

# COCEA



**U**nas zapatillas deportivas pueden ser baratas, pero muchas veces quien las

fabrica las paga caras, sobre todo si han sido hechas en los llamados "talleres de sudor" o "maquilas" de Asia, Norte de África o América Latina.

Allí los trabajadores y las trabajadoras, a menudo mujeres o menores, pueden llegar a hacer jornadas de 12 horas, 6 o 7 días a la semana, sin poder sindicarse y cobrando menos de 1 € por hora.

# Hecho ¿pero cómo?

**INTERESA QUE  
DESCONOZCAMOS EL  
ORIGEN DE CIERTOS  
PRODUCTOS**

**L**a planta de la coca sólo crece de forma natural en las condiciones geográficas y climáticas de ciertas zonas de América del Sur.

En su cultivo y explotación se dejan la sangre muchos pueblos: se sustituyen cultivos de alimentos básicos por coca y los derechos humanos o la vida no son respetados ni por los cárteles de la cocaína ni por los paramilitares.

**¿Y si antes de comprar o de utilizar un producto, nos enterásemos de dónde y cómo se ha hecho?**

**CODEA**



# 2



**Q**uien tiene moto o coche va a la gasolinera a repostar. Este combustible ha hecho un largo viaje antes de llegar hasta nosotros.

Las petroleras suelen aplicar el criterio de que el fin justifica los medios y, muy a menudo, para extraer y trasladar el petróleo deforestan, expulsan a pueblos de sus tierras y contaminan. Además, en los miles de kilómetros de oleoductos y en los barcos que transportan el crudo hay accidentes (ecológicos y humanos) de los cuales no se responsabilizan.

## ¿buen o mal viaje?

**CIERTOS PRODUCTOS APARECEN COMO POR ARTE DE MAGIA**



**L**os campesinos y las campesinas de algunas zonas andinas cultivan la planta de la coca. Después entran en escena los cárteles (traficantes de cocaína, con muchas armas, muchos soldados y sicarios y muy pocos escrúpulos).

En el viaje que hace la cocaína, a menudo quién da la cara (y quien acaba en chirona) no son los capos sino unos cuantos infelices que ganan una miseria. Además, en cada cambio de manos se añade una nueva adulteración ("saco un poco y lo cambio por...").



**¿Y si tuviésemos en cuenta que muchas de las cosas que nos llegan han hecho un largo y tortuoso viaje?**



3

**N**os llenan tanto la cabeza con noticias de Jamesos que pasan por el quirófano y con anuncios de negocios de estética de bisturí, que el tema ya no nos sorprende. Quien no adopta una postura crítica puede pensar que operarse para mejorar su físico es tan normal como comerse un bocadillo.

No es normal que no aceptemos el cuerpo que tenemos y, aún menos, querer cambiarlo, al precio que sea, a base de silicona o a golpe de bisturí.

# ¿Normal o a-normal?

QUIEREN QUE NOS ACOSTUMBREMOS A CUALQUIER COSA

**Q**uien toma cocaína tiende a ir a lugares donde se consume y a encontrarse con personas que también lo hacen. Por eso, puede creer que esnifar cocaína es normal y decir cosas como: "todo el mundo se metió".

Pero a la mayoría de las personas no nos parece normal "hacerse rayas", y también pensamos que, quien además lo hace con normalidad, aún se lo juega más.

¿Y si nos diéramos cuenta de que no es normal hacernos daño a nosotros mismos?





Cuando nos piden el móvil, el messenger o el mail, sin preguntarnos antes si tenemos, están dando por hecho que todo el mundo es igual o que todos y todas queremos las mismas cosas.

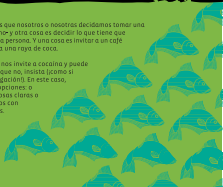
Si pasamos de móvil, messenger o mail y preferimos decirnos las cosas a la cara, en lugar de hacerlo con un teclado, es fácil que haya personas que se sorprendan y nos miren como si fuéramos extraterrestres y que nos presionen diciéndonos: "hazte con uno". ¡Que digan lo que quieran!

# ¡VEN, VAMOS, VENGA!

HAY QUIEN PIENSA QUE TODO EL MUNDO TIENE QUE HACER LO MISMO

Una cosa es que nosotros o nosotras decidamos tomar una droga o no y otra cosa es decidir lo que tiene que tomar otra persona. Y una cosa es invitar a un café y otra invitar a una raya de coca.

Quizá alguien nos invite a cocaína y puede que al decirle que no, insista (como si fuera una obligación!). En este caso, tenemos dos opciones: o dejamos las cosas claras o nos marchamos con otras personas.



**¿Y si respetásemos las decisiones de los demás y a la vez hiciéramos respetar las nuestras?**



**M**uchas empresas viven del culto al cuerpo y quieren que este tema nos obsesione y que nos gastemos el dinero.

Si no vamos con cuidado, es fácil que nuestra búsqueda de una imagen de anuncio termine costándonos mucho dinero y protagonizando nuestras conversaciones y nuestras relaciones. Incluso hay quien no puede salir de casa sin maquillarse o sin llevar ropa de marca!

# pendiente y de-pendiente

PUEDE PASAR DE SER UNA ELECCIÓN A UNA OBSESIÓN

**L**a cocaína mueve mucho dinero y hay muchas personas interesadas para que otros pierdan el control con ella. A quien no le conviene es a quien la toma.

Por razones "químicas" (la alta dependencia que puede crear) y por otros motivos es muy fácil engancharse a la cocaína. Cuando alguien lo está, no sólo se gasta mucho dinero y se perjudica sino que, diga lo que diga, acaba pasándolo fatal.

**¿Y si evitásemos meternos en marrones en los que tenemos muchos números para salir maltrechos?**

**CEDEA**



6

**A**lgunas relaciones de pareja tienen poco futuro. Cuando hay gritos, subidas de tono, peleas, amores y adios intensos... no podemos estar pendientes de mucho más, lo pasamos mal y hacemos que lo pase mal nuestra pareja.

Al parecer, al cerebro le conviene tranquilidad y equilibrio. Pero cuando el corazón va como una montaña rusa contagia el desequilibrio a las neuronas.

# sube, baja y re-baja

**LAS EXPERIENCIAS INTENSAS ATRAEN, PERO QUIZÁS NO SEAN TAN DIVERTIDAS COMO PARECEN**

**L**as drogas, sobre todo cuando se toman en cantidad, pueden desencadenar desequilibrios mentales y afectivos. Y con la cocaína, eso pasa a menudo. Su "química" suele acabar pasando factura.

El consumo reiterado de cocaína desestabiliza fácilmente. Aunque por fuera se haga ver que todo es genial y fantástico, a menudo hay fuertes bajadas del estado de ánimo, paranoias angustiantes y otras historias desagradables.

**¿Y si nos planteásemos si vale la pena meternos en líos que acabarán haciéndonos sufrir?**



La especulación inmobiliaria tiene mala baba. Es una agresión al territorio (basta con mirar la costa), al medio ambiente (para fabricar cemento se produce mucho CO<sub>2</sub>, lo que contribuye al cambio climático) y a nosotros mismos (mucha gente joven no puede independizarse ni pagar un alquiler o una hipoteca).

Además, parece que quienes se dedican a esto no tienen mucha vista ya que sólo les alcanza a ver su cuenta corriente.

# ¿buen rollo o mala leche?

CUANDO ALGUIEN NO SE SIENTE BIEN CONSIGO MISMO PUEDE QUE SE DEDIQUE A AGREDIR A LOS OTROS



Quien toma mucha cocaína, o lo hace a menudo, es probable que actúe de manera impulsiva, tenga mal genio y lo pague con su pareja, con su familia o con cualquiera que se encuentre en el bar.

Eso se ve claramente en algunos jamosos y jamosas que salen en las medias y que tienen problemas con la cocaína. Están mal, tanto por fuera (se comportan de forma agresiva y poco educada) como por dentro (han perdido la dignidad y la decencia).

¿Y si nos negásemos a soportar historias desagradables de personas que sólo van a la suya?







**H**ay dos cosas que favorecen los accidentes laborales:

Una es de carácter social: los subcontratos (todo el mundo quiere comer un trazo más del pastel, se gasta menos en seguridad y lo acaban pagando los trabajadores y las trabajadoras).

La otra es de carácter individual: en algunos trabajos, no tener la cabeza despejada, despistarse, no estar en lo que se tiene que estar... puede acabar en un accidente y las consecuencias pueden ser muy graves.

# se des-pista en la pista

**HAY OCASIONES EN LAS QUE NO CONVIENE NADA ESTAR EN BABIA**

**L**a cocaína "coloca" y, por tanto, la cabeza no funciona igual que si no se ha tomado. Además, su consumo se relaciona con dos cosas: más tensión y más fanfarronería.

"Tr puesto", la fanfarronería y la agresividad no van nada bien para ciertas cosas, como conducir un vehículo.

Imaginate a alguien conduciendo "colocado", irritado y creyéndose el amo o la dueña del mundo... Si estamos con alguien que toma cocaína (debemos tenerlo en cuenta)



**¿Y si tuviésemos en cuenta que, a veces, la falta de atención puede acabar muy mal?**

**CCCA**



**S**i el mundo fuera como en los folletos de viajes, no haría falta que las ONG y muchas personas defendieran el planeta y la naturaleza.

Si los gobiernos hicieran lo que dicen que hacen, no haría falta que las ONG, algunas instituciones y la propia sociedad defendieran los derechos humanos.

Si el consumo diera la felicidad, no haría falta que las ONG y muchos de nosotros y nosotras cuestionáramos el consumismo.

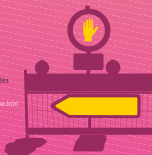
# ¡Esto puede cambiar!

**S**i hacer frente a los problemas asociados al consumo de cocaína fuera fácil, no habría servicios especializados para ayudar a solucionarlos.

Si conoces a alguien que toma cocaína y quiere dejarlo, o que quiere replantearse su consumo, proponle ir a un centro de tratamiento.

Para saber qué centro tiene más cerca puedes visitar la siguiente dirección de Internet:

[www.pnsd.msc.es/Categoria1/directorio/home.htm](http://www.pnsd.msc.es/Categoria1/directorio/home.htm)



**Cuando una cosa no funciona bien...  
¡Tenemos que arreglarla o cambiarla!**

