncreas. • Muerte.

El tabaco

Esta droga es consumida en el cigarrillo y en su humo se han encontrado hasta 4 mil sustancias tóxicas.

Los efectos del tabaco pueden durar entre 7 y 10 días después de fumar el último cigarrillo.



Las más importantes son: La nicotina, los alquitranes, algunos irritantes y monóxido de carbono.

Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Sensación de mayor concentración • Disminución de capacidad pulmonar • Fatiga prematura • Disminución del gusto y el olfato. • Envejecimiento prematuro de la piel y la cara • Mal aliento • Color amarillento de los dedos y dientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uno siente que necesita fumar siempre, como una dependencia psicológica. • Ansiedad y depresión al dejar de fumar. • Faringitis y laringitis. • Dificultades para respirar • Tos y expectoraciones • Úlcera gástrica • Cáncer en los pulmones, boca, laringe, esófago, riñón y vejiga • Bronquitis y los pulmones se hinchan y cuesta respirar • Problemas del corazón

La marihuana

Aunque su uso en pequeñas cantidades se ha legalizado en algunos países, y que ha sido parte de rituales religiosos, es bueno saber sus efectos



Efectos físicos	Efectos psicológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Tos (generalmente seca e irritante) • Taquicardia o ritmo irregular de los latidos del corazón. • Inyección conjuntival (ojos rojos) • Boca seca • Ocasionalmente, temblor en las manos • Aumento del apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia o alegría sin causa ni control • Tendencia a la risa fácil • Alteración en el sentido del tiempo • Alteración en las sensaciones de los colores y sonidos, los describen como más fuertes y placenteros • Desorientación • Inquietud • Cuadros psicóticos (locura), caracterizados por pánico, ideas paranoicas • Despersonalización • Alucinaciones • Ideas suicidas

La cocaína

La cocaína se obtiene de grandes cantidades de la hoja del arbusto de coca y por medio de un proceso en laboratorios se obtiene un polvo blanco.

De la cocaína se obtiene el Crack, que es muy inflamable, por lo que se fuma y así llega más rápido al cerebro.



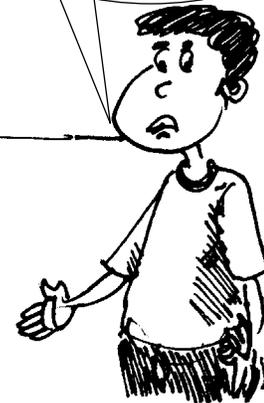
Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión arterial • Aumenta la temperatura del cuerpo y los latidos del corazón. • Euforia y sensación de bienestar. • Ansiedad y disminución del apetito • Pánico y miedo • Falta concentración y el juicio • Indiferencia al dolor y la fatiga • Sentimiento de fuerza física y capacidad mental • Pupilas dilatadas • Conducta impredecible y violenta • Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud y náuseas • Insomnio y pérdida de peso • Delirios de persecución • No se puede sentir placer • Depresión • Temblores y dolores musculares • Convulsiones e impotencia sexual

Drogas Inhalantes

Son sustancias químicas tóxicas volátiles, es decir, que son gases que salen de pegamentos, pinturas, lacas, solventes, etc.

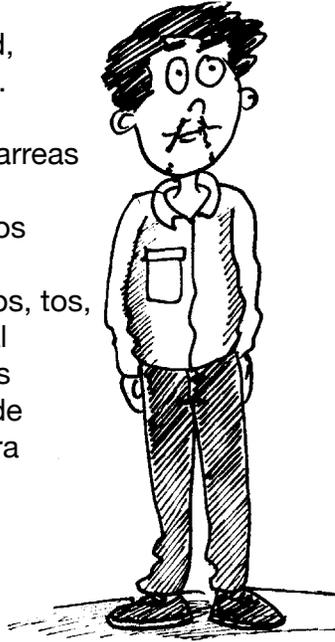


Estas drogas se aspiran por la nariz o la boca y afectan el sistema nervioso central.



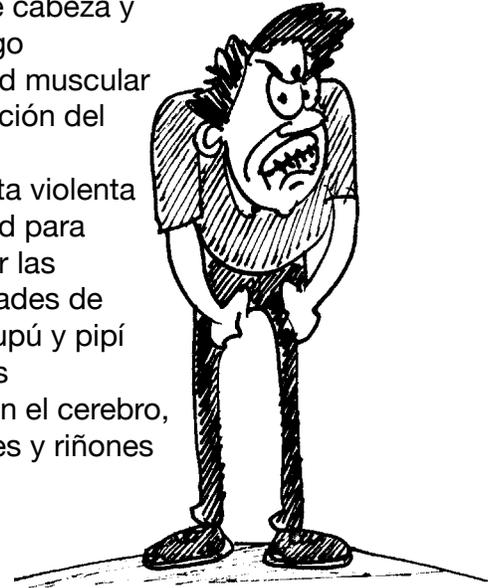
Efectos a corto plazo

- Sensación de libertad, confianza, placer, etc.
- Excitación y risas
- Náuseas, vómitos, diarreas
- Desorientación y descoordinación en los movimientos
- Ojos vidriosos y rojizos, tos, flujo y sangrado nasal
- Conductas temerarias
- Palpitaciones, dolor de cabeza, dificultad para respirar



Efectos a largo plazo

- Dolor de cabeza y estómago
- Debilidad muscular
- Disminución del olfato
- Conducta violenta
- Dificultad para controlar las necesidades de hacer pupú y pipí
- Hepatitis
- Daños en el cerebro, pulmones y riñones



Drogas de síntesis

Las drogas de síntesis son elaboradas en laboratorios, casi siempre para usos médicos, para el dolor, la gripe, pero de las que se ha abusado grandemente por sus efectos en el sistema nervioso.

- Quienes las consumen pueden sentirse extasiados, relajados, o eufóricos y con gran energía, incluso tener alucinaciones terribles o placenteras.
- A largo plazo pueden provocar convulsiones, pánico, pérdida de memoria, cambios de humor e inducir al suicidio



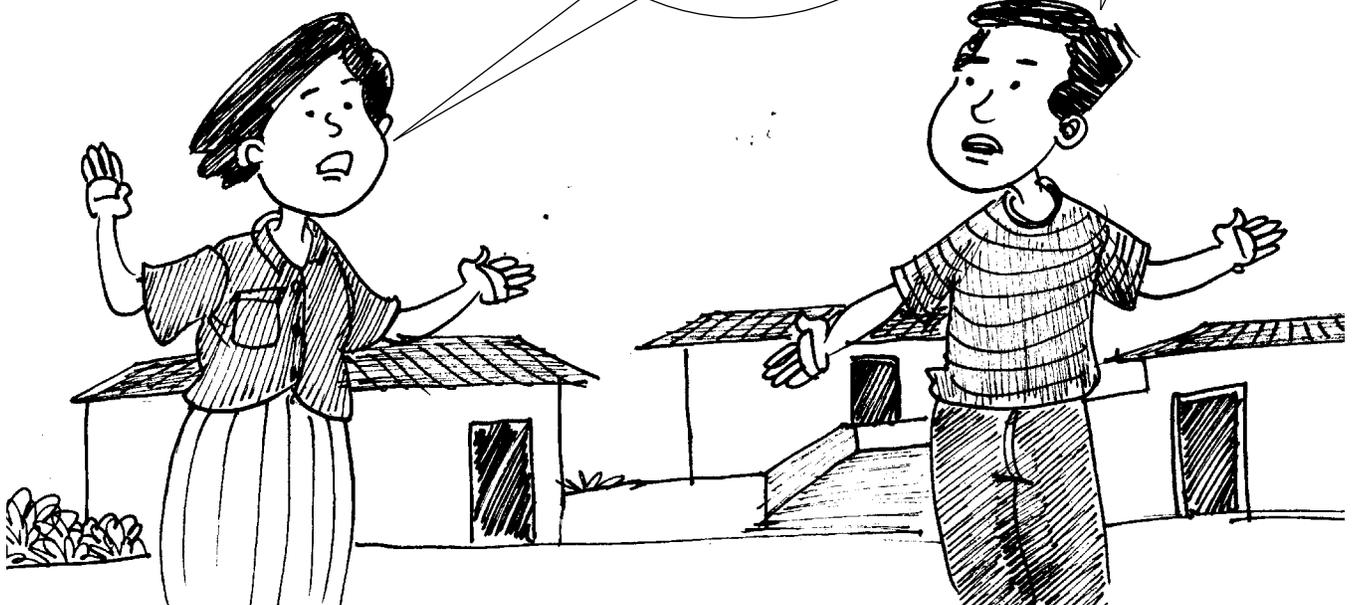
Preguntas de reflexión:

- ¿Conoces algún tipo de sustancia estimulante o droga que se consuma en la comunidad en que vives?
- ¿has visto sus efectos en alguna persona cercana?
- ¿Por qué crees que se habla de que “la droga es un negocio”?
- ¿Quiénes son los productores?
- ¿Quiénes son los consumidores?
- ¿A quién beneficia?

Escribe una carta como si fueras el hijo o la hija de una persona que está consumiendo alcohol u otra droga y coméntala con tu grupo.

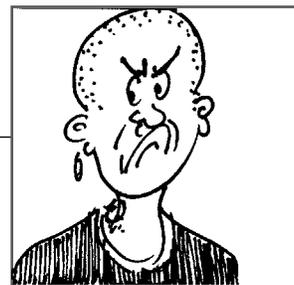
Escribe otra donde TU eres una persona adicta que necesita ayuda.

Incluye cómo te sientes, relata un episodio y solicita reflexión y cambio.



Maras o pandillas

La juventud en El Salvador convive junto a pandillas o maras, y a veces tenemos ideas equivocadas o prejuicios sobre estos grupos.



Primero debemos preguntarnos qué se entiende por mara o pandilla.

Según los que estudian el fenómeno de las pandillas, podemos considerar que una mara es:



1. Grupo de jóvenes de ambos sexos; pero en su mayoría hombres.
2. Se reúnen para diversas actividades: Jugar, charlar o pasar el rato. Pero también pueden llegar a organizar robos y consumir drogas.
3. Se reúnen en un lugar al cual consideran su territorio y deben protegerlo.
4. Tienen normas de convivencia y para decidir quién puede entrar al grupo. Son como ritos de iniciación.
5. Se apoyan entre sí y se protegen.
6. Poseen un líder.
7. Pueden llegar a usar la violencia.

Las maras muchas veces rechazan las normas impuestas por la sociedad y ofrecen el afecto que sus miembros no obtienen en sus familias.

Las principales tareas de sus miembros son:

- Conseguir recursos para satisfacer la falta de afecto en sus familias, escuela y comunidad.
- Ofrecer a los demás un espacio para sentirse incorporados, reconocidos y aceptados por la sociedad.

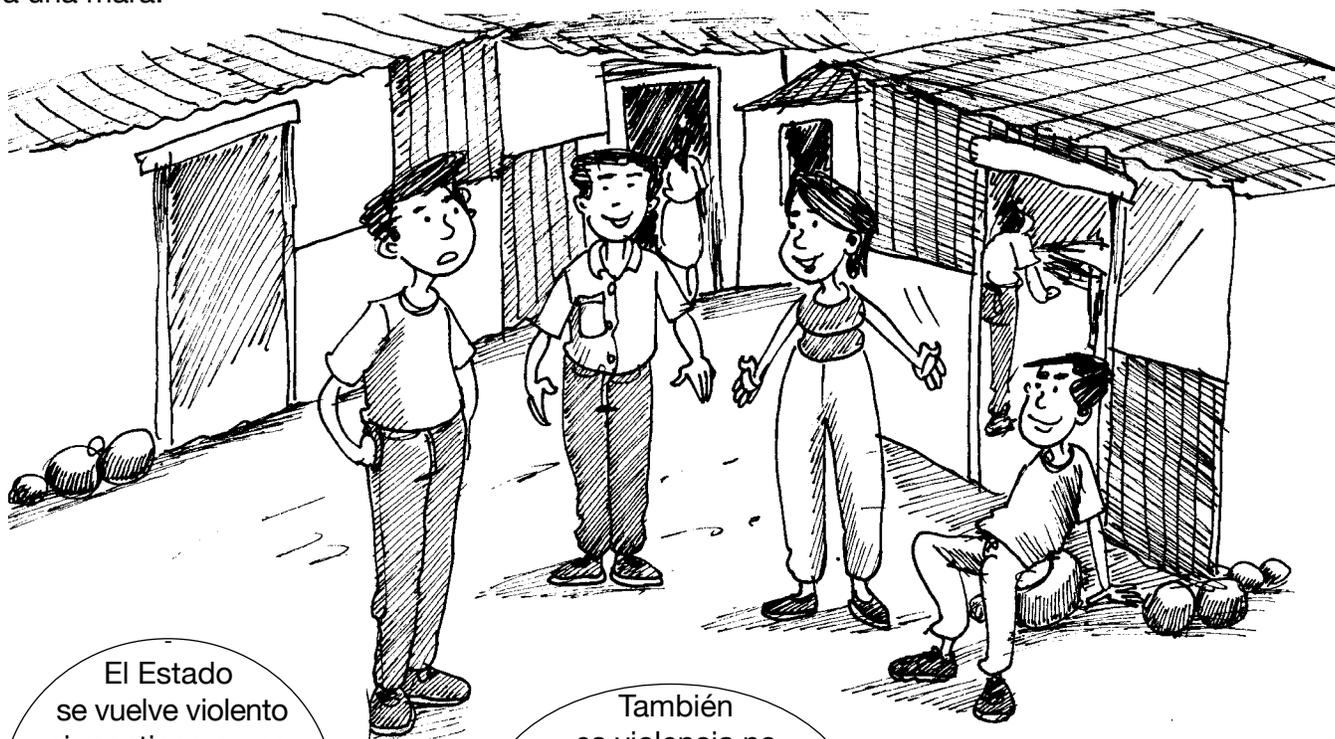


Aunque las pandillas pueden cometer delitos, no siempre son una banda del crimen organizado.

Esta es una confusión que lleva muchas veces a medidas legales inadecuadas para combatirlas. Muchas veces pensamos que los jóvenes de familias pobres siempre van a parar a una mara.

Es como decir que ser joven y pobre es igual a ser pandillero. Aunque en su mayoría los jóvenes que integran una pandilla vienen de comunidades urbanas precarias.

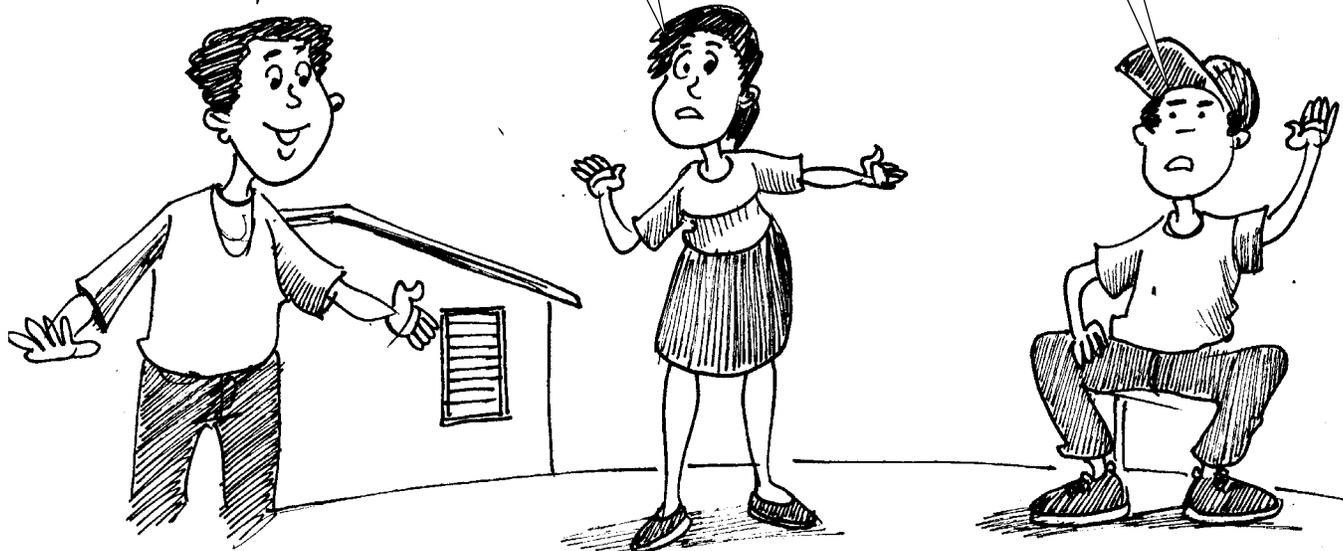
La violencia de las pandillas es producto del machismo y reflejo de la violencia que la sociedad ejerce sobre toda la juventud.



El Estado se vuelve violento si mantiene a una comunidad sumida en la pobreza, sin canchas, aseo, salud, etc.

También es violencia no ofrecer a las y los jóvenes oportunidades para estudiar y trabajar.

A esto le llamamos violencia estructural.



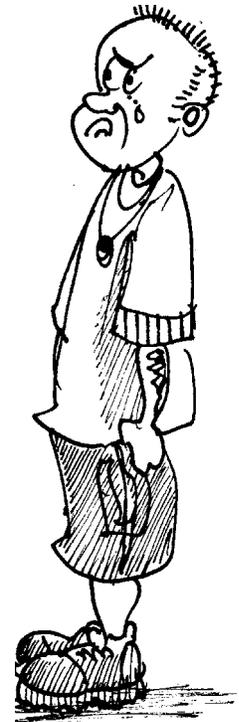
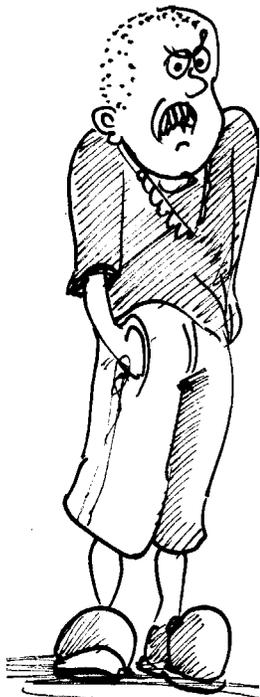
Los jóvenes de las pandillas usan la violencia de tres maneras:



- Violencia contra sí mismos: Al usar drogas, tatuajes y no cuidar su salud.
- Violencia dentro de su grupo: Al tener ritos de iniciación violentos.
- Violencia contra pandillas rivales o contra la policía.



En El Salvador se conoce de por lo menos, dos pandillas rivales: la Salvatrucha y la Dieciocho.



Preguntas de reflexión:

- ¿conoces por qué son rivales? ¿es justificable que se ataquen entre sí?
- ¿Crees que es lo mismo ser una chica de maras que un chico marero? ¿Por qué?
- Si fueran parte de la Asamblea Legislativa, qué leyes propondrías a favor de la juventud que está en pandillas



En el mes de octubre de 2005, muchos gobiernos de países latinoamericanos se reunieron en España. En esa reunión discutieron sobre los Derechos de la Juventud y como resultado firmaron un Tratado llamado: **Convención Iberoamericana de Derechos de la Juventud.**

El Tratado reconoce como juventud a las personas entre 15 y 24 años, como sujetos de derechos, actores estratégicos del desarrollo de sus países y como personas capaces de ejercer responsablemente sus derechos y libertades. Todos los países que firmaron el tratado quedaron obligados a cumplir la Convención, de acuerdo a los derechos que presentamos a continuación.



a.
Disposiciones generales

Artículo 4. Derecho a la paz

Artículo 5. Principio de no discriminación

Artículo 6. Derecho a la igualdad de género

Artículo 7. Protagonismo de la familia

Artículo 9. Derecho a la vida

- **Artículo 10.** Derecho a la integridad personal

- **Artículo 11.** Derecho a la protección contra los abusos sexuales

- **Artículo 12.** Derecho a la objeción de conciencia

- **Artículo 13.** Derecho a la justicia

- **Artículo 14.** Derecho a la identidad y personalidad propias

- **Artículo 15.** Derecho al honor, intimidad y a la propia imagen

b.
Derechos civiles y políticos

- **Artículo 16.** Derecho a la libertad y seguridad personal

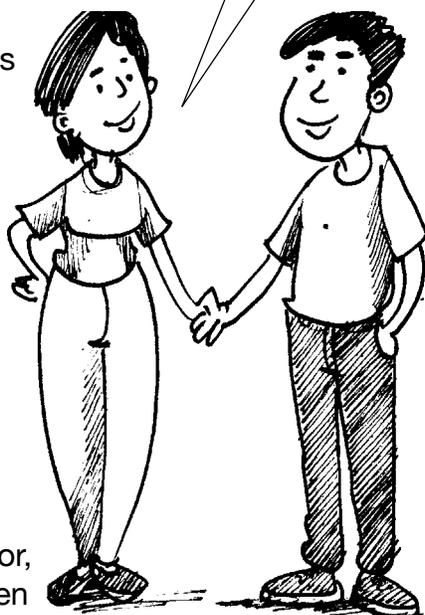
- **Artículo 17.** Libertad de pensamiento, conciencia y religión

- **Artículo 18.** Libertad de expresión, reunión y asociación

- **Artículo 19.** Derecho a formar parte de una familia

- **Artículo 20.** Derecho a la formación de una familia

- **Artículo 21.** Participación de los jóvenes



c. Derechos económicos, sociales y culturales

Artículo 22. Derecho a la educación

Artículo 23. Derecho a la educación sexual

Artículo 24. Derecho a la cultura y al arte

Artículo 25. Derecho a la salud

Artículo 26. Derecho al trabajo

Artículo 27. Derecho a las condiciones de trabajo

Artículo 28. Derecho a la protección social

Artículo 29. Derecho a la formación profesional

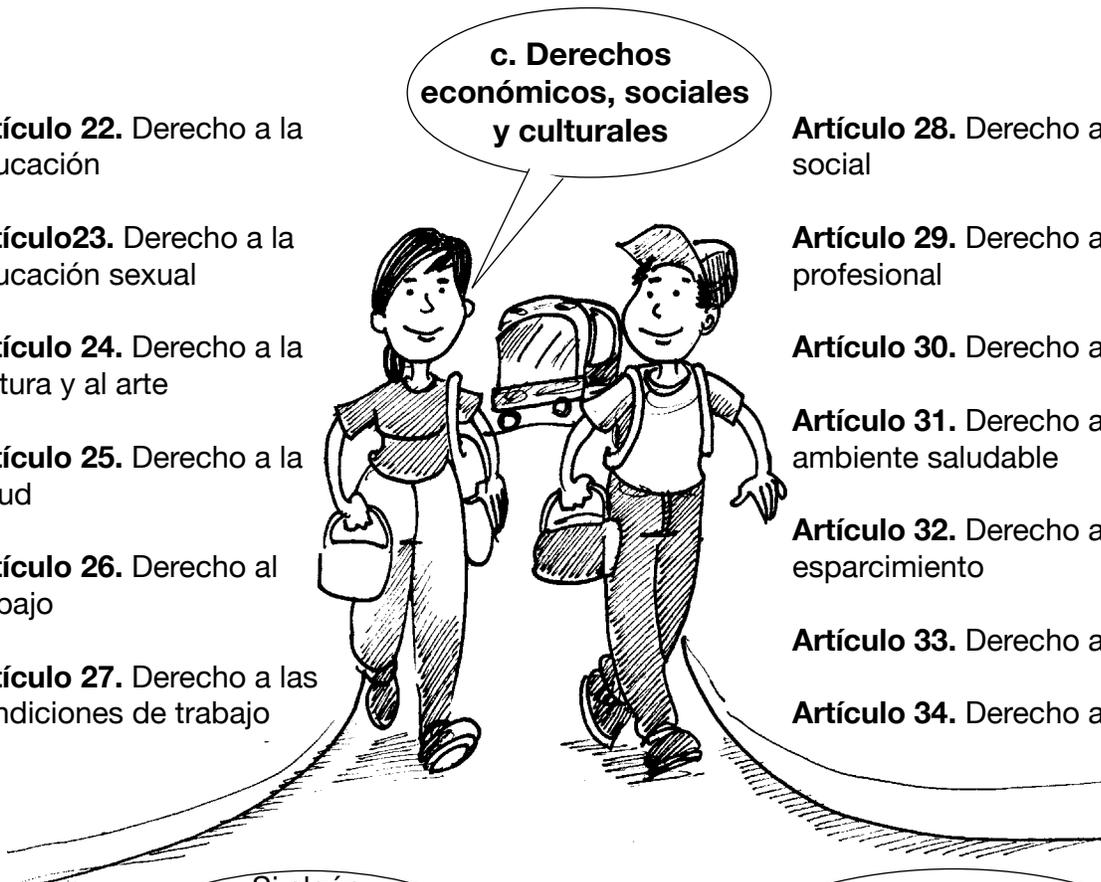
Artículo 30. Derecho a la vivienda

Artículo 31. Derecho a un medio ambiente saludable

Artículo 32. Derecho al ocio y esparcimiento

Artículo 33. Derecho al deporte

Artículo 34. Derecho al desarrollo



Si algún joven siente que se han violado cualquiera de estos derechos puede apelar a un tribunal nacional o internacional para exigir que se cumplan.

Una forma de dar vida a estos derechos es el siguiente reglamento de convivencia, creado con y para jóvenes, que dejamos para elaborar el tuyo propio, cuando formes tu propia organización juvenil:



Código de convivencia entre jóvenes, creación colectiva desde líderes juveniles



Se presenta un ejemplo de códigos o reglas que los grupos presentes pueden crear para trabajar por su comunidad en armonía y con respeto.

1. Nuestro compromiso se establece hacia otras personas jóvenes y la comunidad en general.

2. El objetivo de este compromiso es el empoderamiento juvenil, creativo para las soluciones, con respeto de las diferencias, respetando y reconociendo nuestro valor como ser humano en nuestra propia persona y en quienes nos rodean.

3. Reafirmamos que las personas jóvenes podemos aprender con alegría, disciplina y tolerancia.

4. En nuestro trabajo con otras personas jóvenes nos comprometemos a ser flexibles pacientes y predicar con el ejemplo.

5. Al trabajar como educadores, debemos regirnos por una guía didáctica y manejar la temática. Improvisar significa poco respeto.

6. En nuestro trabajo con grupos juveniles debemos practicar la lectura de los rostros para saber cuándo la actividad debe variar, dar confianza, fomentar la buena comunicación y poner en marcha la creatividad.

7. Debemos trabajar con otras personas jóvenes desde la humildad. Esto significa no pretender saber todo, escuchar, dar oportunidad al error y dejar el protagonismo propio por el crecimiento colectivo.

8. En toda actividad entre jóvenes debemos fomentar la puntualidad y la responsabilidad.

Ello incluye propiciar el equilibrio entre el trabajo, la recreación y el descanso.

9. Nos debemos esforzar por fomentar la participación de nuevos jóvenes sin usar el maltrato ni la humillación bajo ninguna circunstancia.



10. Nos comprometemos a eliminar de nuestro decir y hacer términos como castigo o penitencia y usar otros como reparación o enmienda.

Para su aplicación se debe observar normas participativas de convivencia, fijadas desde el inicio.

Las reparaciones estarán acordes a la edad y sexo, no dañar la dignidad propia o la de otras personas. Igualmente debe fomentarse el premio y el reconocimiento las buenas acciones.

11. Debe fortalecerse el orden, la belleza, el aseo y el cuidado de nosotros y nosotras mismas, así como de nuestro entorno, sea cual sea el lugar donde nos encontremos.

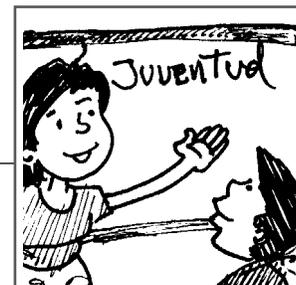
12. Nuestro vocabulario y presentación personal será siempre y en todo lugar amable, limpio, sencillo, de adecuado tono y oportuno.

13. Es nuestro compromiso fomentar siempre y constantemente expresiones juveniles culturales con saldo educativo.

14. Debemos fomentar y practicar una reflexión constante y una crítica abierta y propositiva de nuestra realidad de jóvenes, así como de la realidad que vive comunal y nacional. Es parte obligada de nuestra ciudadanía.



Sugerencias para la labor educativa por la Juventud



Compañera lideresa, compañero líder: antes de iniciar este trabajo debes preguntar a tu propia persona y a tus compañeros y compañeras por qué es necesario trabajar CON la juventud de las comunidades empobrecidas

Aquí están algunas razones. Amplíalas dentro de tu pensar y experiencia:

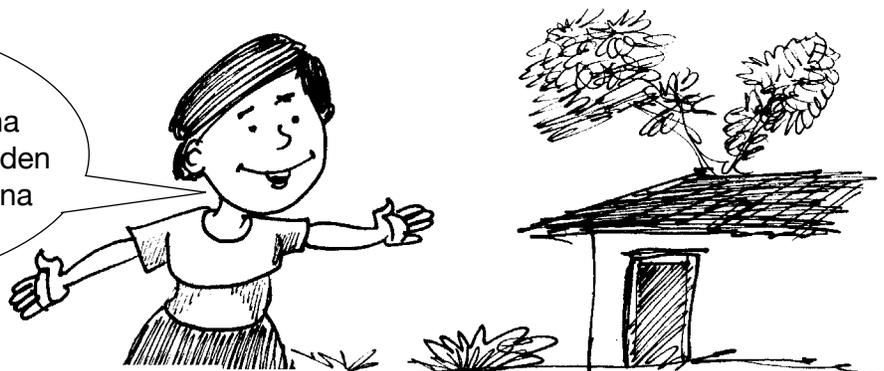


- Jóvenes y adolescentes están en riesgo continuo de, Violencia, embarazo precoz, drogas, pandillas, deserción escolar. Agrega más y aún así estarás corto.
- Esta juventud es además discriminada por el resto de la sociedad

- Son jóvenes con grandes potencialidades y pocas oportunidades de desarrollo personal y familiar.
- Son blanco continuo de los mensajes alienante del consumismo capitalista.
- Son la esperanza para construir un mundo consciente, indignado y luchador contra el patriarcado, el deterioro ambiental, la violencia y la injusticia social.
- Son jóvenes con grandes potencialidades y pocas oportunidades de desarrollo personal y familiar.



Además de estas reflexiones, a continuación encontrará una serie de sugerencias que pueden facilitar tu labor como persona que educa:

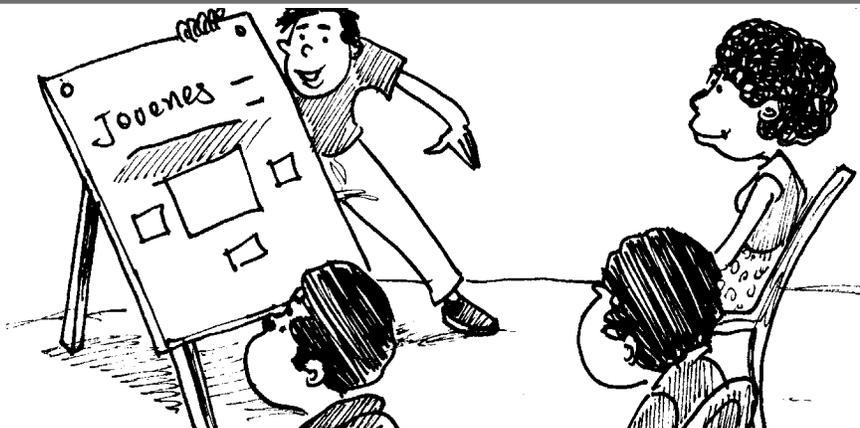


Antes del proceso educativo

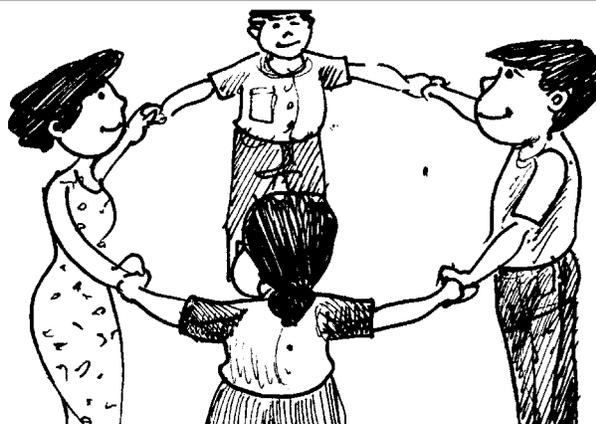
1. Busque un grupo de hombres y mujeres jóvenes que quieran ser o se hayan desempeñado como líderes en la comunidad. No tiene que ser un grupo muy grande, no más de 30. Y si empieza con 2 ó 3, está bien.



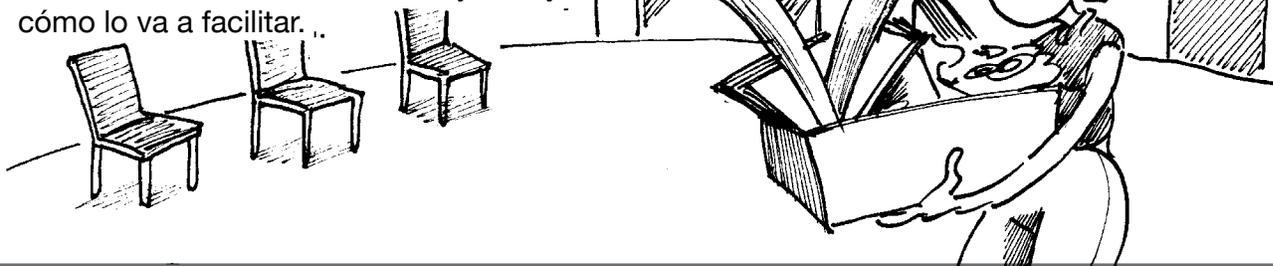
2. Comprometa a ese grupo con un PROGRAMA de talleres. Pueden ser 5 talleres, para iniciar, pero debe ser un PROCESO. Fije hora y lugar para encontrarse.



3. Analice qué temas pueden ser abordados sólo con gente jóvenes y en cuales puede incluir a personas líderes adultas, en respuesta a la problemática existente en la comunidad. Haga ameno su taller. Busque canciones, poesías conocidas, recortes de periódico, trozos de película, refranes, juegos, leyendas y todo aquel material popular que puedan apoyar el tema que usted va a facilitar.



4. Asegúrese de contar con papelería suficiente y que el lugar sea el adecuado para la concentración. Además, lea muy bien el contenido de cada tema y ensaye cómo lo va a facilitar. . .



5. Procure que su presentación sea ordenada y limpia, sin exageraciones en el vestuario.



6. Si es necesario y posible, recurra a personas especialistas para que apoyen su taller como invitadas. Estas personas pueden ser colaboradores de la Alcaldía, representantes de instituciones públicas de Salud o del INJUVE, otros líderes y lideresas que conozcan el tema.



Durante el proceso educativo

1. Antes de iniciar el taller, haga un recordatorio de lo que se trató en el taller anterior o recoja lo que las personas participantes saben del tema (saberes previos).



2. Comprometa al grupo con la **CONFIDENCIALIDAD**, es decir, lo que se hable en el espacio del taller no debe salir de allí.



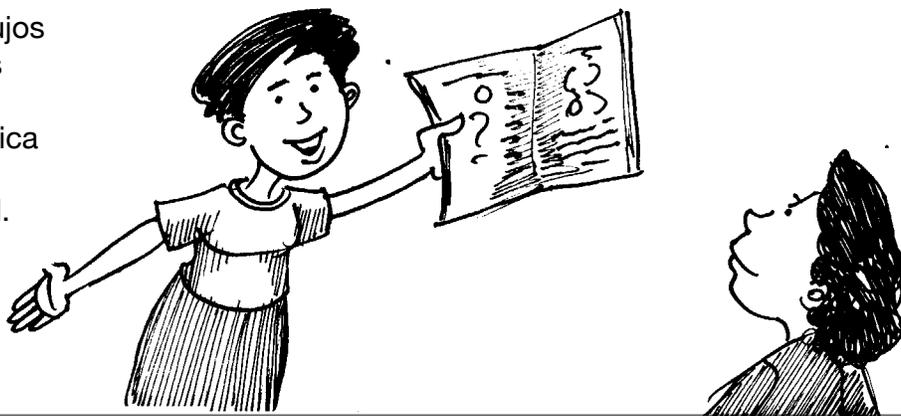
3. Induzca al grupo con el **DEBATE**, esto quiere decir, que hay que exponer ideas y sustentarlas, pero sin agredirse ni criticar a las demás personas participantes. Aclare que no hay “verdades absolutas” y que deben, respetarse mutuamente.



4. Practique la honestidad diciendo “no sé, pero puedo averiguar” cuando algún dato no sea de su completo conocimiento.



5. De importancia a los dibujos del manual. Haga que las personas participantes le digan qué ven, qué significa para ellas y si refleja la realidad de la comunidad.



6. Trate de propiciar la participación de todas las personas que asisten. Agradezca cada participación. Cuestiónela, pídale que amplíe, que dé ejemplos.



7. Respetuosamente, limite la participación de las personas que se extienda demasiado en su discurso.



8. Antes de terminar cada taller, procure que cada persona le diga qué fue lo nuevo que aprendió ese día.



9. Aliente al grupo a llevar alimentos para compartir en colectivo.



10. Si alguno de los temas provoca que una persona rompa en llanto, NO LE OFREZCA AGUA PARA QUE SE TRAGUE EL PROBLEMA, dele su tiempo para ser escuchada y guarde el respeto debido, sin dar consejos. Cada persona sabe mejor qué hacer porque es inteligente como usted.



11. Recuerde que usted es una persona que facilita el aprendizaje. Si sólo su voz es la única que se escucha en el taller, es un mal síntoma.



12. Felicite, motive, haga notar cambios en las personas participantes en forma permanente.



13. Juegue. Introduzca juegos relacionados con el tema en los que las personas interactúen, ríen, gocen. Eso hará inolvidable el aprendizaje.



**DESPUÉS
DEL PROCESO
EDUCATIVO**



ADEMÁS:

1. En todo momento, deténgase a reflexionar. En este documento se han incluido preguntas de análisis al final de algunos temas. Usted puede crear otras.
2. Es importante su participación y la de su comunidad en eventos por la Juventud promovidos desde el Estado.
3. Aliente que las presentaciones artístico-culturales en su comunidad estén libres de violencia sexista y promuevan mensajes por la mejor convivencia entre los géneros y las generaciones.
4. Promueva la participación de mujeres y hombres en los puestos de toma de decisiones dentro de su grupo y comunidad.
5. Procure el lenguaje que incluya a hombres y mujeres **TODO EL TIEMPO**.
6. Muchos otros temas tienen que ver con juventud. Por ejemplo: Diversidad sexual, Transformación de conflictos, Hábitos alimenticios de la juventud, Ventajas y desventajas de Redes sociales e Internet. Trata de investigarlos por cuenta propia. Sigue creciendo.

1. Evalúe para usted mismo qué estuvo bien, qué cambiar, qué no debió suceder y cómo prevenirlo en otras ocasiones.
2. Trate de averiguar la razón de ausencia de las personas que han faltado y no deje de invitarlas para el siguiente taller.
3. Revise continuamente sus propias creencias, aprendizajes y prejuicios sobre lo que es ser hombre o mujer. Y no deje que esto influya en su labor educativa y en su liderazgo.



Que tu labor educativa sea siempre: Participativa Vivencial, Vivencial de Convivencia



PRO
BARRIOS
FUNDASAL