**PREVENCIÓN INTEGRAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **¿QUÉ ES?** | Es el conjunto de actos y acciones que preveen y reducen los riesgos propios que afectan la salud de todas las personas, reconociendo tres contextos el social, mental y físico. |
| **LÍNEAS DE PREVENCIÓN** | **Dentro de las líneas de prevención encontramos:**  **Prevención del Consumo de SPA**  Nuestro objetivo principal es formar, sensibilizar y orientar a los y las jóvenes en temas relacionados con:   * Qué son las sustancias Psicoactivas * Cómo nos relacionamos con las sustancias psicoactivas. * Entender que es un Patrón de Consumo. * Variables que influyen en los diferentes tipos de consumo, a saber: variables del Sujeto, de la sustancia y del contexto. * Comprensión de los factores asociados al consumo. * Transformación de los patrones de consumo por medio de desarrollo de habilidades y potencialidades de los y las jóvenes. * Alternativas frente al consumo por medio del conocimiento de la Ruta Integral de Atenciones Juveniles.   **Salud Mental y prevención del suicidio**  Nos interesa propiciar espacios psico-educativos, talleres de formación y campañas que promuevan las capacidades y habilidades internas en los y las jóvenes a fin de prevenir el estigma en la salud mental. De igual manera generar espacios de participación que reduzcan la aparición o mantenimiento de factores de riesgo y exposición de los y las jóvenes a experiencias adversas como la discriminación y la exclusión, así como el posible desarrollo de trastornos de la salud mental y conductas de riesgo o autolesiones que propicien la conducta suicida.  Nos interesan temas como:   * La regulación emocional * La psicoeducación en trastornos de la salud mental como la ansiedad y la depresión * La Prevención del suicidio * Fortalecimiento de la resiliencia y la autoestima   Todo lo anterior en pro del autocuidado y fortalecimiento de hábitos saludables, así como el desarrollo de habilidades interpersonales que promuevan la interacción socio emocional y la resolución de conflictos.  **Prevención de Violencias**  En esta línea se busca promover escenarios de interacción interpersonal en donde las y los jóvenes se informen, orienten y se formen en diferentes temáticas relacionadas con las violencias que se pueden presentar en su cotidianidad. Aquí nos interesa promover una postura crítica que cuestione la manera en la que nos relacionamos con los demás, y proponga acciones que lleven a la promoción de la no violencia.  Trabajamos en torno a:   * La Prevención de la Violencia entre pares con la firme intención de incentivar a los y las jóvenes como agentes creadores de territorios de paz en su contexto barrial. * La Prevención de las Violencias en el Entorno TIC, entendiendo temáticas complejas como el grooming, sexteen, cyberbullyng, trolling, phubbing, cyber dependencia y otras que se presentan en escenarios digitales. * La Prevención de Violencias Basadas en Género y Violencias Sexuales desde un enfoque que tiene en cuenta la interseccionalidad y el trabajo crítico en masculinidades   **Orientación Socio Ocupacional**  En la estrategia OSO (Orientación Socio Ocupacional) desarrollamos actividades que fortalecen a los y las jóvenes respecto a sus habilidades y capacidades para la toma de decisiones adecuadas a corto, mediano y largo plazo, tanto a nivel personal y profesional, además de propiciar la toma de decisiones y acciones sobre educación, formas de empleabilidad, trabajo u oficio, así como la capacidad de relacionarse con los y las demás, y con su contexto de manera asertiva.  En esta estrategia abordamos temáticas como:   * Reconocimiento personal centrándonos en quién eres y cuál es tu vocación * Creación de vínculos y generación de estrategias, esto permitirá que el joven o la joven establezca recursos como la empatía y la comunicación asertiva para lograr sus metas. * La importancia de construir hábitos en su vida cotidiana para el fortalecimiento de practicas propias como la administración de dinero, autocuidado, entre otros. * Creatividad y redes Sociales enfocadas a generar oportunidades e iniciativas propias del emprendimiento. * Identificación de los riesgos que amenazan el proyecto de vida y la construcción de estrategias para hacer frente a esas limitaciones.   **Orientación Psicosocial**  A veces sentimos que existen situaciones que nos sobrepasan y no sabemos cómo afrontarlas, es por eso que, desde nuestra línea de orientación psicosocial, generamos encuentros individuales y/o grupales en donde a través del diálogo, orientamos el proceso de esas circunstancias adversas.  En nuestros encuentros podremos abordar temas como:   * Atención en Crisis y primeros auxilios psicológicos. * Fortalecimiento de la autoestima, autoconfianza y de los recursos para el afrontamiento. * Habilidades para el fortalecimiento en manejo de emociones. * Resolución de problemas * Apoyo y orientación en escenarios de restitución de derechos. * Orientación en la construcción del proyecto de vida * Fortalecimiento de la identidad. |
| **IMPORTANCIA DE PARTICIPAR** | Porque son espacios de diálogo e interacción, en los que los y las jóvenes pueden de manera creativa, de acuerdo a sus gustos e intereses, proponer acciones de prevención integral para su comunidad, sus familias y para sí mismos/as. Es el escenario donde pueden desarrollar sus habilidades y potencialidades para ponerlas al servicio de otros.  Así mismo, participar en las estrategias de prevención integral permite a los y las jóvenes ampliar y mejorar su visión del mundo fortaleciendo y encaminando sus acciones por la senda del autocuidado, lo cual mejora las posibilidades para salir adelante en sus proyectos de vida, oportunidades laborales, educativas y sociales. |
| **¿QUÉ BUSCAMOS?** | Desde el componente de Prevención Integral constantemente buscamos las alianzas pertinentes con entidades distritales y privadas que propicien la construcción conjunta de estrategias de prevención para informar, orientar y formar jóvenes replicadores/as que incidan en sus territorios. |
| **¿DÓNDE SE IMPLEMENTA LA ESTRATEGIA?** | Todo esto se materializa a través de diversas actividades y talleres aplicados en escenarios como redes sociales, casas de juventud, centros educativos, espacios comunitarios, sociales y recreativos. |
| **SERVICIOS EN TEMAS DE PREVENCIÓN.** | -Orientaciones psicosociales: Genera espacios de interacción joven/ profesional psicosocial para contribuir a una orientación de diferentes temas.  -Taller de prevención en prevención de consumo de sustancias psicoactivas: el objetivo principal es formar, sensibilizar y orientar a los y las jóvenes en reconocer los conceptos de sustancias Psicoactivas y sus efectos.  -Taller de prevención de violencias: busca promover escenarios de interacción interpersonal en donde las y los jóvenes se informen, orienten y se formen en diferentes temáticas relacionadas con las violencias que se pueden presentar en su cotidianidad.  -Taller de salud mental y prevención del suicidio: se busca generar espacios de participación que reduzcan la aparición o mantenimiento de factores de riesgo y exposición de los y las jóvenes a experiencias adversas.  -Taller de orientación socio ocupacional: se fomentan espacios que fortalezcan a los y las jóvenes respecto a sus habilidades y capacidades para la toma de decisiones adecuadas a corto, mediano y largo plazo. |
| **SI TENGO UNA EMERGENCIA DONDE ME PUEDO COMUNICAR** | En el Distrito existen líneas de consulta en donde se puede obtener información u orientación entablando diálogos con profesionales que ayudan a solucionar diversas emergencias, algunas de estas son:  -**Línea 106** (Escucha y promoción de salud mental)  -**Página: Háblalo.com.co** (Manejo de emociones)  -**Línea Calma 018000423614** (escucha, atención y contención emocional para hombres mayores de 18 años)  - **Línea 195** (Piénsalo – Información y orientación sobre SPA, intervención breve y canalización) Plataforma: <https://piensalo.co/>  **-Línea psicoactiva 018000112439** (Mitigación de daños y riesgos asociados al consumo de spa)  **-Línea 123** (Policía Nacional)  -**Línea purpura:** WhatsApp 3007551846 y nacional: 01800112137  Adicional a esto, en nuestras Casas de Juventud del distrito se puede encontrar apoyo y atención por parte de nuestros/as Gestores/as de Juventud, si se los solicitas te ayudarán a comunicarte con profesionales psicosociales del Equipo de Prevención para acceder a Orientación Psicosocial gratuita y al calendario de talleres o módulos de formación en cada una de nuestras líneas o a través de las redes sociales de distrito joven y la app distrito joven. |