

GUÍA DE ACTIVIDADES

¿CÓMO?



Agradecimientos

COCA ¿QUÉ? es una propuesta para trabajar con grupos de jóvenes diferentes aspectos relacionados con la cocaína y su consumo. Su versión original se desarrolló en Cataluña a lo largo de los años 2007 y 2008 por parte de la asociación PDS (Promoción y Desarrollo Social) con la colaboración de la entidad EdPAC (Educación para la acción crítica) y con financiación del Departamento de Salud de la Generalidad de Cataluña.

Antoni Belda Mas. Xàtiva. *Comunidad Valenciana.*

Loreto Belda Pérez. Ontinyent. *Comunidad Valenciana.*

Mercedes Ceña Tutor. Soria. *Comunidad de Castilla y León.*

Dolores de las Heras Renero. Valladolid. *Comunidad de Castilla y León.*

Nadia María García Alas. Oviedo. *Principado de Asturias.*

José Ramón Hevia Fernández. Oviedo. *Principado de Asturias.*

Francisco Javier Palacín Vega. Salamanca. *Comunidad de Castilla y León.*

Susana Redondo Martín. Valladolid. *Comunidad de Castilla y León.*

Mónica Regueira Álvarez. Oviedo. *Principado de Asturias.*

Alfons Soler Molina. Ontinyent. *Comunidad Valenciana.*

Fortunato Tapia Cascales. Alzira. *Comunidad Valenciana.*

Ángel Vallés Lorente. Alzira. *Comunidad Valenciana.*

Francesc J. Verdú Asensi. Valencia. *Comunidad Valenciana.*

La presente edición en castellano de COCA ¿QUÉ? ha sido posible gracias a la financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Asimismo, su revisión se ha llevado a cabo con la colaboración de un grupo de técnicos de diferentes Comunidades Autónomas, cuyos comentarios y sugerencias han contribuido a mejorar la presente segunda edición del programa. A todos ellos y a todas ellas les estamos muy agradecidos:

Índice

Introducción	4
Ficha técnica	5
Actividad básica Visita a la exposición y debate	6
Actividad complementaria 1 Yo también quiero	8
Actividad complementaria 2 ¡De verdad que no!	12
Actividad complementaria 3 Lo que yo haga no es cosa tuya	14
Actividad complementaria 4 Seguro que la probaré	17
Cocaína. Información práctica para educadores y educadoras	19
Imágenes y textos de los paneles de la exposición	21
Cuestionario de valoración	26

Introducción

Desde mediados de los años noventa España se encuentra entre los países europeos con un mayor consumo de cocaína y actualmente es la segunda droga ilegal más consumida en nuestro país. Su consumo suele tener lugar en contextos recreativos asociados al ocio nocturno y suele hacerse con poca conciencia de los riesgos que conlleva (pese a estar demostrado que es la causa directa de graves problemas de salud -físicos y mentales-) y con desconocimiento de su potencial adictivo. No en vano, la cocaína es la droga ilegal que en la actualidad motiva más inicios de tratamiento por drogodependencia. Por edad y sexo el mayor consumo tiene lugar entre los hombres de 15 a 34 años (7,7% de consumidores en los últimos 12 meses según datos de la Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España de 2007/08). Pero su uso también ha aumentado entre la población escolar de 14 a 18 años, donde la experiencia con esta droga ha pasado del 2,5% en el año 1994 al 5,7% en el año 2006 (llegó al 9% en 2004), situándose en 15,4 años la edad media de inicio del consumo en esta población en el año 2006. Pese a todo, el consumo de cocaína es minoritario en todas las edades y eso se ha tenido en cuenta en la elaboración de los materiales de este programa.

La versión original del programa COCA ¿QUÉ? se desarrolló en 2007/08 por parte de la asociación PDS, con la colaboración de la entidad EdPAC y con financiación del Departamento de Salud de la Generalidad de Cataluña. La presente edición en castellano la ha llevado a cabo PDS, con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y contando con la colaboración de

profesionales de Asturias, Castilla y León y Valencia.

COCA ¿QUÉ? consta de una exposición de 10 paneles y de la presente guía de actividades para complementar la visita a la exposición. Dado que el consumo de cocaína es minoritario con relación al conjunto de la población, los contenidos de la exposición se han diseñado de manera que toda persona que la visite pueda sacar provecho, sea cuál sea su grado de "contacto" con dicha sustancia. Por eso, los diferentes paneles abordan las situaciones relacionadas con la cocaína haciendo un paralelismo con otras situaciones más cotidianas y generales. De esta manera, el análisis crítico de aspectos relacionados con esta droga se puede aplicar a otros temas (y al revés). Asimismo, se ha evitado el uso de argot así como profundizar en situaciones relacionadas con usos intensivos o de larga evolución, más propios de edades más avanzadas que la de la población diana de este material.

Esta guía se dirige a los educadores, monitores y otras personas que trabajan con jóvenes de 15 años en adelante. Propone diferentes actividades para trabajar en grupo con el fin de seleccionar en cada caso las que mejor se adapten a las características de los jóvenes y del contexto de trabajo. La visita a la exposición debe ir seguida, en casi todos los casos, de un debate. Además, se proponen cuatro actividades más: dos pensadas para jóvenes que supuestamente no están en contacto con la cocaína, y otras dos para trabajar con jóvenes con experiencia de consumo o que se relacionan con consumidores.

Ficha técnica

- DESCRIPCIÓN DE LOS MATERIALES**
- Exposición formada por 10 paneles verticales de 200 x 85 cm.
 - Guía con propuestas de actividades complementarias a la visita de la exposición.
- OBJETIVOS**
- Disuadir o retrasar el inicio del consumo de cocaína entre los jóvenes.
 - Favorecer conductas de reducción de riesgos entre los jóvenes que consumen cocaína.
 - Evitar conductas problemáticas asociadas a la intoxicación por cocaína.
 - Promover una actitud crítica hacia diferentes conductas o prejuicios de tipo individual y social, con y sin relación con la cocaína, que contribuyen a generar una sociedad poco solidaria y poco sostenible.
- POBLACIÓN DESTINATARIA**
- Jóvenes de 15 años en adelante (más de 18 años y menores que consumen cocaína, para la cuarta actividad).
- FORMA DE APLICACIÓN**
- Visita a la exposición (preferentemente visitas organizadas para grupos).
 - Actividades complementarias en grupo posteriores a la visita.
 - El número ideal de jóvenes en los grupos es de 15 a 20. No obstante, en el medio escolar se puede trabajar con grupos clase, siempre que el número de alumnos se mueva en torno a 25. Cabe esperar que cuanto mayor sea el grupo más difícil será alcanzar los objetivos previstos.
- ACTIVIDADES Y DURACIÓN**
- Actividad básica: "Visita a la exposición y debate". (50-60 minutos).
 - Actividad complementaria 1: "Yo también quiero" (50-60 minutos).
 - Actividad complementaria 2: "¡De verdad que no!" (50-60 minutos).
 - Actividad complementaria 3: "Lo que yo haga no es cosa tuya" (50-60 minutos).
 - Actividad complementaria 4: "Seguro que la probaré" (50-60 minutos).
- PERFIL DE LOS MONITORES**
- Educadores, profesores, monitores, etc. con experiencia de trabajo con jóvenes y conocimientos sobre drogas, prevención y trabajo con grupos.
- ÁMBITOS DE APLICACIÓN**
- Centros y equipamientos juveniles.
 - Centros de enseñanza secundaria (segundo ciclo de la ESO, bachillerato, ciclos formativos, programas de cualificación profesional inicial) y universidades.
 - Otros servicios, equipamientos o entidades que tienen contacto con jóvenes (asociaciones juveniles, campamentos, entidades deportivas, etc.).
 - Programas comunitarios de prevención de drogodependencias.

ACTIVIDAD BÁSICA

Visita a la exposición y debate

POBLACIÓN DIANA:

Jóvenes con una edad mínima de 15 años (equivalencia en nivel de estudios: segundo ciclo de la ESO, bachillerato, ciclos formativos, programas de cualificación profesional inicial, etc.). También se puede utilizar fuera del ámbito escolar en entidades y asociaciones juveniles, deportivas, etc.

OBJETIVOS:

- Facilitar una visita provechosa a la exposición.
- Propiciar una lectura reflexiva de los contenidos de la exposición.
- Aumentar los conocimientos sobre la cocaína entre los participantes.
- Garantizar un proceso de reflexión y de intercambio de puntos de vista entre los visitantes de la exposición.

MATERIAL:

Los 10 paneles de la exposición COCA ¿QUÉ?

Una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo para cada participante.

Pizarra (convencional o de papel) y tiza o rotuladores.

DURACIÓN:

De 50 a 60 minutos.

CONSIDERACIONES PREVIAS:

Siendo la cocaína una droga ilegal y de consumo minoritario entre la población a la que se dirige este material, una exposición con contenidos limitados exclusivamente a esta sustancia podría tener efectos indeseables para los jóvenes que no la han probado, que no tienen interés por hacerlo o que no tienen relación con consumidores, dado que podría despertar su curiosidad por el tema, les obligaría a plantearse situaciones ajenas a su realidad y quizás les aburriría o haría que se sintieran excluidos de la actividad al tratarse de un tema ajeno a sus intereses. Por este motivo el diseño de COCA ¿QUÉ? se ha hecho de manera que toda persona que visite la exposición pueda sacar provecho, tanto si se encuentra "cerca" como si se encuentra "lejos" de la cocaína, en términos de interés, experiencia y contextos de relación. Por eso, los paneles tratan los aspectos relacionados con la cocaína haciendo paralelismos con situaciones generales y cotidianas ajenas a las drogas. Ello permite que el análisis crítico de ciertos aspectos relacionados con la cocaína se pueda aplicar a otros temas y viceversa. Asimismo, al seleccionar los contenidos relacionados con la cocaína se ha seguido un criterio de prudencia, pensando en jóvenes no necesariamente iniciados en su consumo y evitando tanto el uso de argot como las situaciones problemáticas asociadas con usos intensivos o de larga evolución.

DESARROLLO:

1. Visita organizada. Antes de iniciar la visita conviene explicar que aunque la cocaína configura el eje de la exposición, ésta no se limita a plantear únicamente aspectos relacionados con dicha sustancia y los problemas de salud que su consumo puede ocasionar a nivel individual, sino que también plantea otros aspectos relacionados con la vida cotidiana y con la salud colectiva (a nivel de la sociedad, de diferentes pueblos del mundo y del medio natural). Seguidamente, formar grupos de 3 o 4 personas para iniciar el recorrido por los diferentes paneles. Conviene que los grupos inicien la visita con una diferencia de 2 o 3 minutos respecto al anterior, para evitar aglomeraciones y facilitar la lectura de los paneles.

2. Reflexiones individuales. Una vez que todo el grupo haya visitado la exposición el educador o la educadora pedirá que cada participante anote en una hoja de papel (sin necesidad de poner el nombre) qué idea o qué aspecto resaltaría de la exposición. El educador recogerá las hojas y tras reordenarlas al azar las leerá una a una en voz alta, anotando las respuestas en la pizarra (si se dispone de ella).

3. Debate entre los visitantes. Abrir un turno de palabra entre los participantes para expresar comentarios, valoraciones, sugerencias, reflexiones, etc. Este debate será moderado por un educador o una educadora, que tendrá en cuenta la información obtenida en el ejercicio anterior a fin de conducirlo de la manera más adecuada. En este punto es posible que tenga que aportar información adicional sobre la cocaína o clarificar dudas que se planteen. Al hacerlo deberá adoptar una actitud de neutralidad, evitando posicionamientos morales en sus comentarios, especialmente cuando trabaje con jóvenes "cercaños" a la cocaína o iniciados en su consumo. No obstante, si las afirmaciones o las conductas a las que se refieran los participantes implican repercusiones para otras personas (ya sea en aspectos asociados al consumo o en otros que se tratan en los paneles) deberá abandonar la neutralidad y adoptar una posición clara al respecto.

ACTITUD NEUTRA **(implicación individual)**

Aquí se te da información, pero tienes que ser tú quien valore si te merece la pena consumir o no.

POSICIÓN CLARA **(implicación colectiva o sobre otras personas)**

De acuerdo, snifar o no, que lo decida él o ella; pero si lo hace y después conduce, quizá se vea implicado o implicada en un accidente, él o ella, y también otra gente que no tiene ninguna culpa.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 1

Yo también quiero

DESCRIPCIÓN:

Partiendo de la lectura de un artículo que parece tratar sobre la cocaína, se propicia una reflexión sobre otros tipos de negocio (como el del coltan para los teléfonos móviles y otros aparatos, en la República Democrática del Congo) que también acarrearán una ética más que dudosa.

POBLACIÓN DIANA:

Jóvenes en general, con una edad mínima de 15 años.

OBJETIVOS:

- Conocer las repercusiones que puede tener en los países productores el uso de cocaína en los países ricos.
- Propiciar una actitud crítica hacia el consumo de cocaína.
- Reflexionar sobre la relación entre ciertos negocios y las prácticas inmorales.

MATERIAL:

Fotocopias de los anexos 1: "El negocio de la impunidad" y 2: "El camino del coltan".

DURACIÓN:

De 50 a 60 minutos.

DESARROLLO:

1. Comenzar haciendo referencia a la exposición COCA ¿QUÉ?, que los participantes ya habrán visitado, y comentar que con relación a la cocaína a menudo sólo recibimos información acerca del impacto que su consumo puede tener sobre nuestra salud individual. Sin embargo, también deberíamos conocer y valorar otros aspectos complejos relacionados con esta droga, como el impacto social y económico que provoca su tráfico ilegal.
2. Formar grupos de 3 o 4 personas y dar a cada uno una copia del anexo 1: "El negocio de la impunidad". Al hacerlo, remarcar que todo lo que dice es actual (conviene hacer creer a los jóvenes que el texto se refiere a la cocaína). Acto seguido pedir que en los próximos 15 minutos cada grupo:
 - a) Valore la realidad que se plantea, y
 - b) En caso de hallarla injusta, piense posibles actuaciones que podemos emprender al respecto (por ejemplo: conocer la realidad del país de origen, denunciar las prácticas injustas, evitar comprar la sustancia, etc.).

3. Poner en común las valoraciones y las propuestas de cada grupo e invitar a ponerlas en práctica (15-20 minutos).
4. Informar a los participantes que el texto que han leído y analizado, si bien es aplicable al tráfico de la cocaína obtenida a partir de la hoja de coca, en realidad no se refiere a esta sustancia sino a un determinado aspecto del negocio de la telefonía móvil.
5. Dar a cada grupo una copia del anexo 2: "El camino del coltan" y pedir que la lean. A continuación, el monitor leerá en voz alta el texto del anexo 1 (teniendo ya todo el mundo claro que se trata del negocio del coltan para los teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos). Al acabar, preguntar qué piensan ahora sobre el tema. Para cerrar la actividad invitar a los participantes a poner en práctica las propuestas que ellos mismos habían hecho antes, adaptándolas a la nueva realidad y a la información que ahora tienen.

INFORMACIÓN ADICIONAL QUE SE PUEDE FACILITAR A LOS PARTICIPANTES AL FINAL DE LA ACTIVIDAD:

Sobre la extracción del coltan y las empresas de móviles

Werner K y Weiss H. *El libro negro de las marcas: el lado oscuro de las empresas globales*. Madrid. Editorial Debate. 2004.

También se puede encontrar información en Internet escribiendo "coltan" en un buscador.

Sensibilización sobre la situación en la República Democrática del Congo

Se puede encontrar información en Internet escribiendo "República Democrática del Congo" en un buscador. Sugerir utilizar la opción de búsqueda avanzada y/o visitar páginas de ONG (ej.: Amnistía Internacional, MSF) o de organizaciones internacionales (ej.: OMS, UNICEF, MONUC).

También se puede visitar la web <http://perillderiqueses.org> (información sólo en catalán).

Información sobre la cocaína y problemas asociados

<http://tupunto.org>

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/RayasFolleto.pdf>

NOTA PARA EL EDUCADOR O LA EDUCADORA:

Al finalizar la actividad es importante comentar al grupo que el coltan es un producto útil y necesario para ciertas tecnologías, y que parte del coltan que se utiliza procede de otros lugares y se obtiene y comercializa por medios legítimos. Pero, al ser un producto escaso y necesario para determinadas tecnologías, es también altamente valioso y muy susceptible de generar procesos ilegítimos en su extracción y comercialización. El paralelismo que se pretende establecer en esta actividad no es entre el coltan y la cocaína, sino entre los procedimientos de los cárteles de la cocaína y los de las mafias que, en el caso de la República Democrática del Congo, hay detrás del negocio del coltan. El paralelismo también podría aplicarse al tráfico ilícito de armas o de animales en peligro de extinción, tanto en ese como en muchos otros países.

ANEXO 1

El negocio de la impunidad

Nos hallamos en un país del trópico, a miles de kilómetros de España. Allí pasan cosas que no salen en los medios de comunicación y que quedan escondidas. ¿Por qué? Quizá en el Norte tengamos algo que ver con ello...

Los que extraen la materia prima no son precisamente quienes ganarán dinero, sino unos campesinos y campesinas que sólo pueden malvivir. La zona de producción está controlada por grupos armados que tienen bajo amenaza a quienes trabajan; son personas sin escrúpulos, de disparo fácil, que no dan valor a la vida de los demás, sino tan sólo al dinero. También hay niños que trabajan en ello; llegan a lugares peligrosos, de difícil acceso, sin medidas de seguridad, y ni cobran ni se quejan. Los derechos laborales no se conocen, y protestar o romper el silencio se puede pagar con la propia vida.

Como lo que se hace no es legal, se necesitan empresas dispuestas a lavar los trapos sucios y a hacer de enlace con los distribuidores de los países ricos. Éstos no hablarán con las personas de las etnias locales, que extraen la materia prima, sino con correos (intermediarios) que visten camisa blanca y corbata.

Si bien una parte del negocio se hace en el Sur (aunque sólo se beneficien del mismo cuatro gatos) donde verdaderamente se gana mucho dinero es en el Norte: allí está la parte grande del pastel. En Europa, por ejemplo (donde lo preparan para la venta al detalle) necesitan vender el máximo posible para ganar mucho dinero. Para hacerlo, utilizan diferentes estrategias:

- Esconder lo que hay detrás (¿qué hay detrás de su origen, en el país empobrecido?).
- Dotar al producto de prestigio (quien lo tiene *mola*, es *guai*...).
- Procurar que la gente se enganche (muchos jóvenes son incapaces de salir un viernes o un sábado por la noche, sin llevar).
- A menudo se regala (pero sólo la primera vez).
- Intentar que se empiece a usar cuanto antes y cuanto más joven mejor.
- Hacer creer que va bien para casi todo (para hablar, para escuchar música o para ligar).
- Convencer a la gente de que siempre se lleve encima (de fiesta, en el trabajo, en casa solo o con amigos...).

Y lo hacen tan bien, que cuando se sale por la noche se ve por todas partes. El uso propio no está penalizado pero si la policía pill a alguien que lo usa conduciendo le pone una multa.

Los centros de tratamiento para superar la adicción a su uso reciben demandas de chicos y chicas cada vez más jóvenes.

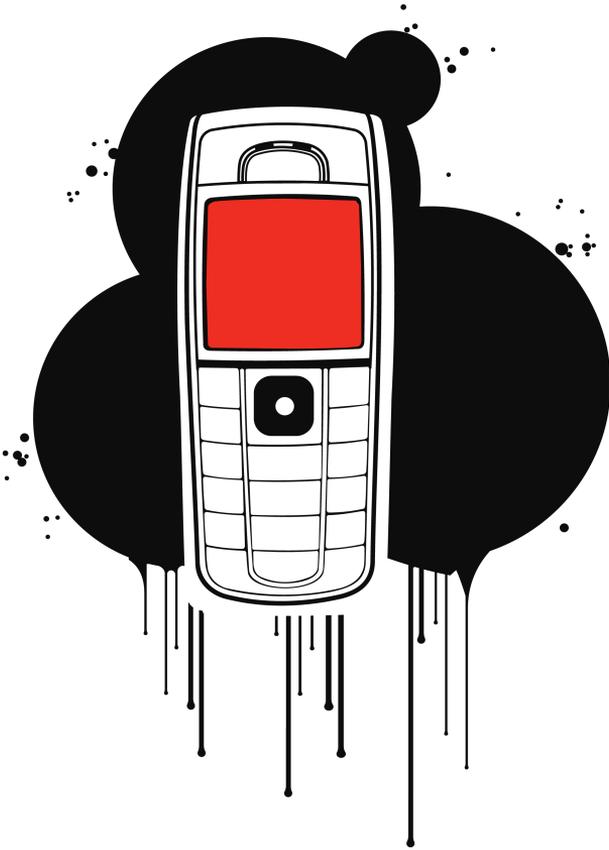
Para hacerse una idea del negocio que mueve hay que tener en cuenta que sólo en España, en el año 2007 se calcula que se vendieron unos 30.000.000 de unidades ¡Y se espera mantener o aumentar el negocio!

El camino del coltan

Para fabricar teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos se necesita coltan (una mezcla de los minerales columbita y tantalita). Este producto proviene en gran parte de una zona de la República Democrática del Congo controlada por líderes rebeldes que han hecho de la guerra y de este mineral su principal negocio. Estos ejércitos rebeldes masacran a la población civil (han matado a miles de personas), violan a mujeres y tienen niños soldados.

Las empresas fabricantes de teléfonos móviles (¿algunas? ¿muchas? ¿cuántas?) se las apañan para encontrar la manera de adquirir, por medio de intermediarios, el coltan manchado de sangre, sin mancharse ellas las manos.

Solamente una única marca muy conocida de teléfonos móviles se calcula que vendió, sólo en España, 15.000.000 de móviles el año 2007. Para conseguir estas cifras de ventas las empresas ponen en práctica diferentes estrategias, como la de la obsolescencia forzosa (van soltando la tecnología con cuentagotas para conseguir que un móvil nuevo parezca antiguo y obsoleto al cabo de muy poco tiempo). Está claro que piensan en todo para poder vender un producto que casi todo el mundo ya tiene, y que por lo tanto, casi nadie necesita comprar.



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 2

¿De verdad que no!

DESCRIPCIÓN:

Se buscan maneras para rechazar una invitación de consumir cocaína y se analizan las implicaciones individuales, sociales y globales que hay detrás de aceptar o rechazar el ofrecimiento.

POBLACIÓN DIANA:

Jóvenes en general, con una edad mínima de 15 años.

OBJETIVOS:

- Valorar la importancia de defender las propias convicciones sobre las cosas que son importantes, con independencia de lo que piensen o digan los demás.
- Pensar maneras de negarse a consumir cocaína si nos invitan a hacerlo y no queremos aceptar.

MATERIAL:

Papel y lápiz (uno para cada 3 o 4 participantes).

DURACIÓN:

De 50 a 60 minutos.

DESARROLLO:

1. Comentar que a veces hacemos cosas, no porque las queramos hacer, sino porque otras personas nos las proponen y no sabemos cómo negarnos o nos da miedo su reacción si rechazamos la propuesta. A veces, incluso, nos puede saber mal que las otras personas se molesten o se decepcionen si no aceptamos lo que nos proponen. Sin embargo, actuar de esta

manera puede tener repercusiones negativas para uno mismo y a menudo también para otras personas. Para ilustrarlo se puede poner el siguiente ejemplo:

SITUACIÓN

Nos regalan una prenda de ropa que realmente no queremos, bien porque no la necesitamos o bien porque no nos gusta y pensamos que no nos la pondremos.

REPERCUSIONES PARA UNO MISMO O UNA MISMA

Nos vemos forzados a tener algo que no deseamos (y que ocupa un espacio). Sentimos que no hemos sido sinceros y que no hemos sido capaces de decir lo que hubiéramos querido, por evitar incomodar o herir a la otra persona ("Se lo podría tomar mal"), pero ahora quizás nos sentimos incómodos nosotros.

REPERCUSIONES PARA TERCERAS PERSONAS

Cultivan el algodón en África, hacen la camiseta en China, viaja a una fábrica de Galicia (donde la empaquetan) y se vende en Lleida. ¿Todo eso (y lo que hay detrás) para nada?

2. Comentar que hay situaciones en que no hay problema en dejarse llevar (por ejemplo, acceder a ir a ver una película que pensamos que no nos gustará), mientras que en otras situaciones sí que puede ser un problema dejarse llevar por los otros (por ejemplo,

aceptar consumir una droga si no queremos hacerlo). A continuación, formar grupos de 3 o 4 personas y plantear la situación que se describe en la tabla siguiente pidiendo que cada grupo piense y anote en un papel qué consecuencias podría comportar ceder al ofrecimiento, para la propia persona (a nivel físico, cognitivo y emocional) y para terceros (la gente de los países andinos, las mafias de la droga...). Dar unos 10 minutos para que trabajen los grupos y después poner en común el trabajo realizado.

SITUACIÓN

Nos invitan a una raya de coca y, aunque no la querríamos aceptar, nos *da palo* negarnos: para que no se rían de nosotros, por no parecer poco enrollados...

REPERCUSIONES PARA UNO MISMO O UNA MISMA

REPERCUSIONES PARA TERCERAS PERSONAS

3. Pedir al grupo que plantee maneras de negarse a aceptar un ofrecimiento que no se quiere aceptar, evitando crear mal ambiente o tensiones innecesarias. Empezar planteando la situación del primer ejemplo: "Nos regalan una prenda que no queremos, porque no la necesitamos, o porque no nos gusta y no nos la pondremos" y preguntar cómo se podría actuar en esta situación. Después, pedir a los jóvenes que propongan dos o tres situaciones más. Acabar planteando, si no lo han hecho antes los jóvenes, la situación del segundo ejemplo: "Nos invitan a una raya de coca y no la queremos aceptar".

4. Preguntar qué conclusiones se pueden extraer de esta actividad (por ejemplo: que cuando no actuamos según nuestro criterio nos sentimos mal; que nuestras decisiones no son neutras y tienen repercusiones, positivas o negativas, para terceros; etc.). Finalmente, a modo de clausura, cabe comentar que además de todo lo hablado hasta ahora, también hay que tener en cuenta que cada vez que declinamos un ofrecimiento o una propuesta que no nos interesa o que no queremos hacer, además de actuar según nuestros intereses y convicciones, ayudamos a los otros a entender que todo el mundo no actúa de la misma manera ni tiene sus mismos intereses, y que eso hay que respetarlo.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 3

Lo que yo haga no es cosa tuya

DESCRIPCIÓN:

Reflexión sobre el impacto que el consumo de cocaína puede tener sobre otras personas, además de quien la consume, y que por lo tanto, no es un acto estrictamente individual.

POBLACIÓN DIANA:

Jóvenes que frecuentan ambientes donde hay gente que consume cocaína o que salen con gente que la consume.

OBJETIVOS:

- Cuestionar la idea de que consumir drogas sólo afecta a quien las consume.
- Aprender a protegerse ante situaciones conflictivas relacionadas con el consumo de cocaína.

MATERIAL:

Fotocopias del anexo 3: "Situaciones relacionadas con el consumo de cocaína".

DURACIÓN:

De 50 a 60 minutos.

DESARROLLO:

1. Comenzar planteando que, al margen de los riesgos para la propia persona, consumir drogas en general y cocaína en particular puede tener consecuencias indeseables para terceras personas. A continuación preguntar al grupo si está de acuerdo o no con esta afirmación y por qué (que argumenten las respuestas y pongan ejemplos).
2. Formar grupos de 3 o 4 personas y dar a cada grupo una fotocopia del anexo 3: "Situaciones relacionadas con el consumo de cocaína" para que las lean y trabajen, analizándolas y respondiendo las preguntas que se incluyen para facilitar la discusión en cada una de las cuatro situaciones.
3. Pedir que cada grupo dé a conocer lo que han hablado y las respuestas que han dado. Seguidamente, abrir un debate entre todos los participantes para tratar de llegar a conclusiones generales.
4. Pedir a los participantes que expongan otras situaciones relacionadas con el consumo de cocaína, que hayan vivido ellos o alguien que conocen, o que se imaginan que podrían pasar, para analizar entre todos las implicaciones que se derivan y las respuestas o conductas más adecuadas en cada caso.

Situaciones relacionadas con el consumo de cocaína

¿COCAÍNA Y CONDUCCIÓN?

Unos amigos salen de fiesta a una discoteca que está en un polígono industrial, fuera de la ciudad. Es un grupo numeroso y van en coches o en motos. Algunos se conocen mucho y otros no tanto. Unos cuantos van constantemente a los lavabos y, a medida que pasa la noche, se les ve cada vez más acelerados y con las pupilas muy dilatadas. Cada vez van más "a su bola" y cada vez hablan menos con los que no van colocados como ellos. Cuando queda poco para que cierren, hay gente que se quiere ir a casa y gente que quiere seguir de fiesta. Empiezan a pensar en cómo volver con los coches y las motos. Los que van "puestos" quieren ir juntos y alargar la noche antes de volver a casa. Entonces, dos jóvenes que tienen que volver con ellos les intentan hacer ver que no están en condiciones de conducir. Sin embargo, en lugar de escucharles y hacerles caso, lo único que hacen es partirse de risa y decirles que son unos "pringados".

- ¿Qué se puede hacer en una situación como esta?
- ¿Hay que actuar de manera diferente si se trata de "colegas" que si se trata de amigos?
- ¿Si se hicieran una raya en el coche (parado) y les viera la policía, qué les podría pasar? ¿Y a ti?

¿COCAÍNA Y LIGAR?

En un bar musical hay diferentes espacios (pista de baile, barra, mesas para estar tranquilos...) y poca luz. Unos jóvenes que van de coca, se acercan de buen rollo a unas chicas que no conocen y se ponen a charlar con ellas. Al cabo de un rato, ellas quieren volver a estar a lo suyo y les dicen que las dejen solas. Ellos no hacen caso; piensan que como ellas se han dejado invitar antes a una bebida, es como si tuvieran derecho a "ciertas cosas" y cada vez están más pesados. Una de las chicas se siente bastante incómoda porque uno de los chicos la está cogiendo todo el rato por los hombros y ella no para de quitárselo de encima.

- ¿A quién y cómo afecta el consumo de cocaína en esta situación?
- ¿Qué se puede hacer ante una situación así? ¿Podemos hacer algo para evitarla?
- ¿Ir pasados y no controlar da derecho a molestar?
- Si entre uno de los chicos y una de las chicas hubiera "química" y la historia acabara en una relación sexual con penetración ¿qué haría falta tener en cuenta o haber previsto?

¿COCAÍNA Y AGRESIVIDAD?

Unos amigos a los que les gusta mucho la música están en un macro festival de verano. Al llegar al último concierto de la noche quieren tomar unas *birras*. Cuando dos de ellos regresan con las cervezas en la mano uno tropieza con un chico y le tira un poco de bebida encima. Pese a que enseguida se disculpa y le propone invitarlo a alguna cosa, el otro se pone muy agresivo. Por la cara que tienen tanto él como sus amigos (muy blanca y con los ojos como platos) parece que van pasados de coca, y responde a las disculpas y a la invitación diciendo: "¿Me ves cara de gilipollas?" y otras expresiones por el estilo. Alguno de los que van con él intentan que se tranquilice, pero otros parecen animarlo a llegar a las manos.

- Los chicos de las cervezas ¿se han buscado ellos esta situación o se la han encontrado?
- ¿Cómo se puede salir de esta situación?
- La cocaína ¿pone agresivo? o ¿simplemente potencia las tendencias de una persona?

¿COCAÍNA Y TRABAJO?

Unos cuantos jóvenes trabajan en una empresa que instala escenarios en fiestas mayores, festivales y conciertos privados. Un par de ellos toma cocaína en el trabajo. Al principio parece que trabajan más, porque están más acelerados. Pero todos los días siguen colocándose, el cuerpo ya no responde y ahora están mucho más cansados que el resto y hacen menos trabajo. Se les da muy bien hablar (demasiado bien, porque no callan y son muy pesados) pero se escaquean del trabajo siempre que pueden; y todo lo que ellos no hacen, evidentemente se lo tienen que comer los otros. Además, han tenido despistes y algún susto por falta de atención. Si una estructura se cayera, muchas personas podrían salir heridas o incluso morir.

- ¿A quién y cómo afecta esta situación de consumo?
- ¿Qué problemas pueden ser leves o reversibles, y cuáles pueden tener consecuencias nefastas?
- ¿Qué se podría hacer en una situación como esta?

Seguro que la probaré

DESCRIPCIÓN:

Se plantean diferentes maneras de reducir riesgos al consumir cocaína, a través de una serie de preguntas.

POBLACIÓN DIANA:

Jóvenes mayores de 18 años que toman cocaína o que se relacionan habitualmente con consumidores, y menores que consumen cocaína.

OBJETIVO:

- Facilitar herramientas para limitar el riesgo de sufrir problemas orgánicos o psicológicos asociados al consumo de cocaína.

MATERIAL:

Pizarra (convencional o de papel) y tiza o rotuladores.

DURACIÓN:

De 50 a 60 minutos.

DESARROLLO:

1. Iniciar la actividad comentando que pese al interés de los paneles de la exposición COCA ¿QUÉ?, que los participantes ya habrán visitado, ninguno de ellos aporta información para que las personas que toman cocaína o que están decididas a probarla, sepan cómo reducir los riesgos que inevitablemente comporta consumirla. Sin embargo, es importante disponer de esta información, tanto si una persona toma cocaína o tiene claro que lo quiere hacer, como si no es así pero se relaciona con personas que la toman o quieren hacerlo, y les quiere pasar esta información.

Para evitar normalizar el consumo de cocaína se recomienda formular todos los comentarios y preguntas en tercera persona: "Si un amigo tuyo fuera a...", "Si una persona quisiera...", etc.

2. Recordar que tomar cocaína comporta siempre riesgos importantes para la salud y que la única manera de estar seguros de no tener problemas relacionados con su consumo es no consumirla. Después, plantear el caso de un joven que tiene intención de probar la cocaína. Explicar que esta persona tiene claro que la quiere probar y que se trata de una decisión tomada en frío (madurada, valorando los riesgos que asume) y no de manera repentina o precipitada o dejándose arrastrar por otras personas. Añadir que esta persona se encuentra en un buen estado emocional (tiene una "época tranquila", no ha tenido ninguna decepción recientemente y no tiene problemas importantes).

3. Plantear al grupo las siguientes preguntas para que las vayan respondiendo sucesivamente entre todos. Al tiempo, ir anotando las respuestas en la pizarra:

- ¿Qué debería plantearse acerca de con quién tomarla? ¿Es indiferente con quién esté o no?
- ¿Qué cantidad podría tomar? ¿La misma que otra gente con la que esté?
- ¿Hay algún problema en utilizar el mismo tubo (billete, papel...) que otros para esnifar?
- Si al cabo de unos días quisiera repetir el consumo ¿qué debería plantearse? ¿Qué debería hacer?

4. Seguidamente, el educador contrastará y completará las respuestas del grupo con la información sobre conductas adecuadas para reducir riesgos al consumir cocaína que se exponen en la siguiente tabla:

5. Pedir a los jóvenes que comenten cómo ven o cómo piensan ellos que se consume generalmente la cocaína (¿siguiendo las pautas anteriores? ¿de una manera compulsiva? etc.). Finalmente se puede sugerir a los participantes que consulten la información de una o más de las siguientes web (en función de su perfil y edad):

- Información sobre la cocaína y problemas asociados a su consumo: <http://tupunto.org>
- Información y propuestas prácticas si se toma cocaína (y para no hacerlo): <http://laclara.info>
- Herramienta informativa y de ayuda virtual para consumidores preocupados por su consumo y para profesionales del ámbito socio sanitario y educativo (web para personas mayores de 18 años): <http://cocaonline.org>

PREGUNTA CONDUCTAS ADECUADAS PARA REDUCIR RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO

A) ¿Con quién?

Una decisión así es importante planificarla; mejor hacerlo en un ambiente tranquilo y en compañía de amigos y no de simples "colegas", por si surgiera un problema y para sentirse mejor. Si decidimos hacerlo, mejor que sea acompañados de personas de confianza y que conozcan cómo hacer un uso con menos riesgo.

B) Cantidad

Por diferentes motivos, debería tomar poca cantidad y siempre menos que otras personas que consumen con cierta frecuencia:

- Porque su cuerpo no está acostumbrado y le hará más efecto que a otras personas con más tolerancia (explicar el concepto de tolerancia fisiológica).
- Porque puede tener una reacción adversa por predisposición personal.
- Porque, siempre, menos cantidad implica menos riesgo de tener problemas.

C) Compartir

Sí: hay riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas. Dado que en las fosas nasales hay terminaciones sanguíneas, el tubo entra en contacto con la sangre y se pueden transmitir infecciones, como algunas hepatitis y otras enfermedades graves. Cada uno debe utilizar un tubo propio.

D) Repetir

Toda persona que acaba dependiendo de la cocaína ha empezado tomándola de vez en cuando. Por eso, si se quiere repetir, conviene espaciar al máximo los consumos. La cocaína tiene "buena imagen", pero es una sustancia muy adictiva (engancha mucho).

Información práctica para educadores y educadoras

SUSTANCIA CARA

Es una droga cara. Un gramo (el consumo aproximado que muchos consumidores podrían hacer entre cuatro personas en una noche) cuesta en torno a 60 euros. A eso hay que añadir, al ser una droga a menudo asociada a la fiesta, el precio de la posible entrada a una discoteca, de las bebidas, etc.

MUY ADULTERADA

Tanto su precio (adulterándola se gana más dinero) como su presentación (un polvo blanco que es fácil de mezclar con otros de la misma textura y color) facilita que se adultere (en argot, que se corte). En nuestro entorno una dosis con un 60% de cocaína ya se podría considerar de buena calidad.

MUY ADICTIVA

Si bien puede llegar a desarrollar dependencia física, la más importante es la psicológica: el consumo de cocaína va ganando espacios y se va introduciendo poco a poco y de manera sutil en diferentes ámbitos de la vida (en las relaciones, en el ocio, incluso en el trabajo...).

USO SOCIAL

El consumo de cocaína se acostumbra a hacer en grupo y de forma compartida, salvo cuando hay adicción (entonces es frecuente hacerlo solo).

UBICUA

Pese a ser una droga principalmente de uso recreativo (para el ocio y la noche) se puede tomar en ambientes y espacios muy diferentes: un bar, una discoteca, en casa con amigos, en ciertos trabajos...

SE INVITA

Es muy habitual invitar a tomar una raya, tanto a gente conocida como desconocida: un grupo de amigos en un bar, en una casa, en una fiesta privada, etc.

EFFECTOS RELATIVAMENTE "SUAVES"

A pesar de ser una droga "potente", a diferencia de otras que colocan mucho o distorsionan la percepción de manera muy marcada, la cocaína provoca una sensación agradable y más sutil que facilita dos cosas: que se introduzca en diferentes espacios y que se le pierda el respeto.

PRETENDIDAMENTE SEGURA

Existe la falsa creencia de que, a diferencia de otras drogas ilegales como las pastillas tipo éxtasis, es una sustancia segura y menos adulterada que las otras.

BUENA IMAGEN

Si bien es un tópico que sea una droga de uso limitado a la clase social alta o la gente rica, sigue teniendo fama de ser una droga "exclusiva". Por eso su consumo lleva asociado una especie de glamour que la hace más atractiva para mucha gente.

EFFECTOS IRREVERSIBLES

Su consumo, especialmente si es continuado e intenso, puede provocar efectos irreversibles en el sistema nervioso central. Además, su uso también tiene relación con algunos trastornos mentales (como estados paranoicos).

PELIGROSA

Consumir cocaína puede provocar, entre otros trastornos de salud, problemas cardiovasculares y neurológicos muy graves. Estos riesgos son más importantes en el caso de consumir cantidades altas y/o durante mucho tiempo, pero también se pueden presentar en un consumo puntual.

POTENCIADORA DE AGRESIVIDAD

De modo parecido al alcohol, la cocaína propicia, en personas que ya tienen esta tendencia, la agresividad. Así, es fácil que esté presente en agresiones nocturnas (peleas) o en situaciones de violencia de género y doméstica (básicamente hacia las mujeres).

ASOCIADA AL ALCOHOL

Entre 30 y 60 minutos después de tomar cocaína disminuyen sus efectos. Entonces pueden aparecer estados ansiosos que a menudo se intentan compensar consumiendo bebidas alcohólicas. En sentido contrario, cuando la bebida aplana, se puede subir el ánimo con una raya de cocaína. Pero la mezcla de ambas sustancias es mucho más tóxica para el organismo que el consumo de alcohol o cocaína por separado, debido a la formación en el hígado de un metabolito específico muy tóxico (cocaetileno).

DE DIFÍCIL CONTROL

Cuando se toma cocaína es difícil encontrar el punto final o detener el consumo. Lo más frecuente es tomar toda la cocaína que se lleve encima y -en muchas ocasiones- comprar más cuando se ha acabado. Además, cuando una persona ha tomado cocaína algunas veces, le resulta difícil rechazar un ofrecimiento para volver a tomarla y/o renunciar a comprar si la tiene al alcance, aunque previamente haya tomado la decisión de abstenerse.

ALGUNAS WEB DONDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN:

Información sobre cocaína y problemas asociados:

<http://tupunto.org>

Información y propuestas prácticas si se toma cocaína

(y para no hacerlo):

<http://laclara.info>

Presentación informativa sobre el mecanismo de acción de la cocaína en el cerebro:

<http://drogasycerebro.com>

Información para consumidores preocupados por su consumo y para profesionales del ámbito socio sanitario y educativo (web dirigida a personas mayores de 18 años):

<http://cocaonline.org>

Textos

DE LOS PANELES DE LA EXPOSICIÓN



O. COCA ¿QUÉ?

Tema del panel:
Presentación y
créditos (logotipos)

Título y logotipos.



I. HECHO ¿PERO CÓMO?

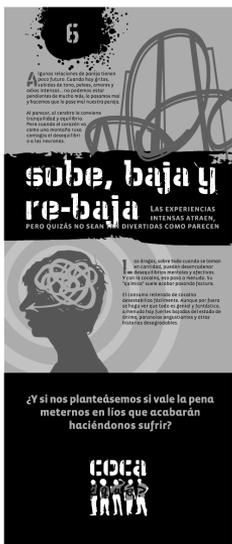
Tema del panel:
Condiciones de fabricación

INTERESA QUE DESCONOZCAMOS EL
ORIGEN DE CIERTOS PRODUCTOS

Unas 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.

La 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?



6. SUBE, BAJA Y RE-BAJA

Tema del panel:
Desequilibrio emocional

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

Algunas relaciones de pareja tienen poco futuro. Cuando hay gritos, subidas de tono, peleas, amores y odios 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.

Las 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?



7. ¿BUEN ROLLO O MALA LECHE?

Tema del panel:
Agresividad/impulsividad

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

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 CO₂, 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.

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 famosos y famosas que salen en los medios 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?



8. SE DES-PISTA EN LA PISTA

Tema del panel:
Conducción bajo sus efectos

HAY OCASIONES EN LAS QUE NO CONVIENE NADA ESTAR EN BABIA

Hay dos cosas que favorecen los accidentes laborales:
Una es de carácter social: los subcontratos (todo el mundo quiere comer un trozo 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.

La 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.

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

Imagínate 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?



9. ¿ESTO PUEDE CAMBIAR!

Tema del panel:
Dónde pedir ayuda

Si 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.

Si 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

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

Cuestionario

DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA COCA ¿QUÉ?

FECHA:

LOCALIDAD:

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

TIPO DE CENTRO O ENTIDAD:

CURSO/S O EDADES DE LOS PARTICIPANTES:

ACTIVIDADES TRABAJADAS

Visita a la exposición y debate

Taller 1: Yo también quiero

Taller 2: ¡De verdad que no!

Taller 3: Lo que yo haga no es cosa tuya

Taller 4: Seguro que la probaré

SÍ NO

VALORACIÓN DE LA EXPOSICIÓN COCA ¿QUÉ? (LOS PANELES):

Sus contenidos son adecuados para la población diana (momento evolutivo, realidad en la que se mueven, etc.)

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

El enfoque del tema y la manera de tratar los diferentes aspectos es adecuado para la población diana.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su diseño, aspecto y formato es atractivo y apropiado.

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN ESTA GUÍA:

Son adecuadas para las características de la población diana (momento evolutivo, realidad en la que se mueven...)

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su aplicación es fácil y sencilla.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Su diseño y redacción (objetivos, contenidos, propuestas metodológicas, etc.) son apropiados.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Son suficientemente variadas y diferentes.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

SATISFACCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA:

¿En qué grado dirías que el grupo diana ha encontrado interesante la visita a la exposición y las actividades trabajadas?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

Los participantes han encontrado útiles y cercanos los temas trabajados.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

SATISFACCIÓN DEL EQUIPO EDUCATIVO:

¿En qué grado os sentís satisfechos/as con el desarrollo de las actividades (visita a la exposición y talleres)?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

Tengo intención de volver a utilizar el programa COCA ¿QUÉ?

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Valora de 0 (nada) a 10 (máximo) tu satisfacción global con el programa COCA ¿QUÉ?

PROPUESTAS DE MEJORA:

Se debería modificar:

En las actividades educativas planteadas he encontrado a faltar:

Otros comentarios y sugerencias

**MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRAS RESPUESTAS**

codecad

