

Educación entre pares, de jóvenes para jóvenes:

**una guía para facilitar talleres dirigidos por jóvenes
sobre salud sexual y reducción de daños**

LA GUÍA

Desarrollo de la guía

Esta guía se desarrolló como parte del proyecto internacional "Educar, empoderar y participar para una vida saludable." Esta guía fue desarrollada por un equipo de jóvenes que tienen experiencia personal como jóvenes que usan drogas y/o trabajan con jóvenes vulnerables. La guía fue desarrollada por el equipo del proyecto y luego se realizó una prueba piloto en 4 países (Kirguistán, México, Nigeria y Portugal). El objetivo de los entrenamientos, talleres y esta guía es promover comportamientos y opciones de estilos de vida saludables entre las y los jóvenes que usan drogas o están en contextos de alto riesgo, así como contribuir al desarrollo de mejores políticas que tengan un impacto positivo en comunidades marginadas. Algunas de las actividades se han extraído de una guía de educación de pares anterior producida por Youth RISE y otras actividades y recursos que han demostrado ser efectivos en otros entornos de educación de pares.

Uso de la guía

Quien usa la guía debe ser una persona joven, y el grupo que participa en la capacitación debe tener entre 15 y 25 personas jóvenes.

La guía en sí incluye una capacitación completa de cuatro días, dejando espacio en el quinto día para enfocarse en un tema que es específico para su contexto. La guía está diseñada para ser estructurada, sin embargo también permite flexibilidad. Si no cree que una sesión en particular sea relevante para su comunidad, cámbiela por otra cosa que crea que será más relevante.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| Sesión 1.1: Bienvenida e introducciones | Sesión 2.1 Sexo, sexualidad, orientación sexual, género | Sesión 3.1 Drogas, tipos de drogas y sus efectos | día cuatro es un día para que usted diseñe el suyo. Actividades relevantes y útiles para su comunidad y participantes. | Sesión 5.1 Habilidades de comunicación |
| Sesión 1.2: Qué es la educación entre pares | Sesión 2.2. Infecciones de transmisión sexual | Sesión 3.2 Qué es la reducción de daños | Algunos temas sugeridos incluyen: | Sesión 5.2 Evaluación |
| Sesión 1.3: Respetando la diversidad | Sesión 2.3 ¿Qué es el VIH? | Sesión de(opcional) Reducción de daños para los jóvenes que se inyectan drogas | Reducción de daños y uso de drogas no inyectables | |
| Sesión 1.4: Salud y comportamiento | | Sesión (opcional) Reducción de daños y uso de drogas no inyectables El | Concientización y prevención de sobredosis Habilidades de defensa | |
| | | | Drogas del partido | |

En el cuarto día, recomendamos a las y los capacitadores que desarrollen una sesión específica para la comunidad y las personas que asisten. Por ejemplo, ¿ha habido un gran número de sobredosis en su comunidad y, por lo tanto, una necesidad de capacitación en sobredosis? ¿Existen leyes y políticas que requieran esfuerzos de defensa de los jóvenes y, por lo tanto, una capacitación sobre habilidades de defensa puede ser apropiada?

La guía de capacitación también se basa en los siguientes principios:

- Todas las personas tienen un derecho inalienable a tomar decisiones informadas sobre el uso de drogas y la actividad sexual a través del acceso a una educación precisa e información que respalde la seguridad, como los métodos anticonceptivos saludables y seguros;
- Las personas y las relaciones que elijan deben ser respetadas y la salud sexual y el uso de drogas deben abordarse a través de un marco de respeto a los derechos humanos y reducción de daños; y
- La promoción de la salud sexual y la minimización del daño relacionado con las drogas mejora la calidad de vida de las personas y les ayuda a alcanzar la salud.

Su papel como facilitador

Si nunca antes ha facilitado un taller, ¡no se preocupe!

Una de sus funciones principales como facilitador de pares es ayudar a la transferencia de conocimientos entre los participantes, que son jóvenes que comparten circunstancias, experiencias o antecedentes similares. Como facilitador, debe escuchar las preocupaciones de los participantes y facilitar las discusiones, al tiempo que proporciona información precisa sobre la salud sexual, el uso de drogas y la reducción de daños.

La ubicación

Al decidir dónde realizar su capacitación, asegúrese de que esté en una ubicación accesible que los participantes consideren segura.

Antes del entrenamiento, tenga en cuenta:

- ¿Dónde vas a tener tu entrenamiento? ¿Cómo podría esto afectar las experiencias de los participantes? Considerar temas de seguridad, hora del día y accesibilidad del espacio.
- ¿Quiénes son los participantes en la formación? ¿Cómo fueron reclutados? ¿Cuántos participantes asisten? Asegúrese de que el grupo no sea demasiado grande. Sugerimos un grupo de 15 a 25 personas.
- Considere el rango de edad, ubicación geográfica, experiencias vividas de los participantes. Pregúntese, ¿cómo cambia esto la facilitación y el contenido de la capacitación?

- ¿Qué esperas que los participantes obtengan de la capacitación? Asegúrese de tener objetivos de aprendizaje claros y compártelos con los participantes al comienzo de la capacitación.
- ¿Recibirán los participantes algún recurso después de la capacitación, como información condensada? Si es así, tenga los materiales preparados con antelación.
- Prepare por adelantado todos los materiales de capacitación (p. Ej., Como grandes papeles blancos de rotafolios o una pizarra, alimentos para los participantes, carpetas de recursos, etc.). Depende de usted y de su presupuesto decidir qué se necesita y qué funciona para el grupo.
- Planifique el tiempo suficiente para las sesiones que desea impartir. Encontrará sugerencias de tiempo para cada actividad proporcionada en esta guía.

Antes de comenzar, debe saber que esta guía ofrece información y actividades prácticas para jóvenes capacitadores que desean ayudar a otros jóvenes de su comunidad a explorar la relación entre el uso de drogas y la salud sexual. En sus manos, tiene una guía de capacitación dirigida a capacitar a los jóvenes para que desempeñen un papel activo en la educación de otros jóvenes en situaciones similares, a fin de evitar consecuencias no deseadas o no deseadas de la actividad sexual y / o el uso de drogas.

La comunicación entre pares es directa y honesta, y proporciona información efectiva para ayudar a los jóvenes a prevenir daños y enfermedades asociadas con el uso de drogas y el sexo no seguro. El capacitador que utiliza esta guía debe ser una persona joven que facilite un pequeño grupo de 15 a 25 jóvenes, en un espacio accesible y considerado seguro por los participantes. La capacitación debe ser un foro para que los jóvenes expresen sus opiniones y expresen sus inquietudes, y también deben basarse en los siguientes principios:

En las siguientes páginas encontrará información y actividades en diferentes secciones para ayudarlo a elegir qué funciona mejor para ti. Siempre que sea posible, también ofrecemos referencias para más información. Lo alentamos a incorporar sus propios recursos y conocimientos para agregar a lo que hemos proporcionado. Esta guía de capacitación describe un taller de cinco días. Si este formato no funciona para usted, cámbielo como mejor le parezca para satisfacer sus necesidades.

Una de las funciones principales de un facilitador de pares es ayudar a la transferencia de conocimientos entre personas que comparten circunstancias, experiencias o antecedentes similares, como la edad, las experiencias de vida o las actividades comunes. En la guía, estas personas se definen como 'grupos de pares'. El facilitador es responsable de escuchar las preocupaciones de los participantes, facilitar las discusiones y proporcionarles información precisa sobre salud sexual, uso de drogas y prácticas de reducción de daños.

Los facilitadores pares deben asegurarse de que los participantes se sientan seguros y cómodos al crear una estructura para la capacitación y pautas para la forma en que los participantes se responden en el espacio. Usted, como facilitador, está en una posición única para inspirar y alentar a sus compañeros a adoptar prácticas de uso más seguro de drogas o de sexo seguro porque comparte sus puntos fuertes, su lenguaje y sus

experiencias. Hay muchos temas a considerar antes de comenzar esta capacitación. Por ejemplo, ¿por qué es importante esta capacitación, a quién sirve y cómo puede beneficiar a la comunidad en general? Los facilitadores pares deben tener una comprensión profunda del contenido de la guía, así como la capacidad de facilitar discusiones significativas y atractivas.

Esta guía le proporciona actividades de muestra y temas de discusión en grupo. Estas herramientas le brindan sugerencias, consejos y orientación durante la capacitación. Tenga en cuenta que la guía proporciona información básica sobre los temas presentados. Sin embargo, le recomendamos que realice investigaciones y lecturas adicionales, así como que "piense fuera de la guía" para desarrollar un programa de capacitación que satisfaga las necesidades específicas de un grupo. La guía proporciona herramientas de facilitación efectivas que serán útiles para desarrollar pautas de grupo y formatos de actividades.

DÍA 1- INTRODUCCIÓN AL TALLER EDUCACIÓN PARA PARES

DESESIÓN 1.1: BIENVENIDA E INTRODUCCIONES

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none">· Presentar a los participantes los objetivos del taller· Establecer reglas básicas para el taller· Presente a los participantes el uno al otro. |
| Tiempo | 40 minutos |
| Preparación del facilitador | <ul style="list-style-type: none">- Tenga lista la agenda para la semana |
| Materiales necesarios | <ul style="list-style-type: none">- Rotafolio- Marcadores- Etiquetas de nombres |

Prepárese ¡Los

participantes han llegado y el taller está a punto de comenzar! Haga que todos se sienten en círculo o en una formación que permita que todos los participantes y facilitadores se vean entre sí. Asegúrese de que los facilitadores estén mezclados con el grupo, ya que se trata de una discusión, no de una conferencia.

Establezca pautas para la capacitación

Recuerde establecer la agenda para los temas y actividades que su taller desarrollará. Los participantes deben tener un resumen claro de las sesiones que se cubrirán en la capacitación, un cronograma para los días de capacitación y una lista de los objetivos de aprendizaje que se espera que alcancen al final de los dos días. Deje que los participantes sepan dónde están los baños y dónde pueden guardar sus pertenencias de manera segura si es necesario.

Una vez que haya completado las presentaciones y antes de comenzar la capacitación real, es importante que usted y los participantes establezcan pautas para el espacio. Sea claro acerca de los roles de los participantes y facilitadores. Este es un elemento clave para garantizar que los participantes se sientan cómodos y seguros. Hágales saber a los participantes que este es un espacio donde pueden hablar libremente sobre temas relacionados con el sexo y el uso de drogas sin temor a repercusiones o juicios. Haga una lluvia de ideas con los participantes sobre lo que necesitan para sentirse seguros y cómodos durante la capacitación. Escriba sus sugerencias en el papel de rotafolio y colóquelas en una pared de la habitación. Algunas ideas posibles son:

- Llegue a tiempo
- Teléfonos móviles en silencio
- Respetar y tener tolerancia con las opiniones de todos
- Siéntete libre de estar en desacuerdo sin ser irrespetuoso
- Confidencialidad (cualquier cosa personal se queda en la sala)

Asegúrese de que todos los participantes acepten todas las reglas, escribálas en un rotafolio y déjelas en la pared durante todo el taller.

Concluya esta sesión compartiendo la agenda de la semana y explicando cómo las sesiones pasan de una a otra. Haga hincapié en la importancia de mantenerse a tiempo para garantizar que todas las sesiones estén cubiertas.

Introducciones

Pida a los participantes que formen un círculo. Luego, el facilitador le pide a cada participante que se presente a sí mismo usando la siguiente guía: Primero, cada persona debe mencionar su nombre y usar la primera letra de su nombre para formar un adjetivo que crea que lo describe (por ejemplo, Adorable Ann) . Pídale al participante que luego le diga al grupo algo que les guste y algo que no les guste, y qué nombre le gustaría que le llamen a lo largo del taller. Después de mencionar el nombre, pídale al participante que escriba el nombre en la etiqueta del nombre y se lo sujete a la ropa para que otros lo puedan ver.

Presentación del facilitador y discusión facilitada

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Introducir a los participantes en el contexto del país |
| Tiempo de | 1 hora |
| Preparación del facilitador | Prepare una breve presentación en power point sobre la situación en su país |
| Materiales necesarios | Powerpoint |

Prepare y entregue una breve presentación sobre la situación y el contexto dentro del país, según corresponda. Al VIH, reducción de daños, salud sexual, política y jóvenes. La información incluida en la presentación podría incluir: la

- prevalencia actual del VIH entre la población y / o los jóvenes;
- Uso de drogas en el país / comunidad;
- Contexto legal y político;
- Servicios disponibles;
- Por qué son importantes los servicios específicos para jóvenes.

Después de la presentación, dirija una discusión sobre sentimientos personales, experiencias y expectativas con respecto al contexto, el taller y su propia participación. Pregunte a los participantes por qué creen que el VIH / SIDA, la salud sexual y el uso de drogas es un tema importante.

SESIÓN 1.2: ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN POR PARES?

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos Los | participantes deben comprender la educación entre pares |
| Tiempo: | 45 minutos |
| Preparación del facilitador | Ninguno |
| Materiales necesarios | Ninguno |

Notas del facilitador

Comience la discusión involucrando a los participantes con un juego de asociación de palabras. ¿En qué piensan cuando piensan en un compañero? Continuar la discusión hablando sobre: ¿qué es la educación entre pares? ¿Por qué creen que es importante? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la educación entre pares? ¿Qué hace que la educación entre pares funcione? ¿Qué hace que no funcione? ¿Qué tipo de límites crees que deberías establecer?

Definiciones

Un compañero es una persona que pertenece al mismo grupo social que otra persona. Pueden tener la misma edad, orientación sexual, ocupación, estado de salud, etc.

La educación entre pares es un proceso de llevar a cabo actividades educativas informales u organizadas con individuos o pequeños grupos de compañeros durante un período de tiempo. La educación entre pares se lleva a cabo en cualquier lugar, en grupos pequeños o a través del contacto individual.

¿Por qué es importante la educación entre iguales y los educadores entre iguales?

El grupo de pares de una persona joven tiene una fuerte influencia en su comportamiento y las elecciones que toman. Los jóvenes tienden a hablar con sus compañeros sobre la mayoría de los temas, especialmente los temas sensibles o tabú, como el sexo, las drogas y el VIH / SIDA. Los programas de educación entre pares son exitosos porque están basados en la comunidad, son flexibles y están arraigados en las realidades de las comunidades individuales.

Es importante que los jóvenes bien entrenados realicen actividades educativas con sus compañeros. Explique a los participantes que todos ellos han sido entrenados y equipados con conocimiento esta semana para educar a sus compañeros. Deben ayudar a sus compañeros a tomar decisiones sobre el VIH, el sexo y las drogas para que sus compañeros puedan protegerse y mantenerse saludables.

La educación entre pares también es una forma de empoderar a los jóvenes.

Habilidades clave de un educador de pares

Algunas cualidades que deben ser desarrolladas por un educador de pares para ser eficaces en su trabajo:

- mantenerse al día con la información y los conocimientos más recientes en el área de tendencias de drogas, VIH / SIDA, daños reducción y salud sexual
- Escuche y comuníquese de manera efectiva
- Tenga una actitud sin prejuicios
- Sea adaptable, flexible y comprensivo
- Anime y brinde apoyo
- Predicar con el ejemplo
- Fomentar la confianza y respetar la confidencialidad
- Habilidad para tomar decisiones y alentar a otros a hacerlo

Explicar a los participantes que en los próximos días ganarán conocimiento y confianza para educar a sus compañeros.

ALMUERZO PARA DESCANSAR (1 hora)

SESIÓN 1.3: RESPETANDO LA DIVERSIDAD

Actividad: Respetando la diversidad: '*¿Quién puede vivir?*'

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Animar a los participantes a reflexionar y respetar la diversidad |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Preparar tarjetas con diferentes combinaciones de palabras |
| Materiales necesarios | Tarjetas pequeñas o post-it |

Esta actividad tiene como objetivo hacer que los participantes se cuestionen sobre sus nociones preconcebidas sobre lo correcto y lo incorrecto, Rasgos positivos y negativos en las personas y los diferentes tipos de estigmas y prejuicios que existen sobre las poblaciones marginadas (personas que viven con VIH, homosexuales, transexuales, personas que usan drogas, etc.) y cómo afecta la forma en que cada una de ellas interactúa o siente. esta poblacion

Escriba en las tarjetas o en sus diferentes combinaciones de ocupaciones bien respetadas y "necesarias" (por ejemplo: médico, sacerdote, político, inventor, etc.) y rasgos no bien pensados (por ejemplo: homosexual, usuario de drogas). , viviendo con VIH, indígenas, etc.) y distribúyalos para que cada participante tenga uno. Cada participante deberá representar a ese personaje en un escenario hipotético en el que

solo uno de ellos puede sobrevivir a un evento catastrófico (un barco que se hunde donde solo hay un bote con un asiento pequeño; un incendio donde solo se puede rescatar a uno) y cada uno uno tiene que defenderse por sí mismos y explicar por qué debe sobrevivir y por qué los demás no deben. Si es posible, el grupo debe llegar a un acuerdo sobre quién puede sobrevivir y, al final, debe haber una conclusión en la que los participantes reflexionen sobre la realidad que estas poblaciones marginadas deben enfrentar todos los días y cómo eso los hace sentir.

El facilitador concluye la actividad explicando la importancia de respetar la diversidad, particularmente como educador de pares.

Ensalada de frutas energizante

El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres a cuatro frutas, como naranjas y plátanos. Los participantes luego se sientan en sillas en un círculo. Una persona debe pararse en el centro del círculo de sillas. El facilitador grita el nombre de una de las frutas, como 'naranjas', y todas las naranjas deben cambiar de lugar unas con otras. La persona que está parada en el medio intenta tomar uno de sus lugares mientras se mueven, dejando a otra persona en el medio sin una silla. La nueva persona en el medio grita otra fruta y el juego continúa. Una llamada de 'ensalada de frutas' significa que todos tienen que cambiar de asiento.

SESIÓN 1.4: SALUD Y COMPORTAMIENTO

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos Los | participantes podrán articular el concepto de que 'la información por sí sola no cambia el comportamiento'. |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Pida al grupo que forme un círculo. |
| Materiales necesarios | Ninguno |

Haga que todos los participantes se paren frente a sus sillas. Presente el ejercicio diciendo: "Para comenzar este ejercicio, todos deben pararse frente a sus sillas. Voy a leer algunas declaraciones. Si su respuesta a uno de ellos es "no", debe sentarse en su silla. Mientras responda 'sí' a las declaraciones, permanecerá en pie. Una vez que se ha sentado, permanece sentado, incluso si su respuesta a las siguientes afirmaciones es "sí". Por ejemplo, si la primera declaración es 'Me hago chequeos médicos regulares' y usted no tiene chequeos médicos regulares, tiene que sentarse y permanecer sentado".

Explique dos reglas adicionales: "A veces, alguien tiene que sentarse". De inmediato, después de la primera o segunda declaración. Si el orden de las declaraciones hubiera sido diferente, podrían haber estado en pie. Preguntan si pueden levantarse de nuevo.

Pero los participantes pueden no ponerse de pie una vez que hayan tenido que sentarse. Esto podría no parecer justo, pero así es como funciona este ejercicio. Además, a veces alguien dice, por ejemplo, 'Oh, claro, me hacen chequeos médicos con regularidad. ¡A ver, creo que mi último fue en 1992! Tenemos que decidir juntos qué tan frecuente es el ejercicio regular, pero debe ser razonable: ¡el ejercicio regular no es una vez cada diez años!'

Pida a los participantes que se pongan de pie. Luego lea rápidamente las declaraciones de la lista a continuación, con voz clara y audible:

bebo regularmente en las fiestas
y no fumo cigarrillos.
No fumo marihuana (cannabis)
Me atengo a drogas legales
Nunca uso drogas en exceso
Me hago chequeos médicos regulares

Cuando todos están sentados, pregunte a los participantes qué tienen en común estas declaraciones. Si nadie lo dice, señale que todos son comportamientos relacionados con la salud y el uso de drogas. Explique que si bien es posible que todos sepamos qué es lo mejor para nuestra salud, no siempre usamos esta información de la mejor manera posible. Por ejemplo, aunque sabemos que no debemos beber demasiado, a veces bebemos más de lo que planeamos. ¡Ese segundo o tercer trago de tequila podría estar llamándonos demasiado alto desde el bar!

Cierre / conclusión

Para ayudar a las personas a reflexionar sobre las actividades del día, haga una bola con papel y pida al grupo que se lancen la bola entre sí. Cuando tienen el balón, los participantes pueden decir algo que aprendieron durante el día.

DIA 2- SEXO Y SALUD SEXUAL

Actividad para romper el hielo: ¿Qué es el sexo?

| | |
|--------------------------------|--|
| Objetivos Los | participantes podrán definir el sexo y describir al menos diez razones por las cuales las personas tienen sexo. |
| Tiempo | 45 minutos |
| Preparación del facilitador | Prepare los rotafolios o el papel con anticipación. Necesitará marcadores para cada participante y suficientes trozos de papel de color de la mitad de una hoja A4 o similar para que cada participante tenga varios trozos. Se recomienda que tenga al menos 3 juegos diferentes de papel de color (por ejemplo, juego de amarillo, juego de rosa, juego de verde). Asegúrese de tener cinta que pueda usar en las paredes (por ejemplo, cinta de pintor que no quite la pintura de las paredes). |
| Materiales necesarios | <ul style="list-style-type: none">· Rotafolio· Tamaño de papel coloreado media hoja A4. |

Instruct. los participantes intercambiarán respuestas a una serie de preguntas (ver más abajo). Deben proporcionar ideas o palabras concretas para cada pregunta y deben escribir sus respuestas en papel de color, utilizando una nueva hoja de papel para cada respuesta. Indique a los participantes que escriban letras grandes en negrita para que todos puedan leer sus respuestas. Las personas pueden usar tantas hojas de papel como sea necesario y proporcionar tantas respuestas como sea necesario para cada pregunta.

Comience haciendo una pregunta y dé al grupo hasta 5 minutos para responder. Continúa así para cada ronda de preguntas y respuestas. Mientras la gente escribe, camina por la habitación y recoge sus respuestas. Pegue cada respuesta en la pared en categorías. Coloque hojas de papel con las preguntas escritas en ellas para que actúen como encabezados de columnas (vea la ilustración a continuación). Asegúrese de dividir las respuestas por categorías en diferentes columnas y subtemas para poder analizar las respuestas del grupo y discutir la actividad de la lluvia de ideas juntos.

Que es el sexo Asegúrese de diferenciar entre género, actividades sexuales y otros usos de la palabra.

El sexo es el componente biológico de la sexualidad que permite diferenciar hombres y mujeres. En esta guía, el sexo se entiende como una relación sexual, a su vez definida por una serie de acciones, simples o complejas, que dos o más personas realizan para obtener la excitación, el deseo sexual, el placer y / o la procreación. Algunos ejemplos son el sexo anal, oral o vaginal.

¿Cuáles son algunas actividades sexuales? Las actividades pueden incluir juegos de rol, juegos previos, coito, sexo vaginal, sexo anal, sexo oral, fetichismo, y las personas pueden participar en actividades que están en relaciones monógamas o abiertas.

¿Por qué los jóvenes tienen relaciones sexuales? Genere una discusión para que los participantes analicen las similitudes y diferencias de las experiencias de otros y traigan a la discusión los problemas de presión de los compañeros y antecedentes culturales.

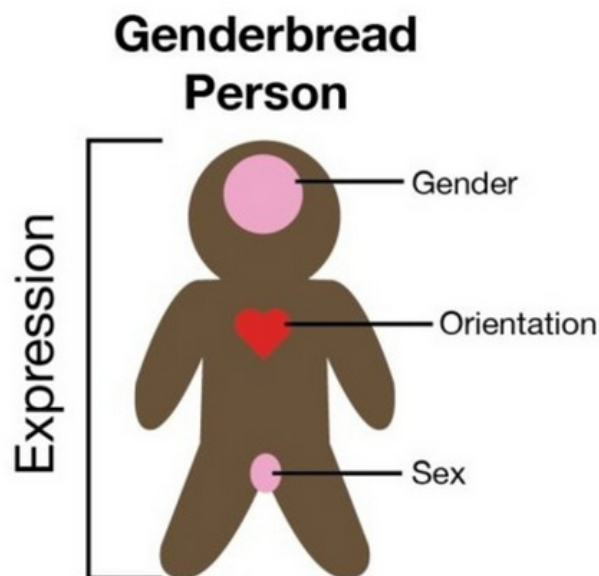
Ahora pida al grupo que observe sus respuestas publicadas durante un minuto o dos y facilite la discusión leyendo en voz alta las respuestas que parezcan más interesantes, incluso si algunas de ellas lo hacen sentir incómodo o si no le gustan personalmente. Puede preguntar al grupo "¿Qué piensa de todas estas respuestas?" Y crear una discusión sobre los problemas presentados durante la lluvia de ideas. Si no entiende la respuesta de alguien, puede decir, "Cuénteme más sobre eso", para tratar de obtener una aclaración.

SESIÓN 2.1: SEXO, SEXUALIDAD, ORIENTACIÓN SEXUAL, GÉNERO

Actividad: "Género de la persona del género"

| | |
|-------------------------------|---|
| ObjetivosObjetivos | Crear una comprensión clara de los conceptos y la amplia gama de opciones y opciones diferentes que una persona tiene con respecto a su cuerpo y vida sexual y cómo abordar adecuadamente a |
| de tiempo | 45 minutos |
| de preparación Facilitador | dibujo el género Pan persona 'en un rotafolio |
| Materiales necesarios | <ul style="list-style-type: none">· Un rotafolio en blanco· Marcadores· Un póster o un dibujo grande de la persona sobre el pan de género en un rotafolio. |

Con el diagrama de la persona del pan de género (a continuación) podremos aclarar y discutir las diferencias entre identidad de género, expresión de género, sexo biológico y preferencia u orientación sexual.



Coloque el póster de la Persona del Pan de Género doblado en una pared al lado del rotafolio en blanco, pregunte al grupo “¿Qué significa género?” Y escriba todas las respuestas diferentes (resumidas brevemente) en el rotafolio en blanco, en el mismo Pregunte al grupo “¿Qué significa identidad sexual?” y escriba las respuestas en el rotafolio. Cuando no haya más respuestas entre el grupo, despliegue el póster de la persona del pan de género y compare las respuestas del grupo con lo que muestra el póster y saque conclusiones relacionadas con las principales diferencias entre el conocimiento que las personas tenían de antemano y cómo (y si) cambiaron su comprensión. después de aprender sobre eso

Notas para el facilitador: 30 minutos

Asegúrese de tener una comprensión clara de los diferentes términos utilizados en esta actividad y de poder comunicar estas diferencias a los participantes: La

- sexualidad es la suma del maquillaje, el conocimiento, las actitudes, los heredados de la persona.

valores, la experiencia y el comportamiento Como se relacionan con ser hombre o mujer. La sexualidad es el total de lo que eres, lo que crees, lo que sientes y cómo respondes.

- El sexo se refiere al sistema reproductivo y los genitales de uno; así como la forma en que

expresamos nuestro sexo a través de los roles y comportamientos de género como hombre o

mujer (la palabra "sexo" se refiere a la identidad de una persona como hombre o mujer). Es una parte importante de la sexualidad de todos.

- El género es el rango de características que pertenecen y se diferencian entre masculinidad y feminidad. Dependiendo del contexto, estas características pueden incluir el sexo biológico (es decir, el estado de ser masculino, femenino o

intersexual), las estructuras sociales basadas en el sexo (incluidos los roles de género y otros roles sociales), o la identidad de género.

SESIÓN 2.2: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Actividad: Sillas infectadas con ITS

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | Presentar el tema de las infecciones de transmisión sexual |
| Tiempo | 45 minutos |
| Preparación del facilitador | Organizar las sillas (ver más abajo) Escribir nombres de las infecciones de transmisión sexual en las tarjetas |
| Materiales necesarios | <ul style="list-style-type: none">· Sillas· Tarjetas de papel de color· Marcadores· Dispositivo de audio (podría ser un teléfono celular) |

Con esta actividad, el grupo explorará las infecciones de transmisión sexual y las diferentes implicaciones que tienen tanto a nivel de salud como personal y en un entorno social.

Organice las sillas (una menos que el número de participantes) en una fila, una mirando hacia una dirección, la siguiente mirando hacia la otra y así sucesivamente, coloque una tarjeta en cada una de las sillas, en cinco de las tarjetas escriba el nombre de un Diferentes infecciones de transmisión sexual (sífilis, VIH, hepatitis C, etc.). Al principio, las cartas están en las sillas y los participantes se ponen de pie, ponen música y les piden que caminen alrededor de las sillas hasta que la música se detenga, cuando la música se detenga, todos deben tratar de encontrar una silla y sentarse. Después de esa primera ronda, la única persona que no encontró una silla dejará de "jugar" y se quedará de lado. Cada uno de los participantes que obtuvieron una silla debe revisar la tarjeta en su silla, si tiene una infección, el participante debe hacer una copia o anotar esa infección y guardar la tarjeta, por cada ronda habrá una silla menos (y una persona menos), comenzando con la segunda ronda, los participantes que recibieron una tarjeta de infección deben dejar la tarjeta en la silla donde estaban sentados, pero conservar la copia que hicieron cuando recibieron la tarjeta por primera vez, esto continuará durante tantos Las rondas son posibles o hasta que haya solo 5 participantes y 4 sillas, después de esto, cada participante dirá cuántas tarjetas de infección recibieron y cómo se relaciona esto con la posibilidad de contraer una infección a través de las relaciones sexuales.

Notas para el facilitador: 45 minutos

En esta sesión explorará, junto con los participantes, cuáles son las implicaciones del sexo y, en última instancia, cómo protegerse cuando tenga relaciones sexuales. Hay muchas cosas buenas sobre el sexo, como la intimidad y el placer. El sexo también conlleva riesgos, como la posibilidad del VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no planificados. Saber que la forma en que expresas tu sexualidad también está reduciendo estos riesgos puede disminuir tus preocupaciones y aumentar tu placer sexual. Tiene derecho a la información para ayudarlo a tomar decisiones informadas y entender su salud sexual y a los servicios de salud para ayudarlo a controlar y cuidar su salud sexual y reproductiva.

Algunas personas tienen relaciones sexuales cuando han estado bebiendo alcohol o usando drogas. Estar borracho o drogado puede afectar las decisiones de las personas sobre el sexo y el sexo seguro. Si alguien quiere tener relaciones sexuales y puede emborracharse o drogarse, puede planificar con anticipación trayendo condones y lubricantes o colocándolos cerca de donde generalmente tienen relaciones sexuales. De esta manera no los olvidarán en el calor del momento. Las parejas sexuales deben poder consentir libremente a la actividad sexual. No está bien tener relaciones sexuales con alguien que está tan borracho o drogado que es asombroso, incoherente o se ha desmayado.

Infecciones de transmisión sexual(ITS) Las

ITS son infecciones que se transmiten durante el contacto sexual entre personas, como las relaciones sexuales, el sexo oral y anal. Si se trata temprano, muchos pueden curarse con el uso de antibióticos. Es importante hacerse la prueba regularmente, ya que algunas ITS, como la sífilis y la clamidia, pueden no tener síntomas. A continuación, se enumeran algunas de las infecciones de transmisión sexual más comunes y sus síntomas.

| <i>Nombre de la infección</i> | <i>Síntomas en las mujeres</i> | <i>Síntomas en los hombresLos</i> |
|---|--|--|
| <p><i>Clamidia</i></p> <p>síntomas generalmente aparecen de 1 a 3 semanas después de la infección, pero luego desaparecen, incluso si no se tratan. Muchas personas nunca tienen ningún síntoma.</p> | <p>El 80% de las mujeres no tienen síntomas. Los síntomas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Dolor y picazón de la vulva o vagina · Secreción vaginal · Dolor al orinar · Sangrado entre periodos · Sangrado después del sexo · Dolor abdominal El | <p>50% de los hombres infectados no tienen síntomas. Los síntomas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Una secreción de la cabeza del pene o del ano · Dolor o picazón en la cabeza del pene · Una sensación de ardor o dolor al orinar |
| <p><i>el virus del papiloma humano (VPH) /</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> · Hay muchos tipos diferentes de VPH. La mayoría son inofensivos, especialmente los que causan las verrugas externas que se pueden ver. Existen algunos tipos, clasificados como de alto riesgo, que pueden causar cambios en las células del cuello | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>verrugas genitales</p> | <p>uterino (que se abren al útero) o las células del ano y podrían provocar cáncer. Por esta razón, se recomienda que todas las mujeres se realicen una prueba de Papanicolaou cada año. Algunos funcionarios de salud están considerando actualmente recomendar pruebas de Papanicolaou anales anuales para hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos.</p> <ul style="list-style-type: none"> · No todos los que tienen el virus de la verruga tendrán verrugas visibles. Las verrugas pueden aparecer como crecimientos similares a las verrugas o pueden ser planas y solo ligeramente levantadas de la piel. Pueden ser simples o múltiples, pequeños o grandes. Tienden a ser de color carne o de apariencia blanquecina. Las verrugas generalmente no causan picazón o ardor. · Existe una vacuna contra el VPH (Gardasil®) que es muy eficaz para prevenir el cáncer cervical y las verrugas. Se recomienda para mujeres de 12 a 26 años de edad y se administra en una serie de tres inyecciones. Algunos médicos también están recomendando la vacuna para los hombres. | |
| <p>Gonorrea</p> | <p>Aunque la mayoría de las mujeres son asintomáticas (sin síntomas), para las personas que tienen síntomas, generalmente aparecen dentro de los 10 días posteriores a la exposición. Los síntomas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Secreción vaginal o anal con un color amarillo o verdoso, según el tipo de sexo que haya tenido (vaginal o anal) · Dolor en la parte baja del abdomen, especialmente durante o después del sexo · Sangrado inusual con calambres · Dolor o ardor al orinar | <p>La mayoría de los hombres desarrollan síntomas de gonorrea dentro de dos a cinco días después de haber estado expuestos, con un posible rango de uno a treinta días. Los síntomas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Secreción clara, amarilla o blanca del pene o ano, según el tipo de sexo que haya tenido (pene o anal) · Dolor o picazón de la cabeza del pene; · Hinchazón del pene o de los testículos · Dolor o ardor al orinar · Micción frecuente · Prurito anal o rectal · Secreción anal blanca · Dolor durante la defecación |
| <p>sífilis infección porLa sífilis ocurre en cuatro etapas, si se deja sin tratar</p> | <p>la sífilis primaria: Los síntomas suelen manifestarse en 2-12 semanas después de la exposición. El primer signo es a menudo una llaga en la piel llamada chancro (shank-er). Puede tener más de uno, o puede tener chancros y no notarlos porque están dentro de su ano o vagina. Los chancros también pueden aparecer en su escroto, pene, labios vaginales, ano o en la boca. Por lo general no son dolorosos. Las úlceras desaparecerán después de varias semanas sin tratamiento, pero usted todavía estaría infectado.</p> <p>Sífilis secundaria: la mayoría de las personas que tienen sífilis secundaria notan una erupción en la piel que cubre su cuerpo de 4 a 12 semanas después de la infección. La característica de identificación de esta erupción es que aparece en las palmas de las manos y las plantas de los pies. A menudo no le pica. Otros síntomas comunes de</p> | |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>la sífilis secundaria son glándulas inflamadas en diversas áreas del cuerpo, fiebre, fatiga, pérdida de cabello en parches, pérdida de peso y dolor de cabeza. Dado que estos síntomas son muy similares a los de muchos otros problemas de salud, la sífilis a veces se ha llamado "el gran imitador".</p> <ul style="list-style-type: none"> · Los síntomas adicionales durante la sífilis secundaria que son particularmente importantes son las verrugas de la sífilis y las manchas blancas. Estas verrugas y parches son altamente infecciosos y pueden ocurrir en áreas húmedas del cuerpo como la boca, el costado de la lengua, el ano, etc. · Los síntomas secundarios de la sífilis generalmente duran de 1 a 3 meses, pero a veces duran más, y de vez en cuando los síntomas aparecen y desaparecen durante uno o dos años. Pero incluso después de que los síntomas de la sífilis secundaria desaparecen, si no se tratan, la infección continúa en su cuerpo. <p>Sífilis latente: la sífilis latente no causa síntomas. La infección solo puede ser detectada por un análisis de sangre. Si no se trata, la sífilis latente continúa de por vida. Muchas personas con sífilis latente nunca tienen problemas serios, pero algunos progresan a la etapa final, llamada sífilis terciaria.</p> <p>Sífilis terciaria (tardía): aproximadamente un tercio de las personas no tratadas con sífilis experimentan daños graves en diversos órganos y sistemas corporales. La sífilis terciaria puede aparecer en cualquier momento desde un año hasta 50 años después de infectarse; La mayoría de los casos ocurren dentro de los 20 años. El cerebro, el corazón, el hígado y los huesos son los órganos más comúnmente involucrados. La sífilis terciaria puede causar parálisis, problemas mentales, ceguera, sordera, insuficiencia cardíaca y muerte.</p> |
| <p>Hepatitis B</p> | <p>La severidad y el tipo de síntomas varían mucho. Muchas personas no tienen síntomas en absoluto. Si tiene síntomas, estos pueden incluir fatiga, síntomas parecidos a la gripe, náuseas, pérdida de apetito, dolor de estómago, coloración amarillenta de la piel u ojos (ictericia), orina oscura, heces de color claro y / o fiebre. Los síntomas generalmente aparecen de 6 semanas a 6 meses después de la exposición, si es que aparecen. Existe una vacuna contra la hepatitis B que es muy eficaz para prevenir la adquisición de la hepatitis B. Se recomienda para cualquier persona que sea sexualmente activa.</p> |

Información de <http://www.sfcityclinic.org/stdbasics/>

Cómo hacerse la prueba de ITS Las

pruebas de ITS a menudo ocurren en su centro de salud u hospital local y pueden incluir un proveedor de atención médica (por ejemplo, un médico o una enfermera) que toma muestras de:

- Sangre: Hepatitis , herpes, VIH y sífilis
- Orina - Clamidia y gonorrea
- Células o frotis - Clamidia, Gonorrea, Herpes, virus del papiloma humano
- Líquido del, secreción o secreción, cuando hay una llaga o secreción activa - Gonorrea, Herpes, Papilomavirus humano, Sífilis

Es. Tener más de una ITS a la vez, por lo que es esencial que solicite hacerse una prueba de todo, incluido el VIH.

Proporcione a los participantes una lista de servicios en el área si es posible.

ALMUERZO ASALIDA (1 hora)

LASESIÓN 2.3:VIH

Actividad del: ¿Qué es el VIH?“Dibujar el VIH”

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos de | Tener una referencia visual de la comprensión que tienen los participantes sobre el VIH, qué es, cómo funciona y cómo afecta a las personas |
| Tiempo: | 45 minutos |
| Preparación del facilitador | Una comprensión clara de los distintos pasos en el ciclo del VIH |
| Materiales necesarios | Rotafolios Marcadores |

Pídale al grupo que se divida en tres o cuatro equipos y haga un dibujo en el rotafolio que represente cada uno de los pasos del ciclo del VIH, cómo se ve, cómo podría obtenerlo, la diferencia entre el VIH y el SIDA, qué sucede cuando contraes el VIH y las diferentes formas en que puedes transmitirlo. Después de que todos los equipos hayan terminado, pídeles que escojan a uno de los miembros para presentar y explicar sus dibujos, después de que cada equipo haya explicado, el facilitador debe explicar todo el ciclo y llenar los vacíos con respecto a la información que falta o es incorrecta.

Si hay poco conocimiento entre los participantes sobre el VIH, puede ser mejor pedirles que dibujen las etapas de la vida por las que pasa una persona VIH positiva.

Notas para el facilitador: 45 minutos

Es posible que desee utilizar la siguiente información para preparar un breve powerpoint con puntos clave.

El **Virus de Inmunodeficiencia Humana**, conocido como **VIH**, es un virus que ataca el sistema inmunológico y deja a las personas VIH positivas vulnerables a las infecciones y los cánceres. Cuando alguien adquiere el VIH, se dice que es "VIH positivo". Esto, sin embargo, no significa necesariamente que tengan SIDA. Una persona que es VIH positiva puede estar sana y ser capaz de vivir una vida sana, satisfactoria y placentera. Las personas que son VIH positivas pueden ni siquiera saber que son VIH positivas sin tener un análisis de sangre. Si bien el virus no se puede curar actualmente, la terapia antirretroviral (ART) se usa para tratar la infección. El tratamiento antirretroviral consiste en el uso de al menos tres medicamentos antirretrovirales (ARV) para suprimir al máximo el virus del VIH y detener la progresión de las enfermedades del VIH. El uso de la terapia antirretroviral, más una buena nutrición y un estilo de vida saludable, pueden

ayudar a las personas que viven con el VIH a mantenerse bien y productivas durante muchos, muchos años.

SIDA significa **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, que tiene Históricamente ha sido el término médico para la etapa final del VIH, cuando el cuerpo ya no puede combatir infecciones, cánceres y enfermedades relacionadas con el VIH. El virus debilita el sistema inmunológico, permitiendo infecciones oportunistas. El tratamiento puede volverse cada vez más ineficaz y la persona puede morir. Una persona VIH-positiva puede adquirir el SIDA en diferentes etapas de la vida, dependiendo del acceso a los servicios de atención médica, incluido el tratamiento antirretroviral, la respuesta al tratamiento y otros factores de salud.

¿Cómo se transmite el VIH? El VIH se transmite a través del intercambio de sangre, semen (incluido el antecedente), líquido vaginal o leche materna de una persona infectada con VIH a una persona que no está infectada con VIH. Se transmite a través de las siguientes actividades:

- Sexo sin protección (principalmente sexo vaginal y sexo anal: el sexo oral tiene un riesgo muy bajo)
- Compartiendo equipos de inyección, principalmente agujas y jeringas
- Transmisión de madre a hijo durante el parto, parto y / o lactancia
- Cualquier exposición de sangre a sangre (p. Ej., Juegos de sangre, cortaduras, heridas expuestas, etc.)

Si bien la mayoría de las personas que viven con el VIH se infectan durante las relaciones sexuales, los principales modos de transmisión dependen de la región del mundo en la que una persona vive o viaja. Por ejemplo, en partes de Asia y Europa del Este, el modo de transmisión predominante es a través del intercambio de agujas y jeringas para la inyección de drogas.

El VIH *no* se puede transmitir por contacto casual. El VIH *no* se puede transmitir a través de la saliva, las lágrimas, la orina o cualquier otro fluido corporal, excepto la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. Es *imposible* contraer el VIH por:

- Besar, abrazar o estrechar la mano
- Picaduras de insectos o animales
- Compartiendo utensilios para comer o vasos
- Sentarse en el asiento del inodoro
- Vivir con una persona VIH positiva
- Nadar en la misma piscina que una persona que vive con VIH
- Tocar o entrar en contacto con las lágrimas o el sudor de

una persona. Varios estudios de familias que viven con un familiar VIH positivo han documentado que no existe riesgo de transmisión del VIH a través del contacto diario.

Si es sexualmente activo y tiene relaciones sexuales anales o vaginales sin protección (sin condón) y / o comparte equipo de inyección, el VIH puede transmitirse de una pareja a la otra si uno de ustedes tiene VIH. La única manera de estar seguro sobre su estado de VIH y el de sus parejas es hacerse una prueba de VIH.

Las estrategias básicas de prevención del VIH incluyen:

- Siempre discuta el estado del VIH con posibles parejas sexuales y negocie relaciones sexuales más seguras; use un condón para el sexo vaginal y anal.
- Evite compartir el equipo de inyección, el equipo de perforación del cuerpo o los cuchillos utilizados para cortar la piel.

- Asegúrese de que solo se utilice equipo nuevo o adecuadamente esterilizado para procedimientos médicos.
- Refiera a las mujeres embarazadas con VIH a los programas de Prevención de la transmisión de madre a hijo (PMTCT).
- Siga las pautas de la OMS para madres lactantes que están amamantando y son VIH positivas (consulte más al final de esta sección).

Los métodos de barrera que previenen la propagación de las ITS y el VIH incluyen:

- *Abstinencia:* esta es la única forma 100% efectiva de prevenir el VIH y otras ITS. Sin embargo, si es sexualmente activo, existen muchas formas de practicar el sexo seguro.
- *Use un condón "masculino" durante el coito vaginal o anal:* los condones son efectivos en un 95-99% y con frecuencia están hechos de látex o poliuretano. Son fácilmente accesibles en la mayoría de los centros de salud y / o farmacias.
- *Use un condón "femenino":* los condones femeninos son otra forma efectiva de reducir el riesgo de contraer cualquier ITS y VIH. Sin embargo, a menudo son costosos y no siempre están fácilmente disponibles.
- *Utilice un dique dental:* embalses dentales. Se utilizan durante el sexo oral. Aunque el riesgo de contraer el VIH por el sexo oral es muy bajo, otras ITS pueden transmitirse fácilmente a través del sexo oral. Los diques dentales protegen contra la transmisión o la contracción de cualquier ITS durante la estimulación oral.

Actividad: Uso del condón

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Al final de la sesión, los participantes podrán demostrar cómo usar un condón masculino y femenino. |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Ninguno |
| Materiales necesarios | Al menos un condón masculino y femenino. Pepino, plátano (o algo así, de forma similar) |

Tener al menos un condón masculino y femenino; Sin embargo, cuanto más tengas a mano, mejor. Los condones pueden adquirirse de forma gratuita en varias clínicas y / o centros comunitarios. Este ejercicio requiere una demostración. Es importante que los participantes vean que te colocas el condón masculino y femenino correctamente. Cuando sea posible, cada participante debe tener un condón masculino y uno femenino y podrá practicar su uso con un plátano, un pepino o un consolador. Asegúrese de practicar este ejercicio varias veces antes de demostrarlo. Siga las instrucciones a continuación:

Cómo usar el condón "masculino"

Antes de colocar el condón:

1. ¡Compruebe siempre la fecha de caducidad en el envoltorio del condón!

2. Frote sus dedos sobre la envoltura para asegurarse de que haya aire en el paquete y que el condón no se haya secado.
3. ¡Nunca abras la envoltura del condón con tus dientes! Esto podría rasgar o romper el condón.
4. Nunca uses dos condones. Esto podría conducir al desgarramiento del condón, lo que lo hace ineficaz para prevenir las ITS o el VIH.

Poniéndose el condón:

1. El pene debe estar erecto antes de colocar el condón sobre la cabeza del pene.
2. Asegúrese de que la punta del condón esté hacia arriba y gírelo suavemente hacia abajo con la mano hasta el extremo de la base del pene.
3. Apriete suavemente la punta del condón con una mano para dejar suficiente espacio para que el semen se acumule en la punta del condón tras la eyaculación. Si no se pellizca la punta cuando se coloca el condón, quedará una bolsa de aire y, tras la eyaculación, la fuerza podría hacer que el condón explote.

Quitándose el condón:

1. Retire el condón del pene asegurándose de que el semen se haya acumulado en la punta del condón.
2. Disponer en la basura. Asegúrese de que la basura esté fuera del alcance de los niños y las mascotas.
3. Use un condón nuevo para el próximo acto sexual. Los condones no son reutilizables!

Cómo usar un condón femeninocondón

El femenino es un dispositivo parecido a una manga hecho de poliuretano. Tiene un extremo cerrado pequeño, y un extremo abierto más grande. Cada extremo contiene un anillo flexible. Use esta sencilla guía paso a paso para usar condones femeninos para asegurarse de que los esté usando correctamente durante el sexo vaginal y / o anal.^[2]

1. Compruebe la fecha de caducidad en el envoltorio.
2. Asegúrese de que el condón no se ha abierto.
3. No abra la envoltura del condón con los dientes, ya que podría romper el condón.

Actividad: Estigma y VIH

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Explorar y desafiar el estigma contra las personas que viven con el VIH |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Marque cada rincón de la sala como se describe |
| Materiales necesarios | Rotafolios Rotuladores |

Marque cada rincón de la sala:

- ++ Tendría relaciones sexuales con alguien con VIH y creo que está bien
- + - Tendría relaciones sexuales con alguien con VIH pero no creo que esté bien
- + No creo que esté bien tener a alguien con VIH pero lo haría
- No creo que sea está bien tener relaciones sexuales con alguien con VIH y no lo haría.

Pídales a los participantes que se paren en uno de los rincones con los que están de acuerdo. Facilite una discusión y pida a los participantes que hablen sobre por qué se pararon en su esquina.

DÍA 3: DROGAS

Actividadhielo:Little Atom

| | |
|-----------------------------|--|
| objetivos de | para romper elAbordar y desglosar las preconcepciones sobre las drogas y el uso de drogas |
| Tiempo | 20 minutos |
| Preparación del facilitador | Tener un conocimiento básico de los tipos de drogas que se usan en el entorno Loca o entre los participantes |
| Materiales necesarios | Ninguno por lo |

general tener preconcepciones sobre las drogas, el uso de drogas y su propio estatus como usuarios de drogas. Esta actividad tiene como objetivo abrir el diálogo sobre qué es una droga y por qué la sociedad tiene que crear una mentalidad de "nosotros contra ellos" que menosprecia a otras personas que usan drogas, solo por su uso de drogas.

Pídale al grupo que se pare en el centro de la sala y luego explique que se dividirán en diferentes grupos dependiendo de sus respuestas a las preguntas. La primera pregunta será simple, como "¿A quién le gustan los perros y a quién les gustan los gatos?". Así que el grupo se dividiría y todas las personas a las que les gustan los perros se moverán a un lado de la sala y las personas a las que les gusten los gatos se moverán al otro lado de la sala. Luego tienen que volver al centro y dividirse nuevamente para la siguiente pregunta.

"¿Quién prefiere la música rock y quién el techno?" "¿Quién prefiere los refrescos y el agua?" "¿Quién toma azúcar y quién no?" "¿Quién toma café o té y quién no?" "¿Quién bebe alcohol y ¿quién no?" "¿Quién fuma cigarrillos y quién no?" "¿Quién se considera a sí mismo un consumidor de drogas?"

Después de la última pregunta, debe preguntar a todos los que fueron al lado que "no se consideran a sí mismos como consumidores de drogas": piensen en sus respuestas con respecto al azúcar, la cafeína, el tabaco y el alcohol y se den cuenta de que todas son drogas (también podría incluir como parte de las preguntas sobre las pastillas para dormir, las pastillas para adelgazar o algunas otras drogas legales) y que la diferencia ¿Existe un estatus legal y la tolerancia que la mayoría de las sociedades ponen sobre su uso? Al final, el grupo debe llegar a la conclusión de que "todos somos usuarios de drogas" y que debemos abordar las cosas de manera honesta y racional para aprender sobre los riesgos y las implicaciones del uso de sustancias psicoactivas.

Para continuar con la actividad, proporcione a los participantes la definición de una droga a los participantes "Droga: cualquiera y todas las sustancias que cuando se introducen en un organismo modifican / alteran sus funciones autónomas" (Léxico de Términos de Alcohol y Drogas [en línea] Disponible en : whqlibdoc.who.int/publications/9241544686.pdf). La definición podría ampliarse a: "Droga: cualquier y todas las sustancias que, cuando se introducen en un organismo,

modifican o alteran las funciones autónomas, el estado de ánimo o la experiencia psicológica / emocional”.

SESIÓN 3.1: DROGAS, TIPOS DE DROGAS Y SUS EFECTOS

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | Obtener conocimiento y comprensión de los diferentes tipos de drogas y sus efectos. |
| Tiempo | 2 horas |
| Preparación del facilitador | Comprender claramente las diferencias entre los distintos tipos de drogas, como estimulantes, depresivos, alucinógenos. etc... |
| Materiales necesarios | Rotafolio Papel de colores Cinta adhesiva Rotuladores |

Actividad: ¿Qué es un medicamento?

Instruir los participantes intercambiarán ideas sobre las respuestas a una serie de preguntas (consulte la tabla a continuación). Deben proporcionar ideas o palabras concretas para cada pregunta y deben escribir sus respuestas en papel de color, utilizando una nueva hoja de papel para cada respuesta. Indique a los participantes que escriban letras grandes en negrita para que todos puedan leer sus respuestas. Las personas pueden usar tantas hojas de papel como sea necesario y proporcionar tantas respuestas como sea necesario para cada pregunta.

Comience haciendo una pregunta y dé al grupo hasta 5 minutos para responder. Continúa así para cada ronda de preguntas y respuestas. Mientras la gente escribe, camina por la habitación y recoge sus respuestas. Pegue cada respuesta en la pared en categorías. Coloque hojas de papel con las preguntas escritas en ellas para que actúen como encabezados de columnas (vea la ilustración a continuación). Asegúrese de dividir las respuestas por categorías en diferentes columnas y subtemas para poder analizar las respuestas del grupo y discutir la actividad de la lluvia de ideas juntos.

Preguntas para el grupo:

¿Qué es una droga? Permita que los participantes tiren las definiciones. Si están atascados, diga algo como: "Si abro el diccionario y busco la palabra 'droga', ¿qué crees que encontraría?"

¿Qué drogas sabes? Permita que los participantes enumeren todos los diferentes tipos de drogas que conocen, incluidas todas las drogas ilícitas y lícitas; Se considerarán

diferentes nombres de argot. Anime a los participantes a enumerar sustancias que no se ven a menudo como drogas como la cafeína, el chocolate o el alcohol.

¿Qué piensas de las personas que consumen drogas?

¿Cuáles son algunas de las razones por las que las personas usan drogas? Las respuestas pueden incluir razones tales como: Para conciliar el sueño, para permanecer despiertos, a divertirse, a causa de la presión de grupo, por curiosidad, para ser social, para ocultar el hambre o el dolor, a causa de la religión o las costumbres, etc.

Notas del facilitador

es posible que elija entregar una presentación en powerpoint utilizando la información a continuación.

| Clasificación | Drogas | Efectos |
|------------------------------|---|---|
| Depresores | Alcohol, cannabis, benzodiacepinas (Valium, Serepax, Mogadon, Normison), barbituatos, GHB, opiáceos y opioides (heroína, morfina, codeína, metadona, petidina), algunos solventes e inhalantes | frenan la actividad del cerebro y sistema nervioso. Afectan la concentración y la coordinación, y disminuyen la capacidad de una persona para responder a situaciones inesperadas. Puede hacer que una persona se sienta más relajada. |
| Estimulantes Estimulantes | <p>suaves</p> <p>Cafeína, nicotina, efedrina</p> <p>Estimulantes más fuertes</p> <p>Anfetaminas (velocidad, metanfetamina, hielo), cocaína, éxtasis, pastillas adelgazantes, khat que</p> | estimulantes aceleran la actividad cerebral. Como resultado, una persona puede sentirse más despierta, alerta o confiada. Los estimulantes aumentan la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la presión arterial. También pueden reducir el apetito de una persona y hacer que tengan las pupilas dilatadas y dificultad para dormir y para hablar o agitarse. |
| Alucinógenos | LSD, ácido, viajes, hongos | Los alucinógenos describen una clase de medicamentos que producen alucinaciones, es decir, ver o escuchar algo que realmente no está allí. |

Consulte también 'El universo de las drogas', un diagrama con información completa sobre diferentes medicamentos y sus categorías. Este gran recurso fue desarrollado por la organización juvenil mexicana Espolea. <http://www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/universo-drogas-80x115-fondoblanco-textonegro-en.pdf>

En su presentación, también debe explorar las razones por las cuales las personas consumen drogas (Relájate, diviértete, forma parte de un grupo, curiosidad, escapa del dolor, así como las categorías de uso de drogas.

Categorías de uso de drogas: Uso

experimental: una persona lo intenta varias veces, generalmente porque es curiosa. Es posible que la mayoría de los usuarios experimentales no sepan completamente acerca de los riesgos de tomar determinados medicamentos. Pueden correr el riesgo de sufrir daños porque su cuerpo no está acostumbrado al medicamento y no saben cómo reaccionarán al medicamento.

Uso recreativo: una persona elige usar una droga para divertirse, especialmente para mejorar un estado de ánimo o una ocasión social.

Uso situacional: una persona usa un medicamento para hacer frente a las demandas de una situación particular. Por ejemplo, los conductores de camiones de larga distancia han usado las anfetaminas para ayudarles a mantenerse alertas y los atletas para aumentar su energía. Las personas que han sufrido traumas o han sufrido duelo a menudo hacen que su médico les recete benzodiazepinas para ayudarles a sobrellevar el dolor.

Uso intensivo: una persona usa una gran cantidad de medicamentos durante un corto período de tiempo, o usa medicamentos continuamente durante varios días o semanas.

Uso dependiente: una persona se vuelve dependiente de un medicamento después de un uso prolongado o intenso a lo largo del tiempo. Sólo un número relativamente pequeño de usuarios de drogas se vuelven dependientes.

LUNCH

SESSION 3.2: QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE DAÑOS

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Presentar el concepto de reducción de daños |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Crear una presentación básica de Powerpoint con parte de la información clave |

| | |
|-----------------------|--|
| Materiales necesarios | Proyector Computadora Rotafolio Papel |
|-----------------------|--|

Facilitador Notas

Comience la sesión facilitando una discusión que presenta El concepto de reducción de daños. Es posible que desee preparar un powerpoint para esta sesión.

'La reducción de daños se refiere a políticas, programas y prácticas que apuntan a reducir los daños asociados con el uso de drogas psicoactivas en personas que no pueden o no quieren detener. Las características definitorias son el enfoque en la prevención de daños, en lugar de la prevención del consumo de drogas en sí, y el enfoque en las personas que continúan consumiendo drogas ". (una definición de Harm Reduction International)

Adoptamos un enfoque de reducción de daños en muchas áreas de nuestra vida. Por ejemplo, usamos un cinturón de seguridad cuando manejamos para evitar daños si tenemos un accidente. También usamos un casco al andar en bicicleta. El énfasis aquí está en los daños potenciales asociados con conducir un automóvil o andar en bicicleta, no necesariamente el comportamiento en sí. Pida a los participantes que piensen en otros ejemplos en su vida cotidiana que sean ejemplos de estrategias de reducción de daños.

Las preguntas que deberíamos hacer al desarrollar una respuesta de reducción de daños son:

- ¿Cuáles son los riesgos y daños específicos asociados con el uso de un medicamento específico? (por ejemplo, VIH para personas que se inyectan drogas)
- ¿Qué causa esos riesgos y daños? (compartiendo el equipo de inyección)
- ¿Qué se puede hacer para reducir estos riesgos y daños? (promover la inyección segura y proporcionar agujas limpias a las personas que se inyectan drogas)

Muchos daños asociados con el uso de drogas son, de hecho, una consecuencia de la naturaleza ilegal del uso de drogas. Una respuesta de reducción de daños también debe garantizar que las políticas no penalicen el uso de drogas, y como defensores de la reducción de daños debemos ser políticas y prácticas desafiantes que maximicen el daño.

Las políticas, programas y prácticas de reducción de daños se basan en una serie de principios, entre los que destaca el fuerte compromiso con la salud pública y los derechos humanos. Los enfoques de reducción de daños también son prácticos, factibles, eficaces, seguros y rentables. También hay evidencia sólida que apoya la efectividad de las intervenciones de reducción de daños.

El paquete completo de reducción de daños para las personas que se inyectan medicamentos que está respaldado por las Naciones Unidas incluye:

1. Programas de agujas y jeringas

2. Terapia de sustitución de opiáceos
3. Pruebas y asesoramiento de VIH
4. Terapia antirretroviral
5. Prevención de infecciones de transmisión sexual
6. Programas de condones para personas que se inyectan drogas y sus parejas sexuales
7. Dirigida Información, educación y comunicación para las personas que se inyectan drogas y sus parejas sexuales
8. Vacunación, diagnóstico y tratamiento de la hepatitis viral
9. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la tuberculosis

Sin embargo, esta es una lista muy limitada y hay muchas más estrategias de reducción de daños que deben adoptarse para prevenir alguien de sufrir daño.

Reducción de daños y jóvenes que usan drogas: la reducción de daños para los jóvenes que usan drogas se ha resistido en muchos países y en muchos países existen políticas que restringen el acceso a la reducción de daños para los jóvenes. Estas políticas incluyen restricciones de edad y requisitos de consentimiento de los padres.

Para los jóvenes, un enfoque 'amigable para los jóvenes' es importante para involucrar a los jóvenes en los servicios con éxito.

Actividad: "Ciclo de uso de drogas"

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | Identificar cómo reducir daños en situaciones que pueden representar un riesgo |
| Tiempo | 30 minutos |
| Preparación del facilitador | Dibuje un reloj en los rotafolios |
| Materiales necesarios | Rotafolios Rotuladores |

Divida a los participantes en grupos de 4. Dibuje un círculo en un rotafolio, que representará el 'Ciclo de Uso de Drogas'. Desde este círculo, dibuje rayos o ejes (simulando las horas en un reloj). Cada grupo debe recibir este dibujo.

En grupos, los participantes pasarán por "24 horas de uso de drogas" y desarrollarán una historia, siguiendo los pasos que una persona toma para adquirir, tomar y recuperarse de un episodio de uso de drogas. Los participantes también deben identificar situaciones de riesgo potencial y qué estrategias de reducción de daños deben implementarse en estos momentos. Esto incluye no solo el riesgo de daños asociados con el consumo de drogas, sino también los daños criminales y de otro tipo que deben considerarse.

Pídeles a los participantes que regresen a todo el grupo, describan su historia al grupo y qué estrategias de reducción de daños han usado para mantener a la persona segura en cada parte del proceso.

Intercambio Energiser-Clap Los

participantes se sientan o se ponen de pie en un círculo. Envían una palmada alrededor del círculo enfrentándose y aplaudiendo al unísono con la persona a su derecha, quien repite la palmada con la persona a su derecha, y así sucesivamente. Haz esto lo más rápido posible. Envíe muchas palmadas, con diferentes ritmos, alrededor del círculo al mismo tiempo.

SESIÓN (opcional): REDUCCIÓN DE DAÑOS PARA PERSONAS QUE INYECTAN MEDICAMENTOSofrecen

Sedes sesiones a continuación: reducción de daños para personas que se inyectan drogas y reducción de daños para usuarios de drogas no inyectables. Puede elegir una de estas sesiones según la sesión que considere más relevante para su comunidad. Si cree que ambos son necesarios, puede optar por entregar uno hoy y el otro en el día cuatro.

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Adquirir conocimientos sobre prácticas seguras de inyección |
| Tiempo de | 1 hora |
| Preparación del facilitador | Es importante tener una comprensión muy clara acerca de las prácticas de inyección más seguras y los impactos de la inyección en diferentes partes del cuerpo |
| Materiales necesarios | -Imágenes de diferentes partes del cuerpo Diagrama de planos -- Rotuladores de |

VIH Estrategias de prevención del VIH para personas que se inyectan drogas

Prácticas de inyección más seguras

Es importante recordar que si alguien se inyecta, hay formas de reducir los riesgos de contraer el VIH, la hepatitis C y otras infecciones transmitidas por la sangre, sufrir una sobredosis y dañar las venas.

Daños irreversibles en las venas puede darse cuando no es:

- El uso repetido de la misma zona del cuerpo para la inyección
- pobre inyección técnica de inyección con romo (reutilizado) agujas
- de inyección con agujas que son demasiado grandes para la vena que está usando
- la inyección de sustancias irritantes

En el curso de las conversaciones sobre técnicas de inyección, discuta cómo los proveedores de servicios deben proporcionar información a sus clientes sobre la importancia de:

- Lavarse las manos y limpiar el lugar de la inyección con agua y jabón, o un hisopo con alcohol.
- Preparar medicamentos para uso personal en el propio espacio, y usar equipo que no haya sido usado por nadie más.
- Elegir la aguja más pequeña posible para la zona de inyección.
- Selección de una vena adecuada, introduciendo la aguja con cuidado deslizándola debajo de la piel, en un ángulo poco profundo con el bisel hacia arriba.
- Inyectar con el flujo sanguíneo, es decir, hacia el corazón.
- Inyecte lentamente para reducir la probabilidad de que los medicamentos se filtren en los tejidos que rodean la vena y dañen la vena.
- Inyectar el golpe en dos mitades con un breve descanso (unos pocos segundos) entre para reducir el riesgo de sobredosis.
- Retirar el émbolo para identificar que la aguja está en una vena: debe gotear una pequeña cantidad de sangre venosa de color rojo oscuro en la jeringa. Si se usa un torniquete, debe aflojarse una vez que se haya extraído sangre a la jeringa.
- No recuperar la sangre (retirarse y volver a entrar) y enjuagar después de un disparo, ya que esto puede aumentar significativamente el daño a la vena.
- Retirar la aguja lenta y cuidadosamente.
- Aplicar presión en el sitio con una almohadilla, gasa, algodón o tejido a prueba de sangre (los hematomas son causados por un sangrado en el tejido circundante. Una presión firme inmediata limitará la cantidad de hematomas causados).
- Desechar de forma segura el equipo de inyección usado, incluido lo que se haya utilizado para detener el sangrado.

inyección de drogas por vía intravenosa

Cuello para Cuello: la

inyección en el cuello es extremadamente peligrosa, ya que hay muchas arterias, venas y nervios muy juntos. Golpear una arteria puede provocar accidentes cerebrovasculares, mientras que golpear los nervios es muy doloroso y puede causar parálisis. Parte del riesgo surge del hecho de que para las personas que se inyectan a sí mismas, la inyección en el cuello requiere el uso de un espejo. Esta dificultad puede hacer que los inyectores le pidan a otros que intenten inyectarse el cuello, lo que aumenta las posibilidades de transmisión viral y lesión local, y elimina todo el control personal sobre el proceso. También puede dejar el inyector abierto por lo menos a un cargo por homicidio si la persona muere, incluso si la persona que murió solicitó la inyección.

Las complicaciones comunes de la inyección en el cuello pueden ser similares a los problemas venosos habituales, como la celulitis y la formación de abscesos, pero tienen efectos aún más devastadores. Un absceso o celulitis en el cuello puede causar una presión peligrosa en los nervios u obstruir las vías respiratorias. ¿Qué más puede salir mal? La inyección accidental en una arteria significa que el medicamento, y cualquier otro material contenido en la solución, irá directamente al cerebro, lo que podría ocasionar una variedad de problemas cerebrales, incluidos accidentes cerebrovasculares, debilitamiento de la pared del vaso sanguíneo y daño nervioso, incluida la parálisis de las cuerdas vocales. .

Pubis o ingle:

inyectar en el pubis es extremadamente peligroso. Antes de comenzar a inyectar en el área del pubis, el inyector primero debe asegurarse de que no tenga otra alternativa y aún desee seguir inyectando. El facilitador debe presentar todos los riesgos relacionados con esta vía de administración (hinchazón, infección, parálisis, sobredosis) y explicar la diferencia en el color de la sangre extraída en la jeringa antes de inyectar: rojo para la vena (seguro), rosa para la arteria (inseguro). Dado que la región púbica es una de las áreas más sensibles del cuerpo, necesita mucha sangre, por lo tanto, hay muchas arterias cerca de la superficie en el área del pubis, así como nervios. Esto lo convierte en uno de los "peores" lugares para usar para la inyección IV. ¡Y realmente duele!

Arterias: la

inyección en una arteria es extremadamente peligrosa. Inyectar en una arteria es un error: ¡nunca querrá hacerlo a propósito! Se debe advertir a todos los inyectores de drogas que nunca deben inyectarse en un vaso sanguíneo en el que puedan sentir el pulso. Las arterias llevan sangre fresca del corazón alrededor del cuerpo. Si se golpea una arteria, existe el riesgo de que la sangre no llegue a las extremidades, como los dedos de los pies, los pies, las piernas y los dedos. Si estas áreas están privadas de sangre, pueden morir y caer debido a la gangrena.

Los coágulos de sangre también pueden viajar al cerebro y posiblemente causar accidentes cerebrovasculares. Esto generalmente no ocurre en el momento de la inyección, pero algún tiempo después. Las venas, las arterias y los nervios corren uno junto al otro en un lío enredado. Dondequiera que haya una vena, existe la posibilidad de inyectar en una arteria.

Para aquellos que golpean una arteria por error o de otra manera, deben retirar inmediatamente la aguja y no completar la inyección. Deben ejercer una fuerte presión en el sitio durante al menos 15 minutos y elevar la extremidad afectada si es posible y usar hielo alrededor del área para limitar la hinchazón. El sangrado puede persistir. Si lo hace, la persona debe buscar atención médica inmediata. Un masaje suave durante los próximos días puede ayudar a eliminar las toxinas del área, pero si experimenta algún dolor, solo causará más daño.

Brazos: inyectar en los brazos es el lugar menos peligroso. La pérdida de las venas del brazo utilizable dejará al inyector con opciones estrictas: ya sea para dejar de inyectar y cambiar a otra vía de administración, o para trasladarse a otro sitio del cuerpo con mayores riesgos. Es por esta razón que se debe alentar a los inyectores a hacer todo lo posible para preservar las venas del brazo durante el mayor tiempo posible. Es importante que los trabajadores que ven a los clientes que tienen dificultades para acceder a las venas en sus brazos discutan con ellos los planes que tienen para el momento en que sea imposible. Reforzar cualquier tabú que tenga el cliente acerca de mudarse a sitios más peligrosos puede ayudar a prevenir o retrasar las transiciones a rutas de inyección más peligrosas. Si él o ella no tiene tabúes, debe tratar de hablar con él / ella de una manera más directa y objetiva para evitar la falta de confianza o rechazo. Proporcione estrategias para mantener la salud de las venas (consulte *Prácticas de inyección más seguras que se enumeran anteriormente en este documento*).

Manos: las venas en el dorso de las manos pueden ser muy visibles, aunque tienden a ser pequeñas y frágiles. Como puede ser difícil ocultar la evidencia de inyección aquí, muchos inyectores evitan estos sitios. Además, si se presentan complicaciones como

una infección o celulitis, es probable que sean mucho más incapacitantes en la mano que en el brazo y provoquen problemas graves, especialmente si hay anillos en los dedos. Deben evitarse los dedos, ya que las venas son muy pequeñas. Si los clientes insisten en inyectarse en los dedos, deben comprender la importancia vital de quitar los anillos antes de inyectarse. Si un dedo comienza a hincharse con un anillo en su lugar, puede obstruir rápidamente el flujo de sangre y provocar la pérdida del dedo. La arteria que suministra sangre al dedo se encuentra justo debajo de la vena; si la arteria está dañada, el dedo puede morir ". Las venas superficiales de la mano tienden a tambalearse "cuando las personas tratan de meterse una aguja, y esto puede resultar en golpes frecuentes y daños en las venas.

Piernas: Es poco probable que las venas superficiales de la pierna sean viables a largo plazo para la inyección. El flujo de sangre en estas venas es lento, y si las personas se inyectan demasiado rápido, a menudo hay una fuga en el tejido circundante. Esto puede causar una infección y un mayor daño a las venas o puede hacer que la persona pierda su dosis. Las piernas contienen muchas válvulas, lo que aumenta la probabilidad de problemas, ya que la inyección en o alrededor de una válvula causa más turbulencia y, por lo tanto, coagulación de la sangre. Esto puede dañar la válvula y retardar aún más el flujo de sangre. Las venas superficiales de la pierna tienden a tambalearse "cuando las personas tratan de meterse una aguja, y esto puede resultar en golpes frecuentes y daños en las venas.

Como el flujo de sangre en las venas de las piernas es ascendente (es decir, hacia el corazón), puede ser difícil autoinyectarse en la dirección correcta de las piernas, es decir, con la aguja apuntando hacia la parte superior de la pierna. Debido a que estas venas están más alejadas del corazón y debido a la gravedad, el flujo de sangre a través de las venas de las piernas es lento. Si los medicamentos se inyectan demasiado rápido, las venas no podrán hacer frente al líquido extra. Cuando esto sucede, el líquido puede escapar de la vena, alrededor de la aguja, causando una pérdida. Inyectar lentamente puede reducir esto. La curación del daño en el lugar de la inyección y la resistencia a la infección son menos confiables porque el flujo de sangre es lento. Por lo tanto, los abscesos y otras infecciones son más posibles para quienes se inyectan en las piernas.

Las venas varicosas se forman, generalmente en las venas de las piernas, debido a las válvulas dañadas. La vena varicosa tiene paredes estrechas y delgadas y con frecuencia se eleva, estirando la piel. No deben inyectarse, ya que pueden sangrar abundantemente porque las válvulas dañadas significan que la sangre puede correr por la vena y salir de la herida.

Pies: aunque algunos inyectores usan las venas de los pies, hay varios factores que los hacen una opción inadecuada para cualquier otra cosa que no sea el uso ocasional:

- el flujo de sangre venosa en los pies es lento.
- Si se produce una infección local, esto puede conducir a la pérdida de movilidad.
- La lesión en los pies puede ser más lenta de curar que en otras áreas, especialmente en personas con circulación ya dañada.
- Las infecciones por hongos en los pies son comunes en la mayoría de las personas. Si hay necesidad de usar zapatos, esto puede alentar o agravar los problemas de infección.
- Al igual que con las piernas, las inyecciones en los pies deben realizarse tan lentamente como sea posible para evitar la sobrecarga de la vena.

- Las venas superficiales de los pies tienden a tambalearse "cuando las personas tratan de meterse una aguja, y esto puede resultar en golpes frecuentes y daños en las venas.

Actividad: comprender los riesgos relacionados con la inyección

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos Los | participantes podrán expresar al menos tres riesgos relacionados con la inyección y presentar estrategias para reducir estos riesgos |
| Tiempo | 20 minutos |
| Preparación del facilitador | Prepare imágenes del cuerpo (brazo, cuello, ingle, pierna, pie, mano)) |
| Materiales necesarios | Rotafolios Rotuladores |

Muestre cada una de las áreas del cuerpo donde las personas pueden inyectar imágenes o recortes. Tenga suficientes series de ilustraciones para cada participante. Pida a cada uno de los participantes que coloquen las imágenes en orden de riesgo, desde el menor riesgo hasta el mayor riesgo.

Este ejercicio se puede hacer en el piso o en una pared, dependiendo del espacio que esté utilizando para su entrenamiento. Una vez que todos los participantes hayan colocado los diagramas en una superficie dura, verifique la precisión de sus respuestas con la información proporcionada en esta guía.

Sesión (opcional): Reducción de daños y uso de drogas no inyectables.

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Proporcionar una comprensión clara de los principios de reducción de daños y cómo pueden aplicarse a otras drogas que no sean las que se inyectan. |
| Tiempo | 2 ½ horas |
| Preparación del facilitador | Comprensión de los efectos e impactos de las sustancias en el cuerpo |
| Materiales necesarios | Computadora y proyector Acceso a Internet Hojas de cálculo Tarjetas https://www.youtube.com/watch?v=ARhPe7KRrV4 https://www.youtube.com/watch?v=XvtiDKI3tzQ |



Actividad: Jugar a “Look Alike”

Esta actividad proporcionará una comprensión básica sobre los diferentes efectos que pueden producir las drogas no inyectables y cómo estos efectos pueden afectar a las personas.

Primero, pregunte al grupo si están familiarizados con los efectos de varias sustancias y si están dispuestos a retratar esos efectos para el grupo. Las sustancias más fáciles serán las comunes, el alcohol, la cocaína, el cannabis e incluso el café. Existe un conocimiento común de cómo actúan las personas cuando han tomado demasiadas tazas de café o una cantidad de bebidas / cervezas / inyecciones (demasiadas pastillas para dormir, píldoras de éxtasis, cannabis o líneas de velocidad también pueden servir como ejemplos para que las personas puedan actuar sobre), entonces use este terreno común para introducir las diferencias entre el efecto depresivo del alcohol en el sistema nervioso y los efectos estimulantes del café.

(Puede reproducir los videos antes o después de esta actividad, pero sería mejor después)

Lluvia de ideas “Cómo prevenir las experiencias negativas con el alcohol y las drogas”

Cuando el grupo llega a una comprensión básica de estas diferencias, puede solicitar una lluvia de ideas rápida. Intermedio donde el grupo comienza a compartir ideas sobre cómo evitar los efectos negativos, lo que debería quedar claro en la actividad anterior. Puede dirigir la discusión utilizando las recomendaciones de reducción de daños conocidas, como no mezclarse con otras sustancias, no beber con el estómago vacío, alternar un vaso de agua por cada bebida / cerveza / inyección, no beber más de una bebida por hora y No conducir bajo la influencia. Con las sustancias ilegales es importante destacar la falta de supervisión en términos de contenido, dosis, mezclas, etc.

Cuando comience a hablar sobre drogas callejeras, es importante enfatizar cosas como “siempre comience con media dosis o menos para ver cómo su cuerpo reacciona a esa sustancia específica”, la opción de probar kits, por ejemplo, para drogas para fiestas, y” solidaridad entre compañeros “durante la fiesta, que básicamente significa vigilar y cuidar a sus compañeros en una fiesta, sin importar si están tus amigos o no, cuando ves a alguien inconsciente en el suelo, puedes intentar ayudarlo o pedirle ayuda si es necesario.

Finalmente, es posible que desee realizar una breve presentación de los diferentes proyectos, programas, políticas e intervenciones de reducción de daños que se han utilizado en diferentes países del mundo para asistir y abordar situaciones específicas relacionadas con sustancias, jóvenes y consumo de drogas no inyectables (Para materiales y ejemplos puedes consultar el Proyecto Trip! <http://www.trippproject.ca/trip/>, Dance Safe <http://dancesafe.org/>, o el Proyecto Zendo (más enfocado en psicodélicos) <http://www.maps.org/zendoproject/Psychedelic-Harm-Reduction-2013.pdf>).

En esta sección final, puede cubrir los riesgos en el equipo de consumo (popotes o facturas sucias por inhalación, tubos de vidrio o metal para fumar, etc.) y establecer la correlación entre los riesgos de contraer el VIH, la hepatitis C u otras ITS que existen. por lo general, se asocia solo con el uso de drogas inyectadas, pero también está presente (y puede evitarse mediante las prácticas de reducción de daños del uso de equipo de limpieza personal y tomar precauciones con las puertas abiertas para la transmisión, tales como micro-laceraciones en la piel suave del interior del Nariz, quemaduras y heridas abiertas en los labios, etc.) en las prácticas de consumo no inyectables.

Actividad de cierre

Divida a los participantes en grupos. Elija un medicamento y explique todas las estrategias de reducción de daños para ese medicamento en grupos.

DÍA 4 EI

día cuatro es su oportunidad de crear su propia sesión y diseñar sus propias actividades que sean relevantes y útiles para su comunidad y los participantes. Es su oportunidad de analizar un tema con mayor profundidad o explorar un tema nuevo que aún no se haya cubierto en el Día 1,2 o 3.

Algunos temas sugeridos para cubrir pueden incluir:

- Reducción de daños y uso de drogas no inyectables
- Conciencia de sobredosis y prevención
- Habilidades de defensa
- Uso de drogas recreativas y en fiestas

Puede ser útil usar la tabla a continuación para planificar su sesión y las actividades que se llevarán a cabo. Además, recuerde incluir suficientes actividades energizantes para mantener a los participantes comprometidos, ¡y deje tiempo apropiado para el almuerzo y los descansos para tomar café!

| | |
|-----------------------------|--|
| Objetivos | |
| Tiempo | |
| Preparación del facilitador | |
| Materiales necesarios | |

DÍA 5 - EDUCACIÓN DE PEER EN LA PRÁCTICA

Este día se enfocará principalmente en recapitular lo aprendido durante la semana y los participantes practicarán la entrega de información y educación a sus compañeros. Queremos asegurarnos de que los participantes puedan responder a situaciones de la vida real, comprender la información presentada a lo largo de la semana y comunicarla de manera clara y precisa.

SESIÓN 5.1: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Actividad: Teléfono roto

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Demostrar a los participantes los importantes elementos de comunicación y cómo garantizar una comunicación efectiva |
| Tiempo | 15 minutos |
| Preparación del facilitador | Ninguno |
| Materiales necesarios | Ninguno |

Pida a diez de los participantes que se paren en línea recta frente a la clase, con una distancia de al menos dos pies entre cada uno de ellos. Haga una declaración que sea un poco complicada (por ejemplo: me gusta el arroz, pero no me gusta comerlo con pollo, aunque a mi amigo le gusta comer, debería visitarlo pronto) y susurrarlo al oído del primero. Pídale a la persona que lo susurre al oído de la siguiente persona hasta la última persona. Luego pídale a la última persona que diga lo que escuchó en voz alta. Después de que la declaración final se diga en voz alta al grupo, díglele al grupo la primera declaración que se hizo y compare las dos declaraciones. Si el mensaje estaba distorsionado o era el mismo, pida a todo el grupo que discuta la razón del resultado.

Continúe para explicar la importancia de enviar mensajes claros y asegurarse de que el receptor entienda el mensaje claramente.

Actividad: Comunicar lo que hemos aprendido

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos | Evaluar a los participantes la comprensión de los temas tratados en el taller y su capacidad para comunicar claramente lo que han aprendido |
| Tiempo | 2 horas |
| Preparación del facilitador | Escriba los siguientes temas en un pequeño papel: - VIH |

| | |
|-----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Sexo, sexualidad y género - Drogas de, tipos de drogas y sus efectos - Inyectar drogas y reducir daños |
| Materiales necesarios | <p>Computadora / powerpoint Pedazos pequeños de papel Rotafolios Rotuladores Premios para la mejor presentación</p> |

Divida al grupo en cuatro grupos de cinco personas. Coloque todos los pedazos de papel con los temas escritos en ellos en un sombrero y pida a cada grupo que saque uno. Pídale al grupo que desarrolle una presentación corta de 10 a 15 minutos en base a lo que han aprendido sobre los diversos temas y les dé 30 minutos para prepararse. Se alienta a los participantes a ser creativos en su presentación y pueden usar dibujos, juegos de roles, de otros medios para apoyar su presentación. Se espera que todos los miembros del grupo contribuyan a la presentación. Después de cada presentación, el resto de los participantes evaluarán la presentación, harán preguntas y resaltarán si falta información importante. El grupo que haga la mejor presentación recibirá un pequeño premio.

SESIÓN 5.2: evaluación

| | |
|-----------------------------|---|
| Objetivos de la | Para que los participantes proporcionen comentarios de evaluación sobre el taller y sus actividades |
| Tiempo | 1 hora |
| Preparación del facilitador | Prepare los formularios de evaluación para los participantes. |
| Materiales necesarios | Rotafolios Rotuladores La |

evaluación es el proceso de recopilación de información para determinar si el proyecto ha cumplido sus objetivos y metas. Además de mostrar si un proyecto tuvo el impacto esperado, puede revelar si tuvo resultados inesperados. Una buena evaluación no solo permite comprender si un proyecto está "funcionando", sino que también implica que las personas reflexionen sobre su progreso y sus resultados, que es esencial para llevar adelante el proyecto. Los resultados se pueden utilizar para mejorar la práctica y se pueden compartir con otros proyectos para informar su trabajo. Es importante destacar que la evaluación puede proporcionar a los financiadores evidencia del éxito del proyecto y alentarlos a continuar invirtiendo fondos.

Algunas preguntas clave para explorar con los participantes son si los objetivos de los talleres se establecieron claramente, si las actividades fueron relevantes e interesantes,

si la información fue informativa y se entendió fácilmente y cómo se pueden mejorar los elementos del taller.

Antes de entregar los formularios de evaluación a los participantes, que proporcionarán información más detallada sobre el taller, también será útil dedicar aproximadamente 15 minutos a la retroalimentación general de cada día. Usando el rotafolio, revise cada día y cree una lista de lo que los participantes disfrutaron más y disfrutaron lo menos de cada día. Este será un útil repaso sobre las actividades de los talleres y permitirá a los participantes pensar más constructivamente acerca de sus experiencias en el taller. Una vez que se haya hecho esto, distribuya los formularios de evaluación y esperamos que el ejercicio anterior garantice una retroalimentación útil.

Producido por Youth RISE

Publicado: 2014

Para más copias de contacto:

5ª planta

juvenil RISE

124-128 City Road

Londres

EC1V 2NJ

Email: info@youthrise.org.

La guía está disponible para descargar desde el sitio web de Youth RISE en numerosos idiomas a través de

www.youthrise.org