

## VOLUNTARIADO NYPACOLD

Desde 2000 han formado parte del grupo de voluntarios casi un centenar de personas. Todos ellos han contribuido a mejorar las condiciones de vida de muchas personas, por ello les ofrecemos aquí nuestro agradecimiento.

El servicio de voluntariado social recibe anualmente, desde 2002, una subvención de la Dirección General de Salud Pública, destinada a hacer que las personas que prestan su apoyo voluntario sean más eficaces, mediante la organización de jornadas de convivencia y formación, además de procurar que su trabajo se realice con todas las garantías y recursos que sean necesarios.



## SERVICIO DE APOYO A COLECTIVOS MARGINADOS

Por desgracia, cuando una persona se ve inmersa en una situación de drogodependencia, las consecuencias sociales adversas como son la pérdida de empleo, vivienda, relaciones sociales y familiares e incluso libertad, suelen aparecer con una alta frecuencia. Para tratar de paliar el impacto de estas consecuencias y tratar de "rescatar" a la persona de la situación de marginalidad en la que se puede encontrar, se creó este servicio.



Nuestro trabajo en esta área tiene tres vertientes:

Por un lado trabajamos promoviendo actividades como la orientación sociolaboral, apoyando la búsqueda activa de empleo y ocupación saludable del tiempo libre y facilitando a los usuarios información y recursos que les permitan elegir las alternativas que mejor se adapten a sus necesidades y facilitando su acceso a los distintos recursos.

Por otro lado destinamos una parte de las aportaciones de los socios a becas, ayudas para necesidades básicas y ayudas para el desplazamiento a centros de tratamiento.

Estas ayudas incluyen a la persona drogodependiente y a sus familias (especialmente cuando se trata de hijos menores de edad).

Finalmente, NYPACOLD colabora con otros colectivos y asociaciones de nuestra comunidad por que somos conscientes de la importancia que tiene la unión de todas las ONGs. Este esfuerzo se realiza través de aportaciones económicas, participando en actividades organizadas por otros colectivos, promoviendo actividades conjuntas y contrayendo convenios y compromisos que nos benefician a todos.



## SERVICIO DE PREVENCIÓN COMUNITARIA

Somos conscientes de que la situación actual no es la mejor de las posibles y que el futuro debería ser mejor, pero no tiene sentido lamentarse y no hacer nada para que las próximas generaciones sean más capaces de hacer frente a un problema como el de las drogas. La filosofía de NYPACOLD en esta materia se centra en dos ideas básicas:

La primera es que si existe una menor oferta de drogas éstas no serán tan accesibles a la población general. Por ello nos marcamos la tarea de Evitar que la oferta de drogas y la gente que trafica con ellas estén en las calles de nuestras ciudades a través de la denuncia de este tipo de situaciones, la exigencia de que se cumplan las leyes y el apoyo a los cuerpos de seguridad y los organismos judiciales que trabajan en esta lucha. En esta línea, y desde el año 2000, NYPACOLD concede anualmente un premio o distinción a las personas u organismos que se han distinguido por sus acciones en esta materia. Estos premios son entregados en el transcurso de la cena benéfica que organiza todos los años.

La segunda idea que cimienta nuestra filosofía es que personas mejor informadas y mejor formadas en las actitudes y habilidades que nos protegen de la drogodependencia serán en un futuro menos vulnerables a sus consecuencias y sabrán actuar de forma más competente cuando se encuentren ante la oferta de drogas.



[www.nypacold.com](http://www.nypacold.com)

Acoscoletas

Nº7 julio 2008

Boletín informativo





¿Por qué es tan importante? La autoestima es importante para la vida personal, profesional y social. Es un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias. Influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación. Incluso se han hecho estudios que han demostrado que las personas con alta autoestima corren menor riesgo de sufrir un infarto, sobrepeso o cáncer y la baja autoestima, sin embargo, provoca una caída de las defensas inmunológicas y predispone a enfermar.

¿Se puede cambiar? La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar. Nunca somos los mismos que ayer, que la semana pasada o el mes anterior.

¿Es fácil cambiar la autoestima?

No. Porque significa darse un vistazo profundo a uno mismo y entonces cambiar las cosas que no te gustan.

¿La autoestima elevada significa egoísmo?

No, no es egoísmo porque estos son sentimientos de inseguridad y baja autoestima. Tener una autoestima alta es apreciar la individualidad de manera que pueda responder a los demás de una manera positiva y productiva.



## Síntomas de una baja autoestima

¿Alguna vez habéis quedado y no sabíais qué poner os?, o tras haber dicho algo que consideráis inadecuado ¿os habéis puesto verdes a vosotros mismos?

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos se pueden expresar de muchas formas: ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, reacciones exageradas, hipersensibilidad, culpas, etc.



Cuando no te quieres, se refleja en lo que decimos, en los gestos, en nuestro comportamiento, en nuestra manera de caminar, de sentarnos etc. ¿Qué relación existe entre la autoestima y el uso de drogas? Los estudios que se han hecho demuestran que las personas con problemas con las drogas suelen tener una baja autoestima o lo que es lo mismo, una deficiente imagen de sí mismo. Quien se siente bien consigo mismo tiene mayores probabilidades de no usar drogas. Esto es porque no necesita recurrir a artificios externos para comunicarse, reafirmarse, explorar experiencias, conseguir sus objetivos o integrarse en el grupo de iguales.



## Características de la autoestima positiva

Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que halla hecho. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro. Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconozca diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.



Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás



## ESPECIAL AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que cada uno hace de sí mismo. Es el concepto que tenemos de nosotros, de nuestra valía. Cuando es alta, la persona tiene un concepto positivo de sus capacidades y valora sus méritos y si es baja, se siente insegura y no se aprecia.