

Actividad Virtual N° 3 - Semana para la prevención de consumos problemáticos y adicciones

3º Año: Reflexión y análisis

Tema: *Consumos, hábitos y cuidados.*

- Las actividades deben resolverse en la carpeta de cada estudiante.

1- Ver el video "Consumos, hábitos y cuidados" disponible en:

<https://www.facebook.com/politicascuidadocge/videos/761080844430433>

En el caso de no poder ingresar, comparto el texto del video a continuación.

¡Qué valioso es pensar juntos sobre lo que estamos aprendiendo de esta situación, para crecer en lo personal y en lo social!

Te proponemos reflexionar brevemente sobre los consumos actuales y en la importancia de los hábitos y cuidados.

La sociedad de consumo produce permanentemente nuevas actividades, objetos y experiencias, más aún en este tiempo donde nos estamos vinculando tanto con la virtualidad. Es así que, a veces, parece que "la necesidad de lo nuevo" determina la relación que tenemos con las cosas y con los demás.

La satisfacción del consumo es provisoria y efímera, nos hace buscar continuamente nuevas experiencias con objetos y actividades. Así se da una secuencia interminable de productos, creados, a su vez, para el desecho y la sustitución. De esta manera se empobrece la experiencia de las cosas, de los momentos, de las relaciones afectivas, de los juegos, juguetes. Parece que todo puede desecharse.

Para vivir y convivir saludablemente son fundamentales algunos hábitos.

Necesitamos tiempos, ritmos, rutinas además de conservar y cuidar ciertos objetos útiles y valiosos. Qué importante es que podamos tener momentos en nuestra cotidianidad para las tareas escolares, el estudio, el trabajo, el descanso, el aseo, la alimentación y otras prioridades. Como habrás escuchado la organización de rutinas es muy importante para la construcción de una cultura que priorice el cuidado.

También es necesario encontrarnos, escucharnos, expresar lo que nos pasa y dialogar. Desenchufarnos de las pantallas, conectarnos con actividades que nos agradan y nos hacen bien, como los juegos, la música, la lectura, la cocina, el arte, la artesanía y el reciclado, la actividad física, el baile y el humor. Es importante cambiar de ambientes, evitar la sobreexposición a noticias, descansar como mínimo 8 horas y disfrutar del sol dentro de los horarios recomendados.

De esta manera nos estamos cuidando, aprendemos a cuidar y construimos juntos una cultura de cuidado.

- 2- Compartan las actividades saludables que llevan a cabo con frecuencia, las cuales los hace sentir bien.
- 3- Teniendo en cuenta que la Ley Nacional N° 26934 (Plan Integral para el abordaje de los consumos problemáticos) entiende *por consumos problemáticos aquellos consumos que —mediando o sin mediar sustancia alguna— afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto, y/o las relaciones sociales. Los consumos problemáticos pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas —legales o ilegales— o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud. Responde:*
¿Qué diferencia encuentras entre una actividad saludable y un consumo problemático?
- 4- Luego de ver video, la lectura del concepto, y de acuerdo a tu criterio *¿Cuáles consideras que son los hábitos y cuidados que nos ayudan a evitar consumos problemáticos?*

Nos pensamos!