

Programa de Prevención del Consumo de Drogas

Quiero Ser

▶ 5°

▶ 6°

▶ 7°

▶ 8°

Básico



MANUAL DEL PROFESOR



GOBIERNO DE CHILE
Ministerio de Educación



conace

MINISTERIO DEL INTERIOR
GOBIERNO DE CHILE



GOBIERNO DE CHILE
Ministerio de Educación

FUNDACION

PAZ CIUDADANA





INDICE

<u>INTRODUCCION</u>	7
I. ANTECEDENTES	9
A) Contextualización del consumo en Chile	9
B) Consumo de drogas en el ámbito escolar	13
II. PREVENCIÓN EN EL SISTEMA ESCOLAR	16
III. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA	19
A) Enfoque preventivo	19
B) Objetivos del programa	20
C) Estructura del manual	22
IV. METODOLOGÍA	28
V. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA: Drogas de principal consumo	31
Alcohol	33
Tabaco	36
Marihuana	38
Cocaína	40
Pasta Base	41
VI. BIBLIOGRAFÍA	44
SESIONES PARA PROFESORES: Conociendo el Programa	47
<u>SESIONES CON PADRES</u>	51
SESIÓN 1: Información General Sobre Drogas	55
SESIÓN 2: Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos	63
SESIÓN 3: Actitudes de la familia que favorecen la prevención	69
SESIÓN 4: "¿Qué estilo de padres somos?"	73
SESIÓN 5: "La importancia de la afectividad"	79
SESIÓN 6: "¿Cómo nos comunicamos?"	83
SESIÓN 7: "Conociendo a nuestros/as hijos/as"	87
SESIÓN 8: "Apoyando a nuestros/as hijos/as"	93
SESIÓN 9: Factores de riesgo y protección al interior de la familia	99
SESIÓN 10: "Normas y límites... ¿Para qué?"	105
SESIÓN 11: "¿Qué hacer si nuestros/as hijos/as..."	109
SESIÓN 12: Efectos y consecuencias de algunas drogas	117

SESIONES CON ALUMNOS

5° BASICO	125
Sesión 1: Bienvenida al Programa	127
Sesión 2: Mis emociones y sentimientos	133
Sesión 3: mis sentimientos son válidos	139
Sesión 4: cómo expresar la rabia	145
Sesión 5: El alcohol también es una droga	151
Sesión 6: Yo tomo mis decisiones	163
Sesión 7: Despedida	169
6° BASICO	173
Sesión 1: Bienvenida al Programa	175
Sesión 2: "¿Cómo Soy Yo?"	181
Sesión 3: "Creciendo y Cambiando"	187
Sesión 4: "Yo me propongo ser mejor"	193
Sesión 5: "Qué sabemos acerca de fumar cigarrillos?"	199
Sesión 6: "Mejorando la Comunicación"	207
Sesión 7: "Aprendiendo a expresar nuestros sentimientos y necesidades"	213
Sesión 8: "¿Soy asertivo?"	219
Sesión 9: "Aprendamos sobre el alcohol"	227
Sesión 10: "Mis amigos y yo"	233
Sesión 11: "Conozcamos los efectos de la marihuana"	239
Sesión 12: "Soy crítico frente a la publicidad"	245
Sesión 13: "Qué significa decidir"	251
Sesión 14: Despedida	255
7° BASICO	259
Sesión 1: Bienvenida al Programa	261
Sesión 2: "¿Cuánto sabemos sobre el alcohol?"	269
Sesión 3: "Mis cambios"	275
Sesión 4: "Haciendo amigos"	281
Sesión 5: "Uso y Abuso de drogas"	287
Sesión 6: "Algunos mitos acerca de la marihuana"	293
Sesión 7: "Aprendamos a ser asertivos"	301
Sesión 8: "Me gusta como soy"	307
Sesión 9: "Autonomía frente al grupo"	313
Sesión 10: "Cómo tomar decisiones"	319
Sesión 11: "Enfrentemos la tensión"	325
Sesión 12: Despedida	333

8° BASICO

337

Sesión 1: Bienvenida al Programa

339

Sesión 2: "Esta etapa de la vida"

347

Sesión 3: "Mitos y verdades de las drogas"

355

Sesión 4: "Qué hay tras nuestras decisiones"

365

Sesión 5: "Soy capaz de controlar mi tensión"

371

Sesión 6: Despedida

377

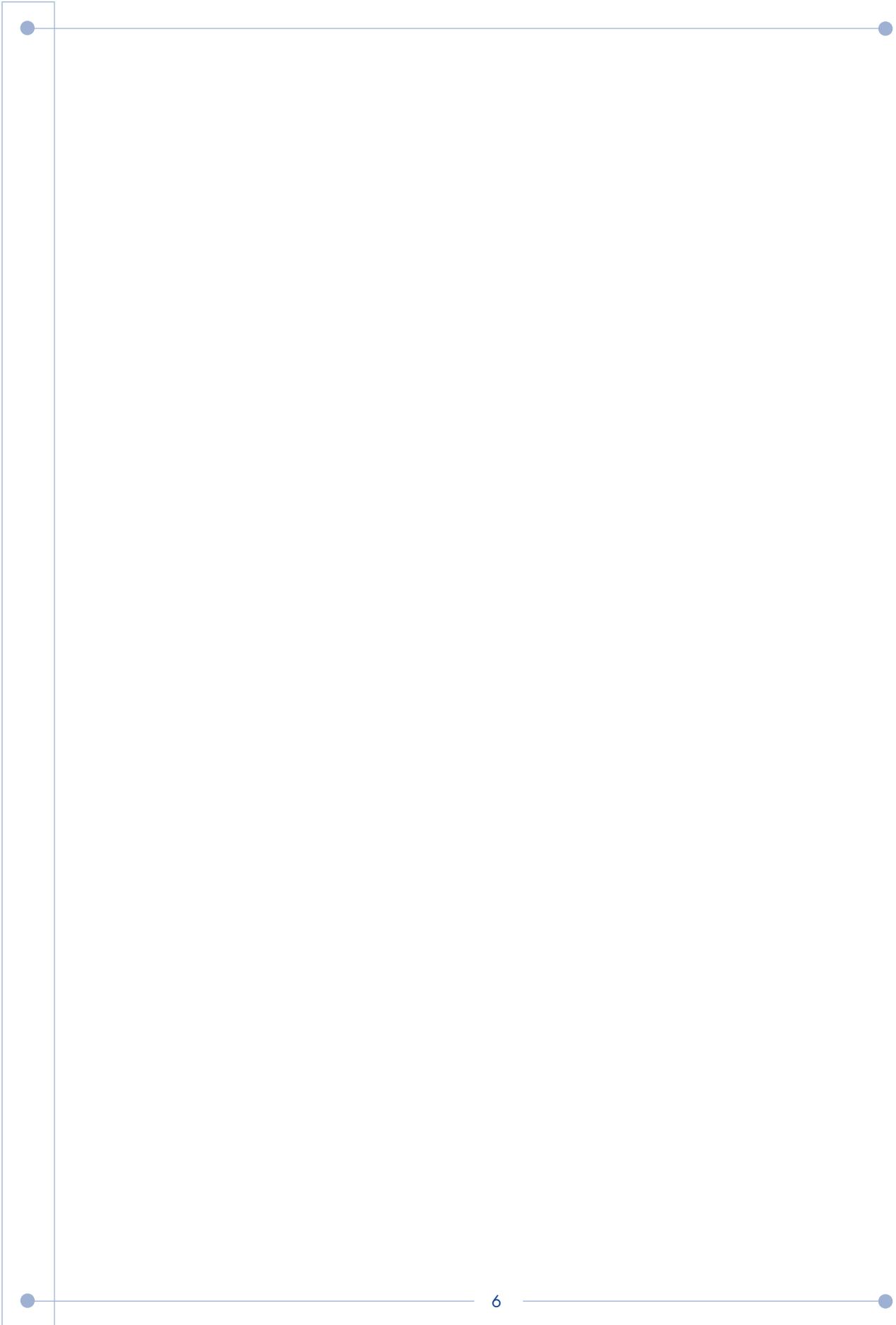
CARTA

El Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes del Ministerio del Interior y el Ministerio de Educación, con la colaboración de la Fundación Paz Ciudadana han querido desarrollar un programa destinado a la prevención del consumo de drogas, para niños y jóvenes entre 5° y 8° de Enseñanza Básica, cuya implementación se hará, principalmente en la escuela. Este Programa pretende ser una herramienta de ayuda para los docentes y para la familia y así contribuir a la postergación de la edad de inicio al consumo y la disminución del consumo de drogas entre nuestra población joven.

Tomando en cuenta los datos de los últimos estudios realizados, la edad de inicio promedio, al consumo de drogas en general, bordea los 13 años. Este programa se basa en el desarrollo de habilidades que protegen frente al consumo, y preparan a los jóvenes para enfrentar las diferentes etapas evolutivas, en las cuales se ve sometido a la toma de diversas decisiones. Esta pensado para ser aplicado por el docente, en el aula de clases, y para que él mismo convoque a los padres, madres o apoderados de sus alumnos que forman parte fundamental en la tarea preventiva.

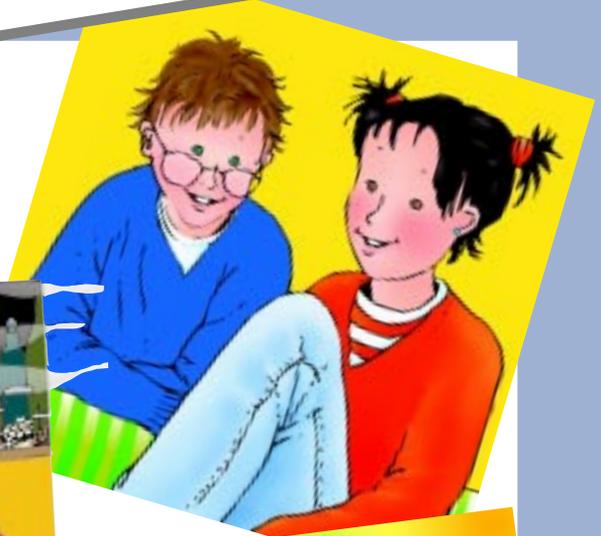
Entendemos la prevención como un proceso educativo integral, donde el fortalecimiento de factores protectores se logra a través de la dotación a los niños, niñas y jóvenes de conocimientos, actitudes y habilidades para el enfrentamiento de situaciones de oferta o disponibilidad de drogas de manera responsable, autónoma y centrado en sus propias inquietudes y necesidades. Este enfoque, que se centra en las personas antes que en la droga misma, busca ser una instancia que forme parte del Proyecto Educativo de toda escuela o colegio, que logre constituirse en una política y que se instaure en forma cotidiana y sistemática. Así mismo busca incorporar una mirada comprensiva sobre el fenómeno de las drogas, entendiendo los procesos evolutivos de los jóvenes, sus principales conflictos y la mejor manera de abordar el tema de acuerdo a esas variables.

Esperamos que este material sea una contribución real para las escuelas en su Proyecto Educativo y en el acompañamiento y educación de nuestros jóvenes y niños en la tarea de prepararlos para la vida.





Introducción





A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom.

I. ANTECEDENTES



A) CONTEXTUALIZACIÓN DEL CONSUMO EN CHILE.

El fenómeno de la droga en nuestro país ha sido considerado como uno de los problemas más emergentes de la última década. La preocupación ciudadana y de las autoridades se ha hecho notar crecientemente a través de diversas acciones implementadas para conocer más acerca del fenómeno, de las posibles medidas a desarrollar y en la coordinación intersectorial para aunar esfuerzos en los programas emprendidos. Por otra parte, en los últimos años, diversos estudios sociales dan cuenta de la magnitud del fenómeno, lo cual ha llegado al conocimiento de la ciudadanía especialmente a través de los medios de comunicación.

La realización de 4 estudios desde 1994 hasta el 2000 en Población General, en personas desde 12 a 65 años nos da cuenta de la real magnitud nacional del problema, así como su evolución durante los últimos 6 años, con respecto al consumo y sus características a lo largo del país en diferentes comunas.

A partir de los resultados de los estudios antes mencionados, es necesario considerar el dato de que, 6 de cada 100 chilenos declara haber consumido alguna vez en el último año alguna de las tres drogas ilícitas de mayor consumo en nuestro país: marihuana, cocaína y pasta base.

Sin embargo, cabe señalar que, fundamentalmente la magnitud del consumo está fuertemente explicada por el uso de marihuana, la que representa en promedio el 90% del consumo total de drogas ilícitas.

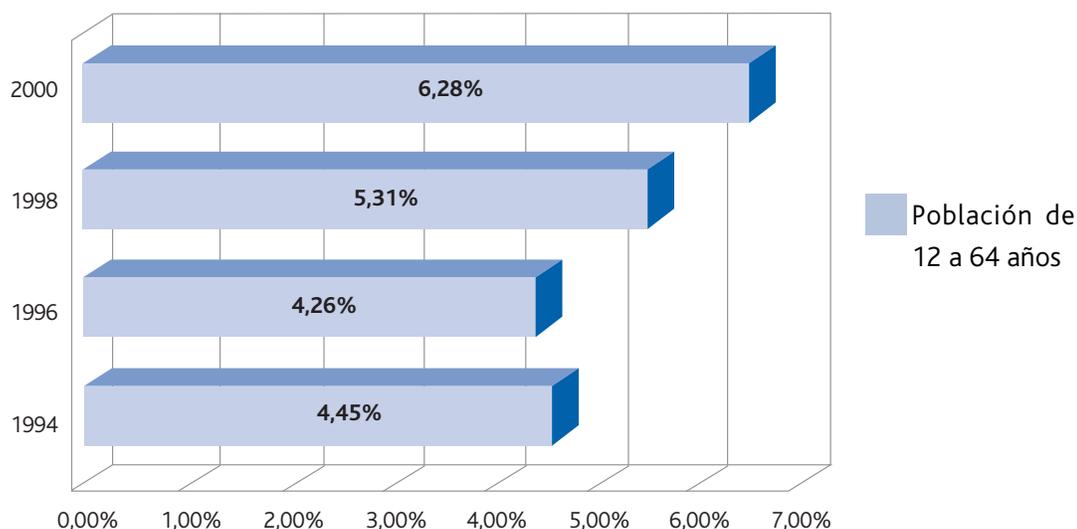
En general, la brecha del consumo entre hombres y mujeres mantiene aún diferencias importantes que se pueden deber a patrones socioculturales que habría que analizar con posterioridad. Sin embargo, en lo que respecta al consumo de alcohol y otras drogas, en el tramo de edad entre 12 a 18 años, la brecha se hace casi nula.

De acuerdo al consumo, de cualquier droga¹ en el último año, durante el período 1994-2000, se puede vislumbrar que el aumento del consumo ha sido del orden del 41,1% para el período mencionado. Entre 1998 y 2000 el aumento en la proporción de consumidores fue del 18,3%. (Ver gráfico N° 1).

1 Cualquier droga considera el consumo de al menos una de las principales sustancias ilícitas en nuestro país: Marihuana, Pasta base y Cocaína.

Gráfico n°1 :

Tendencia de consumo de cualquier droga, prevalencia último año



Con respecto al nivel socioeconómico se observó que en el sexenio el NSE que ha incrementado mayormente su consumo de drogas corresponde a los estratos "medio-bajo" y "bajo". Por otro lado, aproximadamente 1 de cada 2 consumidores recientes de drogas ilícitas (consumidores último mes) son dependientes. Esta tasa es más preocupante para la pasta base que es la droga más consumida en los niveles socioeconómico medio-bajo y bajo, puesto que de 10 consumidores recientes, 7 son dependientes a esta sustancia. Esto de alguna forma constata que las condiciones de precariedad y pobreza, combinado con la alta oferta de drogas, o accesibilidad, representan un factor de riesgo importante para el consumo de drogas en general.

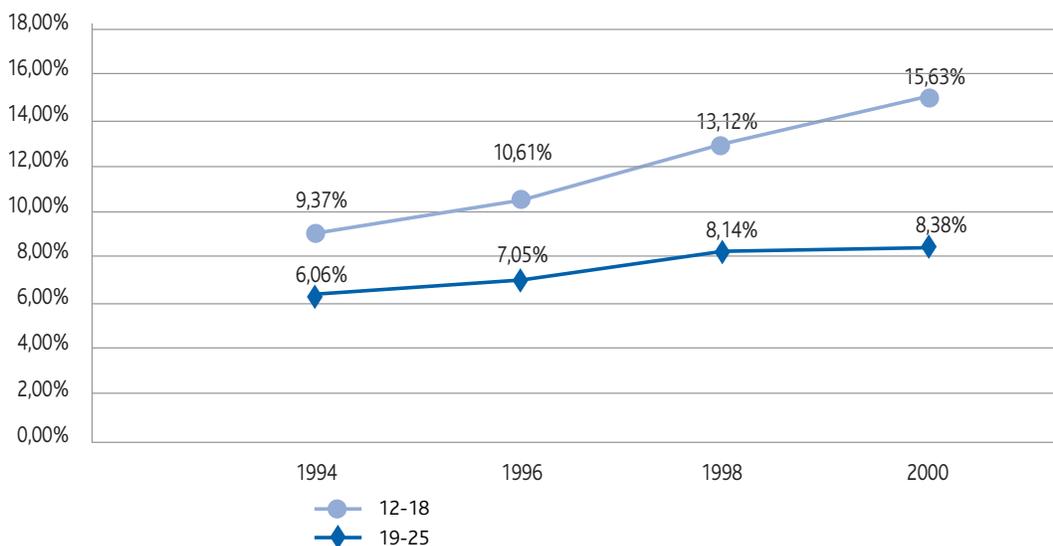
El aumento del consumo de drogas se observa en todos los grupos de edad. Sin embargo, para los menores de 12 a 18 y los jóvenes de 19 a 25 años el problema es más preocupante pues presentan altos niveles de consumo y son más vulnerables por la etapa de desarrollo en que se encuentran.

Al considerar el uso de cualquier droga en el último año, se puede encontrar que el grupo etáreo que ha mantenido un aumento sostenido en el tiempo son las personas entre 19 y 25 años de edad. Por otra parte el grupo de 12 a 18 años de edad aparece como el segundo más consumidor y con una tendencia al alza no despreciable (Ver gráfico N°2).

Entre 1998 y 2000 en los menores de 12 a 18 años el aumento del consumo es de un 2,95%. Los datos indican un quiebre de la tendencia observada desde 1994 al 2000, hacia la estabilización de la curva entre 1998 y 2000, lo que puede estar asociado a los programas de prevención desarrollados para este tramo de edad.

Gráfico n°1 :

Tendencia de consumo de cualquier droga, (prevalencia año), según estudios



Como se apreció anteriormente, tanto los niveles de consumo y la tendencia al alza para este grupo de edad, se manifiesta como un fenómeno de importancia y de consideración. Sin embargo, el elemento que lo hace sustancialmente preocupante es que el aumento del consumo de drogas en los menores se ha convertido en una constante en el tiempo, mostrándose también más vulnerables al uso de sustancias ilícitas. Adicionalmente los niveles de consumo entre hombres y mujeres se estrechan cada vez más haciendo suponer que esto podría llegar a ser una tendencia constante en el futuro.

Efectivamente, si en 1994 la tasa de consumo año* para hombres de este grupo de edad correspondía a un 8,0% y las mujeres un 3,9%, según el último estudio realizado los hombres registran un nivel de consumo de 9,9% y las mujeres de un 7%. Por lo tanto se puede observar en primer lugar que durante el sexenio los porcentajes de consumo entre hombres y mujeres han ido igualándose. (Ver gráfico N° 3)

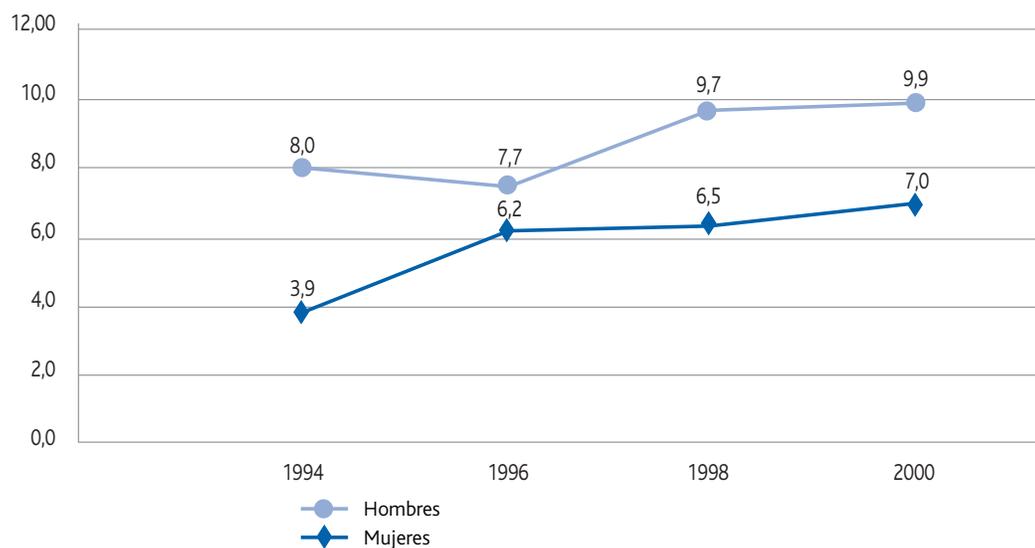
Respecto a los niveles de vulnerabilidad² según el último estudio, aproximadamente 14 de cada 100 menores se encuentran en esta condición. Con relación al sexo, tanto para hombres como para mujeres los niveles de vulnerabilidad son prácticamente los mismos (13,8% y 13,5% respectivamente).

* Se refiere al grupo de personas que declaran haber consumido alguna droga ilícita en los últimos 12 meses.

² Indicador referido a personas que no declaran consumo en el último año, pero reconocen tener amigos cercanos, compañeros de estudio o trabajo que consumen, y que declaran que les han ofrecido drogas en el último año.

Gráfico n°1 :

Consumo de cualquier droga ilícita, según sexo y grupo de edad 12 a 18 años. Estudios 1994-2000

**RESUMEN**

- La prevalencia año* para las tres principales drogas que se consumen (marihuana, cocaína y pasta base) ha aumentado para toda la población de 4,45% a 6,28% en el sexenio, con una variación estadísticamente significativa para el último bienio.
- En su conjunto, el crecimiento del último sexenio es estadísticamente significativo e indica que el aumento del consumo de drogas es persistente, pero moderado y constante.
- De acuerdo al sexo de las personas, las diferencias en el consumo entre hombres y mujeres persisten. En general los hombres consumen hasta tres veces más que las mujeres. Sin embargo, esta evidencia no resulta igual para los grupos etáreos de menor edad.
- Al considerar la edad de las personas, los grupos etáreos de 19 a 25 años y 12 a 18 años corresponden a los más prevalentes y vulnerables de la población. Los menores de 12 a 18 años han estrechado significativamente, en los últimos años, el consumo de drogas ilícitas entre hombres y mujeres e igualado el nivel de vulnerabilidad. Esto en cierta forma se convierte en un predictor respecto a la tendencia y comportamiento del consumo de estupefacientes dentro de los años venideros.

* Se refiere al grupo de personas que declaran haber consumido alguna droga ilícita en los últimos 12 meses.



B) CONSUMO DE DROGAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

Con respecto a los estudios realizados en la población escolar (entre 8° básico y 4° medio), en los años 95, 97 y 99 es posible concluir que la droga lícita de mayor consumo entre los estudiantes es el alcohol y la ilícita de mayor consumo es la marihuana, donde 22 de cada 100 escolares la han consumido alguna vez en la vida.

Por otra parte, al observar la relación de consumo entre drogas lícitas con ilícitas, particularmente alcohol y tabaco, se observa que el riesgo de consumir cualquier droga ilícita, con posterioridad al consumo de alcohol, es diez veces superior respecto de aquellos que no han consumido alcohol. En el caso del tabaco, el riesgo de consumo de drogas ilícitas es casi cinco veces mayor, respecto de quienes no han consumido tabaco.

Con respecto al consumo de alcohol, sabemos que éste es consumido por alumnos principalmente de 3° y 4° medio, casi de manera equivalente entre hombres y mujeres, que su consumo es ligeramente superior en colegios particulares subvencionados, y que en la Región Metropolitana, que acumula el 60% del consumo del país, se da en mayoría en el Nivel Socioeconómico alto. Es necesario destacar que estos estudios se han realizado en 62 comunas urbanas con más de 30 mil habitantes, lo que excluye la realidad rural, donde el consumo de alcohol puede ser aún mayor.

A medida que aumenta la edad de los escolares, el consumo de drogas también aumenta. Es así como en los escolares de menos de 14 años de edad, 9 de cada 100 declaran haber consumido alguna vez en la vida drogas ilícitas. Entre los escolares de 18 años de edad o más, 38 de cada 100 declaran haber consumido drogas ilícitas alguna vez en la vida. Algo similar ocurre cuando el análisis se realiza por cursos. En octavo año básico casi 11 de cada 100 alumnos declararon haber consumido alguna droga ilícita alguna vez en la vida, en el cuarto año medio lo hicieron 37 de cada 100 alumnos.

En cuanto al consumo del último año, 19 de cada 100 escolares de esta población declararon haber consumido alguna de las tres drogas ilícitas, en ese período. Tal como en otros estudios, la marihuana da cuenta de una importante proporción de esa cifra (Ver cuadro n° 1), observándose la misma tendencia de aumento de consumo a medida que aumenta la edad y el curso.

Cuadro n°1 :

Prevalencia de consumo de drogas ilícitas en el último año y población consumidora estimada, estudio año 1999.

SUSTANCIA	PREVALENCIA AÑO (%)	POBLACION CONSUMIDORA ESTIMADA (ESCOLAR)
Marihuana	18.8	127.972
Cocaína	3.3	22.492
Pasta Base	2.2	14.790
Cualquier droga ilícita	19.3	129.557

Los consumos del último año de estimulantes y solventes volátiles superan el 2%, lo cual es similar al consumo de pasta base. Cuando el análisis se realiza por curso, en el caso de estimulantes y alucinógenos el consumo aumenta en la medida que aumenta el curso, sin embargo, los solventes volátiles y la chicota presentan un peak de consumo en segundo año medio.

Por otra parte, los datos de frecuencia de consumo, nos dan una idea aproximada del tipo de consumo sostenido de los alumnos, aunque no tengamos datos sobre la cantidad de ingesta de la sustancia. Un alumno que consume entre 3 y 9 veces al mes alguna de las drogas ilícitas, es considerado un consumidor habitual de la misma, y por tanto, en alto riesgo de dependencia. (Ver cuadro n°2).

Cuadro n°2 :

Frecuencias de consumo de diversas sustancias.

SUSTANCIA	FRECUENCIA DE CONSUMO (%)
Alcohol	20.9
Tabaco	38.8
Marihuana	7.4
Cocaína	0.9
Pasta Base	0.7

En lo que respecta a la edad de inicio del consumo de estas drogas observamos lo siguiente:

Cuadro n°3 :

Edad de Inicio del Consumo (cuadro comparativo por años de encuesta).

SUSTANCIA	ENCUESTA ESCOLAR 1995	ENCUESTA ESCOLAR 1997	ENCUESTA ESCOLAR 1999
Alcohol	13,3 años	13,3 años	13,2 años
Tabaco	13,3	13,2	12,9
Marihuana	14,9	14,9	14,4
Cocaína	15,1	15,2	14,8
Pasta Base	15,2	15,0	13,5

Al observar los datos es necesario destacar una disminución paulatina en la edad promedio de inicio del consumo en los estudiantes chilenos, sobre todo en lo que se refiere a las drogas ilícitas, especialmente pasta base. Tal como hemos destacado con anterioridad, el joven que inicia su consumo de drogas a edades tempranas, tiene 4 veces más probabilidades de convertirse en un abusador o dependiente de las mismas en la adultez.

II. PREVENCIÓN EN EL SISTEMA ESCOLAR.

"El objetivo de la educación es lograr el desarrollo integral y armónico de nuestro niños y jóvenes, por lo cual prevenir el consumo de cualquier droga, que limite la libertad y el desarrollo integral del individuo, es tarea prioritaria de la educación"*



La prevención debe estar orientada a la formación del ser humano de manera permanente y continúa dentro de un ambiente social dinámico en el que no esté separada de la familia, la escuela o la comunidad.

Hacer prevención es organizar, sistematizar, consolidar todas las acciones de desarrollo educativo, con la intención de preparar a niños(as) y jóvenes, a la familia y a la comunidad para enfrentar la vida en las situaciones actuales.

Al momento de hacer prevención y de actuar anticipándose a la conducta de consumo, además de la familia, la escuela adquiere un rol preponderante, dada la cantidad de horas que niños(as) y jóvenes permanecen en ella. En este sentido, el espacio escolar y el docente en particular pueden aportar mucho a niños(as) y jóvenes, desarrollando y promoviendo fortalezas y habilidades personales y propiciando un ambiente que les facilite su integración y adaptación al mundo social.

La prevención en un establecimiento educacional debiera ser un proceso concertado, integral, sistemático, coherente y de mediano plazo, que comprometa a todos los actores de esa comunidad: directivos, docentes, paradocentes y administrativos, alumnos(as), apoderados.

En este sentido, es fundamental que los **directivos y docentes** estén sensibilizados e informados sobre el problema, propiciando el desarrollo de una política preventiva dentro de su establecimiento, acorde a sus características particulares, aceptando el compromiso de la ejecución oportuna de planes y programas y propiciando la inserción del tema en la malla curricular. Para fortalecer su rol preventivo, debieran manejar metodologías educativas innovadoras, tener información general actualizada sobre efectos y consecuencias del consumo de drogas, saber reconocer las percepciones

* Extracto texto "Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar" p. 5. Programa de Prevención del consumo de drogas. Programa Drogas, Ministerio de Educación.

y valores que tienen sus alumnos/as sobre el tema, conocer las características de las etapas del desarrollo, contar con habilidades de comunicación, y saber manejar situaciones conflictivas, todo lo cual requiere capacitación en éstas áreas. Los **padres, madres y apoderados(as)** debieran estar sensibilizados e informados sobre el tema y reforzar su rol parental preventivo y protector. Si la educación integral parece ser la vía más eficaz para prevenir el consumo y el abuso de drogas, la necesidad de formación tanto de los educadores como de los padres se convierte en una de las medidas preventivas más urgentes y necesarias.

Los propósitos que guían un programa de prevención escolar dirigido a alumnos/as de segundo ciclo de enseñanza básica debieran tender a lograr el reconocimiento por parte de los estudiantes de que ellos son responsables de su propia conducta y decisiones y a desarrollar habilidades de autoconocimiento para enfrentar efectivamente los desafíos de la vida actual.

PREVENCIÓN EN EL ACTUAL CONTEXTO DE LA REFORMA EDUCACIONAL



La actual reforma educacional da un espacio y otorga las bases necesarias para realizar una prevención más efectiva. La propuesta curricular de educación básica y media considera lograr Objetivos Fundamentales Transversales (OFT) como la formación de actitudes e internalización de valores en los alumnos y alumnas, contribuyendo a orientar y fortalecer :

- **la formación ética de los estudiantes**, que busca la capacidad y voluntad para autorregular la propia conducta con autonomía; esto es formar juicio moral y capacidad de discernimiento, en el marco del respeto a los otros, la cooperación y honestidad y la igualdad de derechos de todas las personas.
- **sus procesos de crecimiento y autoafirmación** personal en el marco del respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano. Vinculado con el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo/a, a través de la resolución de los múltiples desafíos que impone la educación y formación en los distintos sectores de aprendizaje.
- **sus formas de interacción** con otros y con el mundo, vinculados con la valoración de las normas de **convivencia y respeto por los demás**.

Dado que los aprendizajes implicados en los OFT se logran fundamentalmente a partir de lo que se vive en las relaciones con otros y con el medio, se hace necesario que la escuela y liceo se organicen de modo que alumnos y alumnas puedan participar de experiencias que contribuyan consistentemente al logro de tales objetivos.

Los contenidos de aprendizaje correspondientes a estos objetivos deben ser abordados por la escuela en todos los niveles educativos, de manera gradual y progresiva, adecuándolos al desarrollo evolutivo de los estudiantes; esto es incrementando su complejidad a medida que los alumnos van creciendo en madurez emocional y en capacidad de comprensión. En ese sentido, [este Programa](#) es congruente con los OFT de la educación actual, los complementa y refuerza, en la búsqueda de hacer niños y jóvenes más íntegros, seguros y responsables de sus propias decisiones.

III. DESCRIPCION GENERAL DEL PROGRAMA



A) ENFOQUE PREVENTIVO

El presente Programa de Prevención reconoce la complejidad de cada individuo y el peso que tienen los factores psicológicos y ambientales sobre sus decisiones.

El marco conceptual que sustenta este programa se basa en el modelo de "Habilidades Generales" que integra el modelo de "Factores de riesgo y de Protección".

El Modelo de "Habilidades Generales" plantea que, además de entrenar habilidades específicas para rechazar el ofrecimiento de drogas, es necesario entrenar otras habilidades generales que se involucran en el proceso de crecimiento y toma de decisiones en los jóvenes.

El objetivo principal es facilitar el desarrollo personal y habilidades sociales, a través de la enseñanza y práctica.

El Modelo de Los factores Protectores y de Riesgo, entiende por factores protectores aquellas situaciones, conductas o elementos que apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo y que disminuyen la probabilidad de consumo. Existen factores protectores asociados a la persona, a su entorno sociocultural y a la droga misma, que en combinación hacen del consumo o no de cada persona una forma muy particular y multicausal.

Dentro de los factores protectores asociados a la persona están la autoimagen positiva, autoestima, autonomía frente al grupo, buena tolerancia a la frustración, asertividad y buena comunicación de los afectos, tener un grupo de pertenencia no consumidor, entre otros. Factores protectores de la familia, destacan: presencia de normas y límites claros dentro de un clima afectivo favorable, reconocimiento de logros y cualidades, estructuras permeables y dinámicas, entregando autonomía y apoyo a sus miembros, entre otros.

Con respecto a los factores protectores asociados a la escuela, se destacan características tales como clima promotor de integración y participación, que genere en los alumnos sensación de ser aceptados y valorados en sus diferencias individuales; estimulación del desarrollo personal en los niños y jóvenes; amigos o grupos de pertenencia no consumidores, entre otros.

Los factores de riesgo son aquellas situaciones, conductas o elementos que incrementan la probabilidad de consumo. Entre los factores de riesgo asociados al entorno macrosocial se destaca la sociedad hedonista y consumista, combinado con falta de solidaridad, fácil acceso a las drogas o alta oferta, promoción de consumo de drogas legales a través de los medios de comunicación, carencia de centros recreativos y programas específicos de ocupación del tiempo libre y estilos de vida saludables.

Estos modelos se centran en el ambiente social más próximo (familia, escuela, pares) que influyen en desarrollo de la personalidad. En la medida que la persona cuente con recursos personales internos (habilidades sociales, capacidad para expresar sentimientos, autoconcepto positivo, etc.) o haya establecido redes sociales positivas con sus grupos sociales cercanos, tendrá más elementos o recursos como para enfrentar estas situaciones tensionantes.

El enfoque preventivo de este Programa sostiene que el conocimiento está conectado a la vida y no está separado ni fragmentado de ésta; el aprendizaje de habilidades se facilita cuando las destrezas educativas son integradas a las experiencias de aprendizaje de la vida. Los aspectos vivenciales de este programa fomentan que los/as alumnos/as adquieran más responsabilidad sobre su propio aprendizaje.

Este enfoque reconoce a la persona como actor de su desarrollo, es decir, confía en las capacidades, potencialidades y poder que cada individuo tiene para modificar y construir la realidad inmediata y para proyectarse hacia el futuro.

Así, el propósito de este programa es apoyar el desarrollo integral de alumnos y alumnas, promoviendo actitudes positivas, reflexivas y críticas frente a la vida, basadas en el respeto, valoración y aceptación de sí mismo y de los demás, asumiendo un rol activo respecto de su realidad. También este programa releva el rol preventivo de las familias, promoviendo factores protectores al interior de ésta. Asume una perspectiva de proceso, reconociendo que el desarrollo intelectual, personal, afectivo y social requiere de un tiempo de maduración, por lo que plantea actividades y metodologías que se adaptan a la etapa de desarrollo de niños y niñas, las cuales se refuerza a lo largo de los años.



B) OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivos Generales

Que los /las alumnos/as potencien el desarrollo de factores protectores a través de que:

- desarrollen responsabilidad sobre su propia conducta y sobre la decisión de controlar su uso personal de alcohol y/o drogas.
- desarrollen un conjunto de habilidades y actitudes que promuevan su desarrollo sicosocial integral.

Objetivos Específicos

- conozcan los peligros potenciales del tabaco, alcohol y drogas para el organismo y la salud en general.
- comprendan los conceptos de dependencia, uso y abuso de drogas, como resultado de diversas motivaciones.
- comprendan la influencia que tiene la familia, los pares y las instituciones sociales en las conductas y valores individuales.
- comprendan que la pertenencia a grupos y la autonomía implican el respeto de los derechos y sentimientos propios y de otros.
- desarrollen habilidades para resistir la presión de los grupos.
- identifiquen actitudes y situaciones a nivel del curso y entorno que influyen o ayudan a crecer positivamente y aquellas que dificultan este desarrollo.
- desarrollen habilidades para pensar autónoma y críticamente y para tomar decisiones responsables.
- enriquezcan su autoconcepto y desarrollen una autoestima positiva a través del reconocimiento de sus propias cualidades y valores como personas.
- desarrollen habilidades de comunicación e identifiquen y expresen sus sentimientos y necesidades en forma clara y directa.
- incorporen alternativas de conductas, distintas del uso de sustancia químicas, para satisfacer necesidades y resolver problemas.
- reconozcan aquellas situaciones que les ocasionan tensión y aprendan habilidades para enfrentarlas efectivamente.

El logro de estos objetivos depende, entre otros factores, del nivel de desarrollo de la persona. Considerando la evolución psicosocial, es que el presente Manual, considera que a partir de esta edad (10, 11 años), las personas son capaces de una mayor capacidad de abstracción. En esta etapa, los niños y niñas logran deducir operacionalmente a partir de simples hipótesis enunciadas verbalmente. Es también alrededor de los doce años que los niños/as comienzan a experimentar el deseo de autonomía-independencia, sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad, que muchas veces los llevan a querer experimentar situaciones de riesgo. Cabe destacar que, de acuerdo a los últimos estudios esta es la etapa que coincide con la "edad de inicio" del consumo de drogas en nuestro país. De ahí la importancia de considerar las características del período de desarrollo para la planificación de acciones preventivas y de autocuidado.

Considerando que la familia es uno de los principales agentes preventivos del consumo de drogas, su participación es fundamental para el logro de los objetivos planteados, pues potencia el trabajo con los/las alumnos/as y es un fuerte refuerzo hacia la educación integral. Es por esto que este Programa pretende fortalecer el rol preventivo de los padres, madres y apoderados, informando, desarrollando habilidades y estilos de relación que promuevan el no consumo de drogas y el enfrentamiento de situaciones propias del desarrollo.



C) ESTRUCTURA DEL MANUAL

Este Programa está dirigido a alumnos y alumnas de quinto, sexto, séptimo y octavo básico. Considera un Manual para el docente, el cual contiene sesiones preventivas para trabajar con los/las alumnos/as de los 4 niveles y las sesiones para trabajar con los padres, madres y apoderados de estos; también incluye una sesión para ser realizada con el resto de los profesores del 2º ciclo de la escuela; y un Cuadernillo de actividades para el/la alumno/a para cada nivel por separado. Está organizado en torno a objetivos que siguen la secuencia de un proceso educativo orientado a la formación de actitudes y destrezas. Las actividades están encaminadas hacia el logro de conductas de autocuidado que facilitan la reflexión sobre las actitudes, los valores y los factores sociales que intervienen en el desarrollo de una vida plena, responsable y sana.

Este Programa puede ser aplicado como un programa extracurricular utilizando un horario especialmente determinado para ello, o integrando las actividades propuestas en diferentes áreas del currículum, de manera de formar parte de la actividad educativa regular de los cursos. Este material puede ser complementado con los Objetivos y Actividades propuestos por el Ministerio de Educación en los Planes y Programas para Orientación de Quinto, Sexto, Séptimo y Octavo, ya que algunas Unidades comparten objetivos y contenidos.

Los ejes temáticos en torno a los cuales se organiza el programa, son los mismos durante los cuatro años, con diferentes énfasis, de modo que se vayan profundizando progresivamente, de acuerdo a la etapa de desarrollo de los/as alumnos/as. Se desarrollan en actividades individuales y grupales, que están diseñadas para ser aplicadas en sesiones de horas pedagógicas y en trabajos realizados por el/la alumno/a en su hogar. Ud. podrá planificar las sesiones en 1 ó 2 horas pedagógicas de acuerdo a su disponibilidad, resguardando que el tiempo entre sesión y sesión no sea demasiado.

Los ejes temáticos de este programa, son los siguientes, cada uno de ellos representado por un ícono:

Imagen Personal



Comunicación



Drogas



Toma de Decisiones



Manejo de la Ansiedad



Presión de Grupo



Adolescencia



Cada uno de estos ejes temáticos es abordado y reforzado en diferentes sesiones, durante los tres años que dura el programa. A través de los íconos se podrá reconocer qué eje temático se trabaja en cada una de las sesiones.

El Manual tiene 7 sesiones para ser aplicadas en Quinto Básico (incluyendo sesiones de bienvenida y despedida), 14 sesiones para ser aplicadas en Sexto Básico, 12 sesiones para ser aplicadas en Séptimo Básico, y 6 sesiones para ser aplicadas en Octavo Básico. A continuación se presenta un cuadro de la secuencia planificada de contenidos y el curso en el cual se desarrolla.

SECUENCIA DE CONTENIDOS DE SESIONES CON ALUMNOS/AS

	SEXTO	SEPTIMO	OCTAVO
Sesión 1: Bienvenida al Programa	Sesión 1: Bienvenida al Programa	Sesión 1: Bienvenida al Programa	Sesión 1: Bienvenida al Programa
Sesión 2: "Mis emociones y sentimientos" Eje Temático: Comunicación	Sesión 2: "¿Cómo Soy Yo?" Eje Temático: Imagen personal	Sesión 2: "¿Cuánto sabemos acerca del alcohol?" Eje Temático: Drogas	Sesión 2: "Esta etapa de la vida" Eje Temático: Adolescencia
Sesión 3: "Mis sentimientos son válidos" Eje Temático: Comunicación	Sesión 3: "Creciendo y Cambiando" Eje Temático: Imagen personal	Sesión 3: "Mis cambios" Eje Temático: Adolescencia	Sesión 3: "Mitos y verdades de las drogas" Eje Temático: Drogas
Sesión 4: "Cómo expresar la rabia" Eje Temático: Comunicación	Sesión 4: "Yo me propongo ser mejor" Eje Temático: Imagen personal	Sesión 4: "Haciendo amigos" Eje Temático: Comunicación	Sesión 4: Qué hay tras nuestras decisiones" Eje Temático: Toma de Decisiones
Sesión 5: "El alcohol también es una droga" Eje Temático: Drogas	Sesión 5: "Qué sabemos acerca de fumar cigarrillos" Eje Temático: Drogas	Sesión 5: "Uso y Abuso de drogas" Eje Temático: Drogas	Sesión 5: "Soy capaz de controlar mi tensión" Eje Temático: Manejo de la ansiedad
Sesión 6: "Yo tomo mis decisiones" Eje Temático: Toma de Decisiones y Presión de Grupo	Sesión 6: "Mejorando la Comunicación" Eje Temático: Comunicación	Sesión 6: "Algunos mitos acerca de la marihuana" Eje Temático: Drogas	Sesión 6: Despedida
Sesión 7: Despedida	Sesión 7: "Aprendiendo a expresar nuestros sentimientos y necesidades" Eje Temático: Comunicación	Sesión 7: "Aprendamos a ser asertivos" Eje Temático: Comunicación	
	Sesión 8: "¿Soy asertivo?" Eje Temático: Comunicación	Sesión 8: "Me gusta como soy" Eje Temático: Imagen personal	
	Sesión 9: "Aprendamos sobre el alcohol" Eje Temático: Drogas	Sesión 9: "Autonomía frente al grupo" Eje Temático: Presión de Grupo	
	Sesión 10: "Mis amigos y yo" Eje Temático: Presión de Grupo	Sesión 10: "Cómo tomar buenas decisiones" Eje Temático: Toma de Decisiones	
	Sesión 11: "Conozcamos los efectos de la marihuana" Eje Temático: Drogas	Sesión 11: "Enfrentemos la tensión" Eje Temático: Manejo de la Ansiedad	
	Sesión 12: "Soy crítico frente a la publicidad" Eje Temático: Medios de Comunicación	Sesión 12: Despedida	
	Sesión 13: "Qué significa decidir" Eje Temático: Toma de Decisiones		
	Sesión 14: Despedida		

Las sesiones descritas pretenden desarrollar factores protectores del consumo en niños, niñas y jóvenes entre quinto, sexto y octavo básico, anticipándose y acompañándolos en la "edad de inicio" al consumo. Además, les entregan herramientas que les permiten enfrentar adecuadamente las diversas situaciones de la vida, propias de esta etapa del desarrollo.

Evaluaciones de programas similares han demostrado mejores resultados cuando éste se aplica en la secuencia diseñada, con frecuencia semanal y continuidad, ya que contiene la lógica basada en el logro de ciertas habilidades que se van reforzando y completando con otras. Sin embargo, cada sesión tiene objetivos en sí misma que aportan al desarrollo de los/las alumnos/as, teniendo en cuenta que para el desarrollo de habilidades es necesario un proceso y no una actividad aislada en el tiempo. Para el logro de las habilidades propuestas el programa debe ser aplicado en su totalidad dentro del nivel, y reforzarse en los niveles siguientes, ya que asegura la profundización en las actitudes de los jóvenes y en el logro de los objetivos propuestos para el Programa.

SESIONES CON PADRES, MADRES Y APODERADOS

El Manual contiene además, sesiones para que el docente trabaje con madres, padres y apoderados de los cuatro niveles. Estas sesiones permiten al docente trabajar con las familias de los/as alumnos/as que están participando en este Programa de Prevención del Consumo de Drogas, a fin de motivarlas a apoyar a sus hijos/as en el no consumo, entregarles algunas habilidades parentales que mejoren la relación padre/hijo e informarlos sobre las motivaciones, riesgos y consecuencias del uso de alcohol y drogas.

SESIONES CON PADRES	
Sesión 1	Información General sobre Drogas
Sesión 2	Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos
Sesión 3	Actitudes de la familia que favorecen la prevención
Sesión 4	¿Qué estilo de padres somos?
Sesión 5	La importancia de la afectividad
Sesión 6	¿Cómo nos comunicamos?
Sesión 7	Conociendo a nuestros hijos
Sesión 8	Apoyando a nuestros hijos
Sesión 9	Factores de riesgo y protección al interior de la Familia
Sesión 10	Normas y Límites... ¿Para qué?
Sesión 11	Qué hacer si nuestros/as hijos/as...
Sesión 12	Efectos y consecuencias de algunas drogas

Las sesiones están organizadas para que el docente las pueda desarrollar en forma secuencial, en cada uno de los cursos, al igual que el trabajo con los alumnos, siendo recomendables las sesiones 1 a 3 para padres de 5°, de la 4 a la 7 para 6° básico, de la 8 a la 10 para 7° básico y las dos últimas para 8° básico. Sin embargo cada docente puede determinar, de acuerdo a las características de su grupo de padres, qué tema priorizar y en qué momento aplicarla, pudiendo reforzar o tomar sesiones de otros cursos anteriores para aplicarlas con los padres en los años posteriores. Por ejemplo, la sesión 1 es recomendable en 5° y 6°.

El tiempo de duración de cada sesión es de aproximadamente una hora, pero éste variará según el grado de motivación de los participantes frente a la actividad.

Los ejes preventivos que se trabajan con la familia, son:

- Información general sobre drogas
- Estilos parentales
- Habilidades comunicacionales
- Afectividad
- Normas y Límites
- Características de las Etapas del Desarrollo

Estos ejes se relacionan con los factores protectores asociados al consumo.

Es fundamental que cuando comience el programa con los alumnos, los padres estén informados del inicio del trabajo, y conjuntamente se les convoque al trabajo con ellos para que su apoyo e información sirva de refuerzo a la labor que el docente emprende con los alumnos.



Mayor explicación sobre la aplicación del programa con la familia, se pueden encontrar en el capítulo "Sesiones para Padres, Madres y Apoderados". IV. METODOLOGÍA

SESIONES PARA PROFESORES



El Manual contiene una sesión para profesores "Conociendo el programa". Esta sesión está diseñada para socializar el programa con el resto de los profesores del establecimiento, utilizando los mismos principios metodológicos del resto del programa.

El Programa ha sido diseñado para ser aplicado en forma íntegra, dentro de la jornada escolar, en el orden y la secuencia propuestos. Tiene mejor resultado cuando se aplica por un profesor a cargo, por curso, a razón de una o dos veces por semana; o en forma intensiva todos los días como taller. Es necesario programar las sesiones en una o dos horas pedagógicas, que pueden realizarse en forma continuada, o separadas por un lapso pequeño de tiempo.

Un objetivo de la sesión para profesores, es para el caso que se quiera complementar y reforzar el Programa con una aplicación transversal dentro de los distintos sectores y subsectores de aprendizaje, y por parte de diferentes profesores. La primera consideración, es tener en cuenta los distintos componentes a ser distribuidos en las diferentes materias, atendiendo a los contenidos abordados en la unidades, relacionados con los objetivos y ejes temáticos de las sesiones. Así es posible, coordinar con el subsector de Biología las sesiones de "Información sobre drogas"; con el subsector de Orientación las sesiones que incorporan el eje preventivo "Comunicación", "Adolescencia", "Toma de Decisiones"; con el subsector de Estudio y Comprensión de la Sociedad el eje de "Medios de Comunicación"; con el subsector de Educación Física el eje temático "Manejo de la Ansiedad"; etc.

Otro objetivo de la sesión con profesores es lograr el compromiso de todos los docentes encargados de aplicar el programa en los diferentes niveles, la cual pudiera estar a cargo de un profesor o un equipo que hiciera la coordinación de todo el proceso de aplicación, en los diferentes niveles.

IV. METODOLOGIA

El presente manual combina una metodología participativa con una reflexiva- individual. Para el logro de los objetivos preventivos es fundamental que los alumnos cuenten con el tiempo para reflexionar sobre los conceptos y destrezas practicados a través de las diferentes actividades a lo largo de las distintas sesiones. La promoción de una actitud reflexiva y la metacognición en los jóvenes y niños es preventiva en sí misma.

Esta metodología ha sido validada a través de una aplicación piloto con 11 establecimientos de la Región Metropolitana, tanto particular subvencionados como municipalizados. Luego de la evaluación realizada por los casi 100 docentes de los diversos niveles que aplicaron el programa con alumnos y apoderados surgieron una serie de sugerencias que fueron incorporadas al Programa, para ser implementadas en el 2001 por los establecimientos educacionales que se interesen en incorporar este programa de prevención del consumo de drogas al interior de su unidad educativa.

La metodología participativa supone un conjunto de principios educativos básicos que el docente debe tener en cuenta al momento de implementar una propuesta de este tipo:

- ✓ Considerar los problemas y creencias del grupo como punto de partida del aprendizaje. El docente debe conocer las necesidades y problemas del grupo curso y utilizarlos como punto de partida para motivar el aprendizaje. Es necesario relacionar los contenidos con las experiencias de los/as alumnos/as, de modo que éstos perciban la utilidad y relevancia de la situación educativa.
- ✓ Privilegiar la actividad del que aprende por sobre la del que enseña. El docente debe organizar experiencias de aprendizaje en que los/as alumnos/as puedan analizar sus problemas y ensayar nuevas conductas. Cada alumno/a debe descubrir la mejor forma de enfrentar y resolver sus conflictos. El aprendizaje se realiza a través de la propia experiencia y la mejor forma de adquirir las nuevas conductas es ejercitándolas en la vida real. Lo más importante durante las sesiones es ayudar a cada uno a hacerse responsable de sí mismo y de sus decisiones de modo que vaya adquiriendo gradualmente una mayor autonomía.
- ✓ Lograr una síntesis cultural entre los contenidos entregados y las experiencias del grupo curso. El docente debe promover que la aplicación de las nuevas conductas a la vida real de los/as alumnos/as se realice con cierta flexibilidad de modo que las soluciones adoptadas sean

compatibles con las características socio-culturales del grupo. Es necesario respetar el ritmo con que cada alumno/a pueda incorporar estas conductas a sus patrones habituales de comportamiento.

ROL DEL DOCENTE QUE APLICA EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Se concibe al docente como un agente facilitador del aprendizaje, que orienta y facilita el proceso educativo. Su rol es comprender los objetivos y organizar las actividades y los materiales que se usarán; pero en las actividades son fundamentalmente los/as alumnos/as quienes trabajan.

De acuerdo a los principios metodológicos ya señalados, el docente, antes de las sesiones debe:



- Revisar los objetivos y actividades correspondientes a cada sesión.
- Preparar las actividades de cada sesión, ensayando la forma en que la va a realizar y revisando los ejemplos que va a utilizar.
- Organizar los materiales a utilizar.
- Adecuar el espacio físico (se sugiere ordenar las sillas en círculo, sentándose el docente como un participante más).

Durante el desarrollo de las sesiones, el docente puede guiar mejor al grupo curso hacia el cumplimiento de los objetivos, generando un clima de confianza y respeto mutuo que permita el aprendizaje. Su rol es:



- Organizar situaciones de aprendizaje en que los/as alumnos/as puedan observar, ensayar y corregir las nuevas conductas;
- Permitir que los/as alumnos/as discutan y analicen los argumentos técnicos;
- Facilitar el intercambio de experiencias y la exploración de los problemas

El educador facilitará el aprendizaje de habilidades de los/as alumnos/as, ejerciendo las siguientes funciones:

 **CLARIFICAR:** recordando el objetivo de la sesión, aclarando dudas, reformulando las ideas de los/as alumnos/as con otras palabras, resumiendo de vez en cuando las opiniones del grupo curso, sintetizando los puntos más importantes.

 **DIRIGIR:** estimulando a todos/as a opinar, dando la palabra, frenando a los más locuaces para que no dominen la conversación, recordando el tiempo que queda, organizando los grupos para compensar las diferencias individuales, etc.

 **PROMOVER:** promoviendo la participación y recogiendo por igual los aportes de cada miembro del grupo, relajando al grupo curso, creando un clima de confianza y de agrado, objetivando las opiniones.

 **MODELAR:** representando las conductas o habilidades frente al curso, permitiendo que éste observe, analice y saque conclusiones a partir de ejemplos concretos. Ponerse como modelo implica integrar en su persona, conductas participativas y horizontales.

 **REFORZAR:** estimulando a los/as alumnos/as cuando realizan un aporte significativo, demuestran correctamente una habilidad, alcanzan una meta o simplemente intentan practicar una nueva conducta.

 **FACILITAR:** permitiendo que los/as alumnos/as se tomen un tiempo para madurar nuevas conductas, evitando apurar ese proceso. Recuerde que lo que uno descubre, no lo olvida jamás.

 **REFLEJAR:** devolviendo las preguntas, sentimientos y emociones al grupo con el fin de que éste tome conciencia y resuelva a su ritmo las dificultades a medida que se vayan presentando. Evite usted dar las respuestas.

 **EVALUAR:** al finalizar cada sesión el docente debe evaluar su desarrollo y posibilitar que sus alumnos/as también lo hagan.



Recuerde que usted es un modelo permanente para el grupo. Los adultos educamos por lo que somos y hacemos más que por lo que decimos.

V. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA*

DROGAS DE PRINCIPAL CONSUMO EN NUESTRO PAÍS

Antes de comenzar una descripción de las principales características de las drogas consumidas en nuestro país es importante que el docente, y en general todos comprendamos que el fenómeno social de las drogas depende de la relación existente entre el sujeto, su contexto y la sustancia que consume. Es decir, el consumo de una sustancia psicoactiva depende de una relación entre factores relacionados con las características personales del sujeto, las características de su entorno y de la droga que consume.

Droga puede ser definida como toda sustancia que introducida en el organismo, produce cambios en la percepción, en las emociones, el juicio o el comportamiento, y es susceptible de generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.⁴

Definir conceptos tales como uso y abuso de drogas resultan difíciles de precisar, ya que son conceptos que están condicionados por las costumbres y contextos sociales en que se desarrollan. Es así como lo que está plenamente integrado a una cultura para otros constituye una auténtica amenaza. Sin embargo, se puede definir el uso de drogas como **aquella forma de consumo no generadora de consecuencias negativas para el sujeto.**

Si bien es posible utilizar drogas sin que su consumo sea problemático para el sujeto o éste se convierta en dependiente, el uso inicial de sustancias puede dar lugar a situaciones conflictivas, surgiendo entonces un problema de abuso capaz de comprometer la salud del individuo o interferir en su funcionamiento normal.

Hoy en día el abuso de sustancias no se identifica con un consumo desmesurado de las mismas, ya que se reconoce otras formas de uso indebido, como por ejemplo, uso de drogas que, por su propia naturaleza, conlleva tantos riesgos que en la práctica cualquier forma de uso constituye

* Para mayor detalle e información sobre el tema, otras drogas y estudios, ver sitios web: www.conace.cl, www.mineduc.cl, www.drogas.cl y www.mundomed.net/revistas/era.

⁴ Otra definición dada por la Organización Mundial de la Salud es " Droga es toda sustancia que introducida en el organismo puede modificar una o más funciones de éste, capaz de generar dependencia caracterizada por el impulso a tomar una o más sustancias de un modo continuado y periódico, a fin de obtener sus efectos y, a veces, de evitar el malestar de su falta."

abuso. (Por ejemplo, la Pasta Base). Ahora, la mayoría de las drogas, sin importar la frecuencia con que se empleen o si existe o no dependencia, pueden acarrear importantes consecuencias anexas, por ejemplo, manejo en estado de ebriedad o bajo los efectos de las drogas, consumo durante el embarazo o a muy temprana edad, antes de la mayoría de edad.

La tolerancia al consumo de drogas puede ser definida como el proceso que permite al organismo admitir progresivamente una mayor cantidad de droga. De esta forma, el consumidor debe aumentar las dosis para obtener los mismos resultados que antes obtenía con dosis menores.

Se llama dependencia a la relación que la persona establece con la droga. La dependencia se caracteriza por una adaptación psicológica, fisiológica y bioquímica como consecuencia de una reiterada exposición a las drogas haciéndose cada vez más necesario su consumo como forma de evitar los efectos que se producen con su retirada. La dependencia puede ser física y psicológica. La primera hace referencia al estado de adaptación del organismo, caracterizado por la necesidad de lograr determinados niveles de sustancias con el fin de poder evitar el llamado Síndrome de Abstinencia.

En la dependencia psicológica aparece un deseo imperioso de utilizar repetidamente la sustancia. La persona tiene el convencimiento de que necesita la droga, exista o no dependencia física y eso la lleva al consumo. Este tipo de dependencia puede estar presente independientemente de que exista una dependencia física también.

Derivado de la dependencia a alguna sustancia psicoactiva se presenta en los consumidores el síndrome de abstinencia definido como el conjunto de síntomas psíquicos y físicos que aparecen al retirar o disminuir el consumo de una determinada droga de la que se ha generado algún grado de dependencia. Cada sustancia da lugar a un concreto "síndrome de abstinencia" con signos propios y de determinada gravedad. Sin embargo, estos síntomas son incentivos a veces poderosos para que una persona siga consumiendo.

El consumo de diversas sustancias al mismo tiempo se denomina policonsumo, siendo numerosas, las posibles combinaciones de sustancias. (ver cuadro final, p. 43).

Según sus efectos sobre el sistema Nervioso Central (SNC), las drogas pueden ser divididas en:

- **Drogas Depresoras:** son aquellas que atenúan o inhiben los mecanismos cerebrales de la vigilia actuando como calmantes o sedantes. Dentro de este grupo se encuentran drogas como el alcohol, la marihuana, la heroína y derivados de los opiáceos, las benzodiazepinas y los inhalantes.
- **Drogas Estimulantes:** son aquellas que actúan acelerando los procesos mentales, haciendo que la persona que las consume se sienta más alerta y eufórica, aumentan la actividad motriz y se estimula el sistema cardiovascular. Dentro de estas drogas las más conocidas son: la cocaína, la pasta base, las anfetaminas, el éxtasis y el cigarrillo (en menor medida).
- **Drogas Alucinógenas o Desorganizadoras del SNC:** son aquellas drogas que alteran la percepción. las más conocidas son la LSD y la mescalina, la marihuana y los hinalantes que también son depresoras.



ALCOHOL*

El alcohol es una droga legal. Por lo tanto es importante destacar la importancia del beber moderado, de no beber antes de la mayoría de edad, y que los efectos del alcohol se acentúan cuando se comienza tempranamente, habiendo mayores posibilidades de ser abusador o dependiente.

Químicamente cuando hablamos de alcohol nos referimos al alcohol etílico o etanol y se obtiene de la fermentación del almidón y la glucosa que se encuentra en frutas, cereales, la miel, la caña de azúcar y otras sustancias. Por medio de la destilación de los productos obtenidos de la fermentación se puede elaborar bebidas con mayor contenido de alcohol (30 a 55°), como el pisco o el whisky.

* Para mayor información ver Sesión n°5 para 5° Básico (Manual del Profesor).

El alcohol es una droga que deprime el SNC, es decir retarda las funciones cerebrales y pone más lentas las acciones del cuerpo. El área frontal del cerebro es la primera en ser afectada por los efectos del alcohol en la sangre, con lo que se altera el juicio, el pensamiento y el autocontrol. El alcohol deprime las funciones del Sistema Nervioso Central (SNC) en forma proporcional y directa con la concentración del alcohol en la sangre.

Las bebidas alcohólicas más usadas en Chile son la cerveza, el vino, la chicha y el pisco siendo éste el de mayor concentración alcohólica.

El proceso de metabolización del alcohol está dividido en 4 etapas:

- la **absorción** del mismo, caracterizada por ser un proceso rápido, a través de la mucosa del estómago y del intestino delgado. La velocidad de absorción depende principalmente de la cantidad de alimentos que se encuentra en el estómago al momento de la ingesta.
- la **distribución** del alcohol por el organismo a través del torrente sanguíneo, actuando como depresor del Sistema Nervioso Central,
- la **metabolización** del mismo en el hígado, el que lo transforma, gracias a la acción de enzimas, en acetaldehído, ácido acético, anhídrido carbónico y agua. Se estima que el hígado de un adulto hombre, sano, de 70 Kilos de peso, puede metabolizar aproximadamente 15 ml. de alcohol absoluto por hora.
- la **eliminación** a través de la orina, transpiración y aire expirado. Esto ha permitido desarrollar métodos bastante eficaces de detección del nivel de alcoholemia.

La siguiente tabla muestra los principales efectos del alcohol sobre las conductas y percepciones de las personas.

ALCOHOLEMIA (gr. 0/00) ⁵	ESTADO MENTAL	CONDUCTA	MOVIMIENTOS Y PERCEPCIONES
0 - 0.5	Leve alegría	Apropiada	Leve lentitud y/o torpeza
0.5 - 1	Alegría, menor juicio, menor concentración	Desinhibición social, Reflejos lentos	Lentitud, torpeza, menor campo visual
1 - 1.5	Emociones inestables, confusión	Descontrol, agresividad	Lengua traposa, andar tambaleante, visión doble
1.5 - 2	Incoherente, tristeza, rabia	Mayor descontrol, mareos, vómitos	Dificultad para hablar y caminar
2 - 3	Apenas consciente	Apático e inerte, incontinencia	Incapacidad de hablar y caminar
3 - 4	Coma	Ausente	Ausencia de reflejos y sensibilidad
4 - 5	Muerte		Parálisis respiratoria

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL ORGANISMO:



- **Corazón:** alteraciones en el ritmo cardiaco, hipertensión arterial, eleva la presión sanguínea. Producto de la intoxicación de la sangre con alcohol, puede producirse anemia, dificultades para la coagulación sanguínea.
Uso frecuente y prolongado: enfermedades en las arterias coronarias, insuficiencia cardiaca, llegando a producir cardiopatía alcohólica.
- **Cerebro:** pérdida memoria corto plazo, baja concentración, pérdida de las funciones de control y coordinación motora.
Uso frecuente y prolongado: deterioro cerebral, depresión, trastornos de la consciencia como alucinaciones y psicosis.

⁵ GR. 0/00: grados de alcohol por cada 1.00 ml de sangre

- **Pulmones y bronquios:** con un consumo frecuente y prolongado puede producir infecciones respiratorias, neumonías y tuberculosis.
- **Sistema Digestivo:** Inflamación de esófago, gastritis.
Uso prolongado y frecuente: deficiencia de minerales (hierro, calcio, etc.); deficiencias de vitaminas (A;B;D, etc), alteración del nivel de azúcar en la sangre, aumento del colesterol. Anorexia y desnutrición.
- **Páncreas:** inflamación y diarreas.
- **Hígado:** disfunción, hepatitis alcohólica, llegando a la cirrosis.
- **Organos sexuales:** impotencia masculina.
- **Músculos:** uso crónico produce aflojamiento y pérdida de la tonicidad muscular.
- **Síndrome alcohólico Fetal** (retardo mental)

Es necesario agregar que la existencia de tolerancia, el tipo de y la cantidad de bebida ingerida, el consumo o no de alimentos, circunstancias ambientales, personalidad, consumo de algún medicamento influirán en las características de la embriaguez.

El consumo prolongado y crónico de alcohol conlleva una serie de alteraciones cerebrales asociadas a las emociones y el razonamiento, produciendo un estado depresivo, alteración del juicio de realidad, acompañado de sicosis y delirio.



TABACO

El alquitrán es el nombre común de una mezcla de sustancias que se produce cuando se quema tabaco y se ha descubierto que es el componente que produce cáncer al pulmón. La Nicotina es un estimulante del Sistema Nervioso Central, es un compuesto de aceite que en estado puro es capaz de matar a un ser humano (70 mg en gota). Los cigarrillos contienen entre 2 mg. Y 2.2 mg.

En la combustión del tabaco se producen sustancias que son transportadas por el humo hacia los pulmones, actuando principalmente sobre el aparato respiratorio, aunque también algunas sustancias son absorbidas y pasan a la sangre desde donde influyen sobre los otros tejidos u órganos. El principal componente del tabaco es la Nicotina, siendo el alcaloide responsable de la mayor parte de los efectos físicos del tabaco en nuestro organismo y el que da lugar a la dependencia física.

Existen en el cigarrillo alquitranes y otros agentes cancerígenos existiendo una relación directa entre la degeneración de las células y el consumo de estos alquitranes. El monóxido de carbono se

encuentra en altas concentraciones en el humo del tabaco, por esto las consecuencias que este humo provoca en las personas que aunque no fumen se encuentren en un ambiente con alta concentración de humo de cigarrillos.

Los efectos inmediatos después de haber fumado un cigarrillo son el aumento del ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Al inhalar el humo, la acción de la nicotina en el cerebro produce una práctica recompénsate para el fumador, agradable sensación que lo puede llevar a consolidarse como un fumador habitual. Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que los relaja; ello se debe principalmente que al fumar un cigarrillo logran calmar la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado a su consumo.

Las consecuencias a largo plazo del tabaco en el aparato respiratorio son conocidas. Produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, lo que provoca una mayor producción de mucosidad y dificultad para eliminarla. La irritación continua da lugar a la inflamación de los bronquios y esto puede llevar a una obstrucción del pulmón causando enfermedades tan graves como el enfisema pulmonar.

El consumo de cigarrillos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, su acción provoca la aparición de arteriosclerosis desarrollando trastornos vasculares. Si es consumido durante el embarazo, el cigarrillo produce alteraciones en el crecimiento fetal incidiendo especialmente en el desarrollo del peso del recién nacido. También se presenta un aumento de las tasas de aborto espontáneo y nacimientos prematuros.

LOS EFECTOS DEL CIGARRILLO SOBRE EL ORGANISMO SON:



- **Corazón:** Contrae venas y arterias haciendo que el corazón trabaje más, provocando arritmia. Aumenta el ritmo cardíaco o latidos del corazón y el pulso corporal.
Uso frecuente: endurece paredes del corazón, disminuye la capacidad de irrigación del corazón hacia el resto del cuerpo, hasta producir ataque cardíaco.
- **Cerebro:** baja en la capacidad de concentración por la llegada del anhídrido carbónico y falta de oxigenación.
- **Pulmón:** El anhídrido carbónico entra a los pulmones, dificultando la oxigenación normal, produciendo dificultades para hacer actividad física.
Uso frecuente: bronquitis, enfisema y cáncer al pulmón en forma progresiva.

- **Piel:** Baja la temperatura de la piel, produce arrugas prematuras alrededor de la boca.
- **Nariz:** Uso frecuente: Disminuye olfato.
- **Boca:** Uso frecuente: Daña piel que cubre labios, lengua y garganta, altera el sentido del gusto. Infecciones bucales.
- **Ojos:** produce irritación, llegando a causar pérdida de la visión en caso de abuso prolongado.
- **Oídos:** afecta los nervios y los vasos sanguíneos de los oídos, pudiendo llegar a disminuir la capacidad auditiva.



MARIHUANA

Se extrae de la planta llamada Cannabis Sativa, que contiene más de 400 químicos, entre los cuales se encuentra un compuesto alucinógeno llamado tetrahidrocannabinol (THC). La cantidad de THC varía según el tipo de planta, el clima y la calidad de la tierra. Actualmente el THC contenido en las plantas de marihuana es mucho más poderoso que en las décadas anteriores. A eso se suma que en la actualidad, la mayoría de la marihuana que venden los traficantes viene con aditivos químicos, como kerosene y benzeno para lograr prensarla, lo que produce daños anexos para el cerebro.

La marihuana actúa como depresor y desorganizador (alucinógeno) del Sistema Nervioso Central.

Su consumo puede presentarse de tres formas:

- **Marihuana o hierba:** Conocida entre los consumidores bajo el nombre de pito, yerba, huiro, entre otros, se prepara a partir de las flores y hojas secas y pequeños tallos de la Cannabis Sativa.
- **Hashish o hash:** Se elabora prensando la resina de la planta hembra. Tiene un alto contenido de THC, hasta un 20% superior que la marihuana y su toxicidad es altamente mayor.
- **Aceite de Cannabis o Aceite de Hachís:** Que se obtiene mezclando la resina con algún solvente como la acetona, alcohol o gasolina, con proporciones de THC muy elevadas.

Dado que el THC no es soluble en agua, las únicas formas de consumo de la marihuana son la ingestión o la inhalación. Normalmente se fuma en cigarrillos hechos a mano o mezclado con tabaco.

Los principales efectos son de rápida aparición y varían según el estado de ánimo de individuo, las dosis, el tipo de Cannabis, etc.

Inicialmente en dosis bajas puede producir sensaciones placenteras de calma y bienestar, aumento del apetito, locuacidad e hilaridad, taquicardia, enrojecimiento de los ojos, dificultades en los procesos mentales complejos, seguidos por una segunda fase de depresión y somnolencia.

En dosis altas puede provocar confusión, letargo, estados de pánico, percepción alterada de la realidad. El consumo frecuente de marihuana produce cambio en la estructura de las células cerebrales, disminuyendo la conexión entre las neuronas, especialmente en el lóbulo frontal del cerebro, produciendo alteraciones en la memoria a corto plazo, la capacidad de razonamiento, atención y aprendizaje, provocando un adormecimiento de los sentidos y la capacidad de reacción. Llegando a provocar lo que se llama el "Síndrome amotivacional", caracterizado por una falta de interés y motivación de los proyectos personales y las relaciones, pudiendo sumir a la persona en un estado "depresivo",

Existen evidencias que el consumo frecuente de marihuana altera la producción de espermatozoides en el hombre, y altera el ciclo menstrual en las mujeres, afectando la fertilidad en ambos sexos. El uso frecuente y prolongado produce deficiencias en el sistema inmunológico de la persona, estando más proclive a contraer enfermedades de diverso tipo.

Sin embargo, el riesgo más importante que presenta esta sustancia es su clasificación como **droga de inicio** entre los niños y jóvenes que presentan un consumo. Es decir, muchos de los consumidores de Cannabis Sativa parten consumiéndola para después comenzar a experimentar con otras drogas o sustancias con un poder más adictivo y más perjudiciales para la salud. Si bien no todo usuario experimentará necesariamente con otras sustancias más peligrosas, sí existe un riesgo situacional derivado de la inclusión en un circuito de comportamientos de consumos ilícitos.

LOS EFECTOS EN EL ORGANISMO:

- **Cerebro:** estado inicial de excitación y euforia, luego relajación (sueño, laxitud). En dosis altas: se afecta la memoria a corto plazo. Alteraciones en la percepción, alteración del juicio, la coordinación motora, razonamiento y pensamiento lógico, alucinaciones (especialmente en lo que se refiere a tiempo y espacio), ansiedad, sentimientos persecutorios, pudiendo gatillar trastornos mentales.
Uso crónico: dependencia, "síndrome amotivacional" (depresión, desinterés generalizado).
- **Organos sexuales:** su uso crónico: alteración de las hormonas sexuales: disminuye la cantidad de espermatozoides en el hombre y altera el ciclo menstrual en la mujer.
- **Pulmones:** aceleración del ritmo respiratorio. Al ser fumada provoca los mismos efectos que el

cigarrillo sobre los pulmones, es decir irritación, neumonía, bronquitis crónica, etc.



COCAÍNA

La producción de cocaína se basa en la transformación de las hojas de coca en pasta de cocaína y después en clorhidrato. Su elaboración es posible gracias a la existencia de sustancias químicas llamadas precursores, entre las que se encuentran el éter, ácido sulfúrico, gasolina, entre otros.

Según el proceso de elaboración y las sustancias empleadas se obtendrán diferentes modalidades de derivados: pasta de coca o basuca, clorhidrato de cocaína, base libre y crack.

La cocaína es un poderoso estimulante del Sistema nervioso central, que provoca una sensación de energía, vigor, alerta y rendimiento físico, pérdida de apetito, aceleración del corazón y aumento de la presión sanguínea, sin embargo esta sensación de potencia va acompañada de "nerviosismo" con aumento de la ansiedad, palpitaciones y aumento de la presión arterial, donde las irregularidades del funcionamiento cardíaco pueden causar un ataque. Produce tolerancia, es decir que la persona requiere de dosis cada vez más altas para provocar los efectos deseados, y síndrome de abstinencia, es decir la persona experimenta una serie de alteraciones físicas y psicológicas al dejar de consumir en forma abrupta (fatiga, depresión, ansiedad, alteraciones del apetito, irritabilidad, deseo incontrolable de consumir), por lo que se ha llegado a la conclusión de que la cocaína es adictiva.

Se consume habitualmente por vía nasal, aunque algunos consumidores se la inyectan, sola o mezclada con otras drogas, como la heroína.

Los efectos inmediatos de dosis moderadas de cocaína son principalmente los siguientes:

- Ausencia de fatiga, hambre y sueño
- Exaltación del estado de ánimo
- Mayor seguridad en sí mismo
- Disminuyen las inhibiciones y el individuo suele percibirse como sumamente capaz y competente
- Aumento de la temperatura corporal y la sudoración

- Sensación general de euforia y bienestar
- Anestésico local

Los efectos de altas dosis son:

- Ansiedad intensa y agresividad
- Alucinaciones
- Temblores y movimientos convulsionantes

La sensación de bienestar inicial suele estar seguida por una "bajada" caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva. Los efectos a largo plazo del consumo de cocaína pueden manifestarse en complicaciones psiquiátricas como irritabilidad, crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración. Se puede presentar apatía sexual o impotencia, trastornos nutricionales, alteraciones neurológicas, cardiopatías, entre otros. Es necesario precisar que la Cocaína presenta un altísimo grado de dependencia psicológica, a parte de la física, siendo uno de los más elevados entre las diferentes sustancias psicoactivas.

LOS EFECTOS DE LA COCAÍNA EN EL ORGANISMO:



- **Corazón:** aumento del ritmo cardiaco y presión sanguínea. Dosis altas: arritmias e infarto.
- **Cerebro:** Euforia, estado de ánimo expansivo. Alteraciones en el sueño y apetito. Impulsividad, ansiedad y agresividad. Uso crónico: alucinaciones, paranoia, ansiedad, sicosis (alteración del juicio), insomnio, violencia, conducta errática.
- **Mucosa Nasal:** Ulceras.



PASTA BASE DE COCAÍNA

Sulfato de cocaína que se fuma mezclada con tabaco (tabacazo) o marihuana (marciano), o directamente en pipas o antenas de TV. Contiene importantes residuos altamente tóxicos como ácido sulfúrico, kerosene, plomo , metanol, entre otros.

La pasta base de cocaína es extraída de las hojas de coca a través de un proceso de maceración y mezclada con solventes tales como la parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, etc. Tiene apariencia de polvo blancuzco o amarillento, dependiendo de la sustancia con que ha sido mezclada.

El hecho de que la Pasta Base contenga el alcaloide más los solventes, y sea altamente adictiva, la hacen mucho más peligrosa para el organismo que otras sustancias.

Los efectos de la Pasta Base dependen de muchas variables como el tipo de preparación, la dosis, la frecuencia del consumo, las impurezas, etc. Sin embargo, cuando se fuma tiene un efecto muy rápido, intenso y de corta duración.

Sus efectos suelen dividirse en 4 etapas: la de euforia, la de disforia o angustia, la etapa en que el sujeto empieza a consumir ininterrumpidamente para evitar la etapa anterior y la etapa de psicosis o alucinaciones. Físicamente los consumidores de Pasta Base suelen perder rápidamente peso, presentar palidez y taquicardia y otros efectos físicos tales como vómitos, temblor, agitación y mareos.

La Pasta Base es una droga altamente adictiva porque la sensación inicial de excitación y bienestar dura muy poco y es seguida rápidamente por angustia. Esta angustia es lo que empuja a seguir consumiéndola.

LOS EFECTOS EN EL ORGANISMO:



- Son similares a los efectos que produce la cocaína
- **Corazón:** taquicardia, hipertensión arterial.
- **Cerebro:** euforia y rigidez muscular inicial. Luego disforia, depresión, inseguridad y ansiedad. En dosis altas: falta de coordinación, alucinaciones y psicosis. Conductas agresivas y antisociales. Su uso crónico: déficit en la memoria, alteración del juicio, paranoia, dependencia, desgano, agotamiento, deterioro psico-orgánico, desinterés laboral y académico

A continuación le presentamos un cuadro resumen, con diversas drogas y sus efectos

(Cuadro extraído del documento "Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar. Un desafío para una educación integral de calidad". MINEDUC, Programa drogas).

DROGA	CLASIFICACIÓN FARMACOLÓGICA	CÓMO SE USA	CÓMO ES EL PRODUCTO	EFFECTO BUSCADO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	DEP. FÍSICA	DEP. PSICOLÓGICA
Marihuana	Alucinógena Depresora	Se fuma o se ingiere	Hojas secas. Partes de la planta.	Euforia, relajación, percepción más intensa (gusto, olfato, tacto).	Posible bronquitis Afecta células cerebrales Síndrome amotivacional Alteración del sistema inmunitario Afecta la fertilidad	Moderada	Alta
Hachís	Alucinógena	Se fuma o se ingiere	Sólido de color café o negro.	Euforia, relajación, percepción más intensa	Posible psicosis	Moderada	Alta
Heroína	Depresora del SNC	Se inyecta o se aspira por la nariz	Polvo blanco, gris o café.	Bienestar.	Adicción Constipación Inapetencia	Sí	Alta
Cocaína	Estimulante SNC.	Se aspira por la nariz, se inyecta o se ingiere	Polvo blanco	Excitación	Depresión Convulsiones	Sí	Alta
Codeína	Depresora del SNC	Se ingiere	Tableta, líquido, jarabe para la tos	Bienestar.	Adicción Constipación Inapetencia	Sí	Alta
Barbitúricos	Depresora del SNC	Se ingiere o se inyecta	Tabletas, cápsulas	Reducción de ansiedades, bienestar	Graves síntomas de carencia Convulsiones Psicosis tóxica	Sí	Alta
Anfetaminas	Estimulante del SNC	Se ingiere o se inyecta	Tabletas, cápsulas	Agudeza mental, energía.	Inapetencia Alucinaciones Psicosis tóxica	Sí	Alta
L.S.D.	Alucinógena	Se ingiere	Tableta, cápsula	Agudeza perceptiva, placer.	Puede provocar psicosis existentes Reacciones de pánico	No	Posible
Alcohol	Depresora del SNC	Se ingiere	Líquido	Alteración de sentidos, reducción de ansiedad.	Psicosis tóxica Adicción Cirrosis hepática Adicción	Alta	Alta
Tabaco	Estimulante, Intoxicador del SNC	Se fuma, se aspira por la nariz, se masca	Hojas picadas	Estimulante,	Enfermedades bronquiales y del aparato respiratorio	Alta	Alta
Neoprén	Depresora del SNC	Se inhala	Pegamento	Anestesiarse los sentidos	Daño de la percepción, coordinación y juicio.	Moderada	Alta
Pasta Base	Estimulante del SNC Se fuma	Se fuma	Polvo blanco o amarillento	Excitación, euforia, prevención de los síntomas de carencia.	Depresión, ansiedad, psicosis, desinterés generalizado	Alta	Alta

VI. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Quiénes Somos.

Manual Educativo para Prevención del Alcoholismo y la Drogadicción en Adolescentes. Corporación Ancora. 1984.

Sabemos Comunicarnos.

Programa de Mejoramiento de la Salud Mental del Adolescente. Manual Educativo. Corporación Ancora. 1984.

Cómo Apoyar a los Padres.

Programa de apoyo a padres en su rol. Manual Educativo. Corporación Ancora. 1984

Cuidemos Nuestra Salud. Prevención Primaria del Uso Indebido de Alcohol y Drogas.

Manual Educativo. Corporación Ancora. 1992.

Educación en la Prevención del Uso y Abuso de Drogas. Desarrollo de Habilidades para la Vida.

Secretaría Regional de Educación del Estado de Zulia. Venezuela. Traducción y adaptación del programa TRUST del Departamento de Educación sobre Sustancias de las Escuelas Públicas del condado Dade de Miami. 1994.

Descubriendo mis Habilidades. Trabajando en el salón de clases.

CEDRO. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. Lima – Perú. 1997.

DEVA Desarrollo de Valores y Autoestima.

Adaptación del Programa de Formación en Valores y Prevención de las Drogodependencias "Discover: aprendiendo a vivir". 1998.

"Life Skills Training"

Gilbert J. Botvin, Ph. U.S.A. 1991.

"Pasarlo bien". Herramientas Básicas para la prevención del consumo de alcohol en segundo ciclo de enseñanza básica.

Gobierno de Chile, Ministerio de Educación. Conace.

Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar. Un desafío para una Educación Integral de Calidad.

Documento para el apoyo de la Capacitación. Gobierno de Chile, Ministerio de Educación. Santiago 2000.

Reforma en Marcha: buena educación para todos.

Ministerio de Educación .Republica de Chile. 1998.

Plan Nacional sobre Drogas. La Prevención de las Drogodependencias en la Comunidad Escolar. Actuar es posible .

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid. 1996.

Evaluación de Programas de Prevención del Consumo de Drogas. Principios Basados en la Evidencia Científica.

Unidad Tabaco, Alcohol y Drogas. Ministerio de Salud. Santiago, Chile. 2000.

PIDE Programa Integral de Desarrollo Educativo (ámbito escolar). Información General para la Prevención de Drogodependencias.

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. 2ª Edición. Madrid 1997.

Lineamientos Técnicos para Programas, Proyectos y Acciones de Prevención del Consumo de Drogas.

Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes CONACE. Chile 2000.

Guía para la Evaluación de las Intervenciones Preventivas en el ámbito de las Drogodependencias. Manual para responsables de planificación y evaluación de programas.

Christoph Kroger, Heike Winter, Rose Shaw. Munich, Alemania 1998.

Construyendo Salud. Promoción del Desarrollo Personal y Social.

Luengo, Mº Angeles y cols. . Ministerio de Educación y Cultura.

Secretaría General de Educación, Universidad de Santiago de Compostela, España. 1998.

SUGERENCIA MATERIAL AUDIOVISUAL:

- PARA PADRES, MADRES Y APODERADOS

Videos (cortometrajes):

- 1) "El regreso a la libertad, La Iniciación". Centro documentación CONACE.
- 2) "El Encierro". Programa de Drogas Mineduc, CONACE.
- 3) "Viaje al corazón" . Animación para niños y sus familias. Programa de Drogas Mineduc.

películas (largometrajes):

- 1) "Traffic"
- 2) "Requiem de un sueño"
- 3) "Trainspotting"



Sesiones 5° Básico



NOTA:

Los resúmenes constituyen las ideas fuerza de la sesión y es importante destacarlo con sus alumnos como cierre de las actividades de la sesión.



Bienvenida al programa



Objetivos

Que los/as alumnos/as conozcan el programa y sus reglas de funcionamiento.



A series of horizontal lines for taking notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Presentación

Pida a sus alumnos/as que formen un círculo o rectángulo de manera que todos se puedan mirar directamente a la cara. Explíqueles que hoy se inicia un programa de prevención del consumo de drogas, llamado "Quiero Ser".

Este programa, aún cuando se va a desarrollar en la sala de clases, no es una clase. Es una instancia para que todos compartan sus vivencias, inquietudes, conocimientos, dudas y sentimientos sobre diferentes aspectos de la vida, en especial aquellas situaciones a las cuales se ven enfrentados/as o se enfrentarán más adelante.

Explíquelo a los/las alumnos/as que las investigaciones han demostrado que es muy importante desarrollar y fortalecer ciertas habilidades en las personas, para que puedan enfrentar situaciones de la vida en general, así como también situaciones conflictivas, por ejemplo, problemas con sus compañeros/as, dificultades con sus hermanos o padres, el tema de las drogas, entre otros. Dígales que en este programa aprenderán y ejercitarán temas tan importantes como la expresión de sentimientos, toma de decisiones, manejo de presión del grupo, entre otros, que nos servirán para crecer más como personas.

Este Programa va dirigido a los cursos de quinto, sexto, séptimo y octavo, y tiene una secuencia, es decir, lo que aprendan este año se refuerza y complementa en los próximos años. En quinto se realizan 7 sesiones, las cuales se desarrollarán semanal o quincenalmente. Es muy importante que todos participen, pues las opiniones y comentarios enriquecerán estas reuniones y permitirán conocernos más como grupo curso. Todas las opiniones son valiosas.

Este año se trabajará sólo con el alcohol por ser la droga de mayor consumo entre los jóvenes y la edad de inicio más temprana.

Actividad 2: Entrega del Cuadernillo al Alumno/a

Distribuya el cuadernillo a cada alumno/a diciéndoles que es algo personal; en él podrán anotar, dibujar y completar los ejercicios libremente. Dígales que si lo guardan, más adelante podrán

darse cuenta cómo eran ellos a esta edad, porque se asemeja a un diario de vida. Déles un tiempo para que conozcan el cuadernillo.

Invítelos a “apoderarse” de su cuadernillo, completando la hoja de sus “datos personales”.

Pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo lo que anotaron. A partir de esto, comente que cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales, rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias, cosas que nos disgustan, etc.

Expréseles que la riqueza del grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 3: Las reglas de mi grupo



Dígales que para que un grupo funcione bien, y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar, y para ello, acordarán ciertas reglas o normas de este grupo. Forme 6 grupos y entregue a cada uno una tarjeta con las reglas de funcionamiento. Cada grupo debe comentarla y explicar a los demás qué entenderán por esa regla. Para recordarlas cada vez que sea necesario, se sugiere pegar las tarjetas en la muralla de la sala.

Actividad 4: ¿Qué les pareció?



Pida a los alumnos/as que completen la evaluación de esta sesión en su cuadernillo y luego, quien quiera la comente en el grupo.



Si es necesario, complete usted con lo siguiente:



Respeto: Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.



Escuchar empático: Hablar de uno/a a la vez. Poner atención al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.



Confidencialidad: Si en la sesión se hablan cosas muy personales, no comentarlas hacia fuera.



Solidaridad: Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con la gente del grupo.



Libertad: Nadie debe ser obligado a participar si no lo quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.

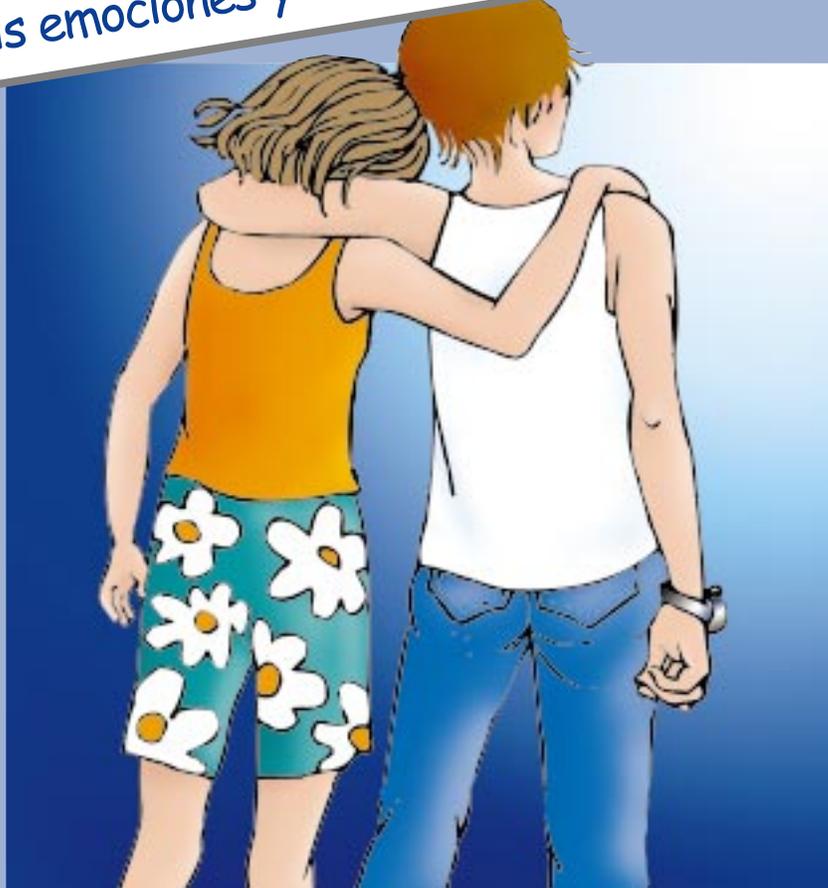


Compromiso: Este programa es de todos y en ese sentido es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

Finalmente, pídale a sus alumnos/as que anoten en sus cuadernillos las reglas del grupo.



Mis emociones y sentimientos



Objetivos

Que los/las alumnos/as identifiquen algunas claves corporales en la expresión de sentimientos.
Que los/las alumnos/as se contacten con los sentimientos y emociones que surgen ante determinadas situaciones y aprendan cómo se expresan.



Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida



Cuéntele a sus alumnos/as que esta sesión y las otras dos siguientes van a estar dedicadas a ejercitar la expresión de sentimientos. Dígales que nuestra cultura no promueve el reconocimiento de la dimensión afectiva de las personas, lo cual dificulta el contacto con nuestro mundo emocional. Uno de los factores de riesgo asociado al consumo de alcohol y otras drogas en niños y jóvenes, es la dificultad para expresar adecuadamente sentimientos de frustración, impotencia, miedo, rabia.

En la medida que aprendemos a reconocer lo que nos pasa, a aceptar los sentimientos que nos surgen ante determinadas circunstancias y a expresarlos, estaremos más preparados/as para manejar situaciones problemáticas o de riesgo, entre ellas el consumo de drogas.

Actividad 2: "Nuestros nombres"



Señale que las personas demostramos respeto al llamarnos unos a otros por nuestro nombre de pila. La razón por la cual llevamos cierto nombre y lo que somos también forma parte de nosotros. Pídale a un voluntario(a) que pase al pizarrón y escriba su nombre de pila y cuente al grupo la razón por la cual lleva ese nombre. Si no sabe por qué, que le cuente al grupo cómo se siente con ese nombre. Luego, invite a otro alumno(a) a escribir su nombre a partir de una letra del nombre del compañero(a) anterior y a contar su historia. Continúe hasta que todos los alumnos(as) hayan terminado.

- Lilian
- ulises
- iván
- sara

Actividad 3: "La bolsa de los sentimientos"

Antes de la sesión escriba papeles con sentimientos, emociones o estados de ánimo (alegría, rabia, pena, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza, etc.) y métalos a una bolsa. Divida al curso en sub-grupos. Un miembro de cada grupo deberá sacar un papel de la bolsa, lo leerá en secreto con su grupo y un representante expresará el sentimiento que le tocó al grupo con gestos y mímica. Los otros grupos adivinarán cuál es el sentimiento representado. Pregunte a los/las niños(as) en qué se fijaron para adivinar el sentimiento, cómo se ponía el cuerpo, la cara, las manos. Dirija sus preguntas de forma que los/las niños(as) vayan identificando algunas claves corporales en la expresión de sentimientos.

Actividad 4: "Compartiendo sentimientos"



Pida a los alumnos que completen el **Ejercicio N° 1** de su Cuadernillo. Luego, el que quiera lo comparte en el grupo. Si no alcanzan, sugiérales que lo terminen en su casa:

- Qué cosas del colegio te hacen sentir contento. Cómo lo expresas, qué haces.
- Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento. Cómo lo expresas, qué haces.
- Qué cosas tuyas te hacen sentir contento. Cómo lo expresas, qué haces.
- Qué cosas del colegio te hacen sentir rabia. Cómo lo expresas, qué haces.
- Qué cosas de tu familia te hacen sentir pena. Cómo lo expresas, qué haces

Actividad 5: "¿Qué puede pasar si no expresamos lo que nos pasa?"

Abra una discusión en torno a la siguiente pregunta: ¿Pueden algunos sentimientos promover el uso de sustancias psicoactivas, como por ejemplo el alcohol? Una vez que los alumnos(as) hayan conversado, cierre la discusión señalando que tomar alcohol para expresar sentimientos puede ser peligroso. Es sólo una solución temporal y una vez que pasa el efecto de la sustancia, el sentimiento sigue presente y la persona tiene que enfrentarse a ello. Sentimientos sin resolver como la soledad o la frustración pueden llevar a la desesperación y a la depresión. Cuando una persona no expresa sus sentimientos comienza a sentirse aislada de otros y de sí mismos. Por eso entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.



RESUMEN

Es importante que en esta sesión los alumnos y alumnas reconozcan que los sentimientos nos constituyen como seres humanos y comprendan la importancia de expresarlos. Algunas personas tienen dificultad para reconocer y expresar sus sentimientos y consumen drogas o alcohol para poder comunicarse.

- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, taquicardia, etc.)
- Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.
- No debemos avergonzarnos de estas señales, pues nos ayudan a reconocer lo que sentimos.
- A veces resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo cuando expresa con el cuerpo algo distinto de lo que dice.



TAREA PARA LA CASA

Pida a los alumnos y alumnas que entrevisten a algún familiar cercano (papá, mamá, abuelita, etc.) y le pregunten:

- Cuando siente alegría, cómo la expresa, qué hace.
- Cuando siente rabia, cómo la expresa, qué hace.
- Cuando siente pena, cómo la expresa, qué hace.



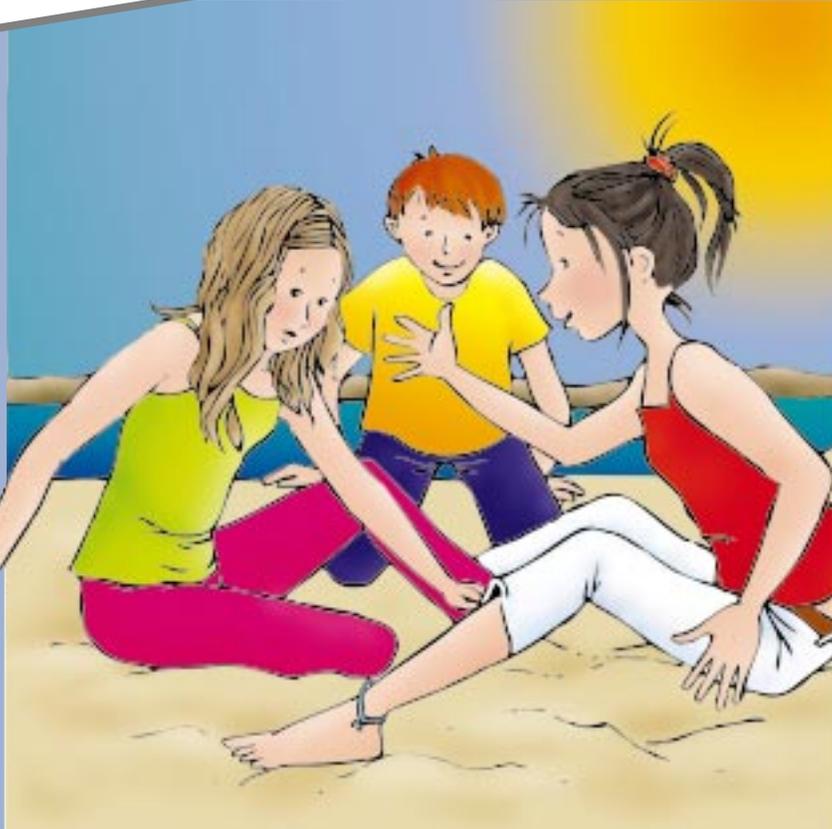
EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

Lined writing area for session comments.



Mis sentimientos son válidos



Objetivos

Que los alumnos/as aprendan a reconocer sentimientos y modos de enfrentarlos



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida: "Mar y Tierra"



Motive al grupo a salir al patio. Marque una línea en el suelo con una tiza. Explique al grupo que a un lado está el mar y al otro, la tierra. Todos se ponen sobre la línea dibujada y a medida que Ud. va diciendo "Mar" o "Tierra", ellos saltan a un lado o a otro de la línea. Quien salte hacia donde no debe, o cuando no debe, queda descalificado(a). Premie con un gran aplauso a quien gane.

Luego, pída a algunos voluntarios que compartan con el grupo la [Tarea para la casa](#) que hicieron la vez pasada y comente con ellos los resultados de este ejercicio. Cuénteles que la sesión de hoy tratará acerca de qué hacer cuando se tienen sentimientos tristes.

Actividad 2: ¿Qué siento cuando...?



Muestre la foto de un niño o de una niña, de la edad de los alumnos(as) cuya expresión sea de tristeza, aburrimiento, desgano. Deje que todos la observen detenidamente. Pídales que cada uno se identifique con el niño o niña de la foto y pregúnteles por qué creen que se siente así. Permita que quienes quieran, den su opinión.



Luego, pregúntele a sus alumnos/as "¿qué le dirían a ese niño o esa niña para que pudiese superar ese estado de ánimo?". Pueden escribirlo en su cuadernillo [Ejercicio n°1](#) y luego comentarlo.

Actividad 3: "Cómo lo enfrento"



Forme grupos de cuatro alumnos(as). Diga que todas las personas tenemos situaciones difíciles que enfrentar pero que también tenemos la capacidad de aprender a vivir estas situaciones de manera que nos sintamos capaces y seguros. Entregue a cada grupo dos situaciones o temas y dígales que inventen una estrategia para enfrentarlas lo mejor posible. Luego las comparten con todo el grupo. Ejemplos de situaciones pueden ser las siguientes.



Tus papás pelearon antes de venirte al colegio.



Te castigaron anoche.



Tu mejor amigo se cambió de barrio.



Se murió tu mascota.



Alguien cercano a tí se murió.



Te robaron tu personal stéreo, skate o monopatín.



Sabes quién es la persona que ha estado robando en tu curso.

Si le queda tiempo, lea con sus alumnos/as la Cartilla "Todos los sentimientos son válidos".



TAREA PARA LA CASA

Pida a los alumnos y alumnas que lean la Cartilla: "Todos los sentimientos son válidos" cuando estén reunidos con su familia, en un momento en que no estén enojados, y les cuenten lo aprendido en estas sesiones.



RESUMEN

Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos o emociones; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos (por ejemplo: pena, rabia, vergüenza, celos, envidia).

Muchas veces diferentes tipos de emociones o sentimientos se presentan mezclados unos con otros. También es frecuente que las personas a veces se sientan avergonzadas de un cierto sentimiento y traten de ocultarlo, o se sientan confundidas con sentimientos contrapuestos que surgen ante una misma situación; ello le ocurre tanto a niños como a adultos.

Las personas son diferentes; un mismo sentimiento o emoción puede hacer que una persona se comporte de una cierta manera, y que otra, haga lo contrario. A la vez, cada uno de nosotros, tiene una manera particular de reaccionar frente a los sentimientos y emociones que expresan otras personas.

Los sentimientos y emociones son capaces de afectarnos, incluso físicamente. No todas las personas presentan las mismas respuestas del cuerpo frente a sentimientos o emociones similares, por eso es importante intentar aprender cada vez más sobre este tema, y por sobre todo, conocer cada vez mejor la manera en que nuestro propio cuerpo se comporta frente a los distintos sentimientos.

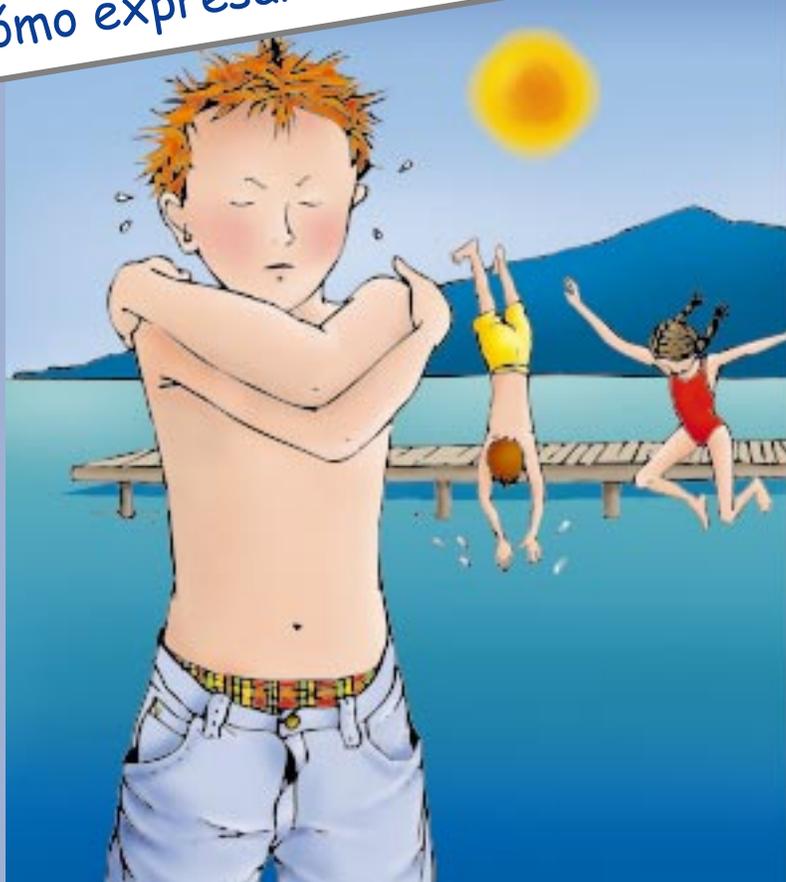


CARTILLA **"TODOS LOS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS"**

- Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.
- Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona.
- Todas las personas tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es cómo actuamos cuando tenemos estos sentimientos, es decir, la forma en que los expresamos.
- Todos tenemos una diversidad de sentimientos en diferentes ocasiones, pero, también tenemos sentimientos diferentes, opuestos y contradictorios ante una misma situación.
- Los sentimientos y emociones evolucionan, no sentimos lo mismo cuando somos niños, adolescentes o adultos ante las mismas cosas, situaciones o personas.
- Todas las personas en algunos momentos nos hemos sentido tristes, solas, desganadas, pero lo importante es saber que contamos con diferentes posibilidades para superar esos malos momentos, como por ejemplo, contarle lo que uno siente a alguien cercano, escribir lo que sentimos, recordarlas cosas buenas que han hecho por nosotros alguna vez, entre otras cosas.
- Debemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos pues las adivinanzas nos llevan a confusiones en las relaciones personales.



Cómo expresar la rabia



Objetivos

Que los/las alumnos/as aprendan a expresar adecuadamente la rabia.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESION

Actividad 1: Bienvenida

Cuente a sus alumnos y alumnas que la sesión de hoy tratará acerca de algunos sentimientos. Pida que voluntarios comenten la tarea de la sesión anterior. La idea es que comprendan que es válido tener sentimientos "negativos" como enojo, rabia, frustración, sin embargo, podemos aprender a entender mejor lo que nos pasa para poder expresar esos sentimientos sin dañar a otros o a nosotros mismos. Lo importante es saber reconocerlos para que no se encierren dentro de uno buscando otras salidas menos adecuadas. La rabia y el miedo nos sirven para sobrevivir ante el peligro o cuando nos sentimos "amenazados". Si sabemos identificar esos sentimientos sabremos qué nos hace sentir amenazados y podremos reaccionar más adecuadamente. Cuando se acumulan, o se olvidan, o se esconden, salen con más potencia y frente a otras personas que pueden no estar relacionadas con lo que de verdad nos hizo enojar o nos dio miedo.

Actividad 2: "Tengo derecho a... Necesito que..."

En un lugar amplio, pídale a los(las) alumnos(as) que caminen libremente y en absoluto silencio por ese espacio. Marque Ud. el ritmo con las palmas (rápido, lento, cadencioso, natural, etc.). Luego, pídales que caminen en forma normal y que cada cierto tiempo, se detengan frente a un compañero(a) y le digan en forma lenta, clara y mirándolo a los ojos, alguna de las siguientes frases (éstas las puede escribir previamente en el pizarrón):



Tengo derecho a tener rabia



Necesito aprender a expresar mi rabia



Tengo derecho a tener pena



Necesito aprender a expresar mi pena



Tengo derecho a que me quieran



Necesito cariño

El compañero escuchará y también le dirá alguna frase que él/ella eligió. Enseguida, se dan un abrazo y siguen caminando solos, hasta encontrar otro compañero(a) con quien se dirán mutuamente otra frase. Se recomienda que cada persona exprese, al menos, en cinco oportunidades las frases que desee.

Actividad 3: "Imaginando la rabia"



Pida a los alumnos (as) que se sienten lo más cómodamente posible en sus bancos, con los brazos cruzados sobre éste y sobre ellos apoyen su cabeza. Luego dé las siguientes instrucciones con voz lenta y pausada: "respiren, sientan cómo el aire entra a sus pulmones y cómo sale,piensa ahora en una persona de la clase que te da mucha rabia.....piensa qué hace él o ella que te da rabia...imagínate los detalles de la situación claramente...¿por qué esa persona te hace dar rabia?...imagina ahora una respuesta agresiva para esa persona...¿cómo reaccionará esa persona?... Ahora piensa en una manera positiva de expresarle tu rabia...Asegúrate de que esa persona **sepa** que estás enojado(a)...¿Cómo respondería ahora?...Ahora, imagina tres cosas que te gustan de esa persona...(aunque sean chiquititas) y exprésaselas.... lentamente pon atención nuevamente a tu respiración, siente cómo el aire entra y cómo sale, ... haz dos respiraciones profundas ... y cuando estés listo(a) abre los ojos..."

Pida a algunos(as) voluntarios(as) que cuenten al grupo qué les pareció; qué tipo de respuesta agresiva pensaron y cómo reaccionaba la persona frente a ella. Qué tipo de respuestas positivas pensaron y qué hacía la otra persona. Termine preguntando al curso: ¿Por qué creen ustedes que se les pidió que pensarán en tres cosas positivas de la persona que les da rabia?.

Se sugiere que al momento de relatar su imaginación, no nombren a la persona en quien pensaron, para evitar conflictos.

Actividad 4: ¿Qué hago cuando me enojo?



ej.

Dibuje previamente en la pizarra o en un papel grande, la siguiente figura humana con los correspondientes pensamientos. Luego, explique a los alumnos que cuando ellos(as) estén enojados, traten de imaginarse a sí mismos como estas figuras con estas preguntas. Dígalos que ellos pueden aprender a responder estas preguntas antes de actuar. Pídales que recuerden alguna situación donde se hayan sentido muy enojados/as y completen **el ejercicio en su Cuadernillo**.



Dibujar un niño o niña enojado pensando y respondiendo estas preguntas

¿Por qué estoy enojado(a)?

¿Con quién estoy enojado(a)?

¿Qué voy a hacer con mi enojo?

¿Cuán enojado(a) estoy en una escala de 1 a 7?



Promueva una discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué sirve responder estas preguntas para expresar efectivamente el enojo?
- ¿Para qué sirve darle una puntuación al enojo?
- ¿Cuáles son algunas formas que tienen de expresar su enojo?
- ¿Qué pueden hacer cuando están enojados pero no saben por qué, ni con quién?



TAREA PARA LA CASA

Diga a sus alumnos/as que cuando estén reunidos con su familia, en un momento de tranquilidad, propongan buscar entre todos una forma familiar de expresar la rabia, sin dañar ni ofender.

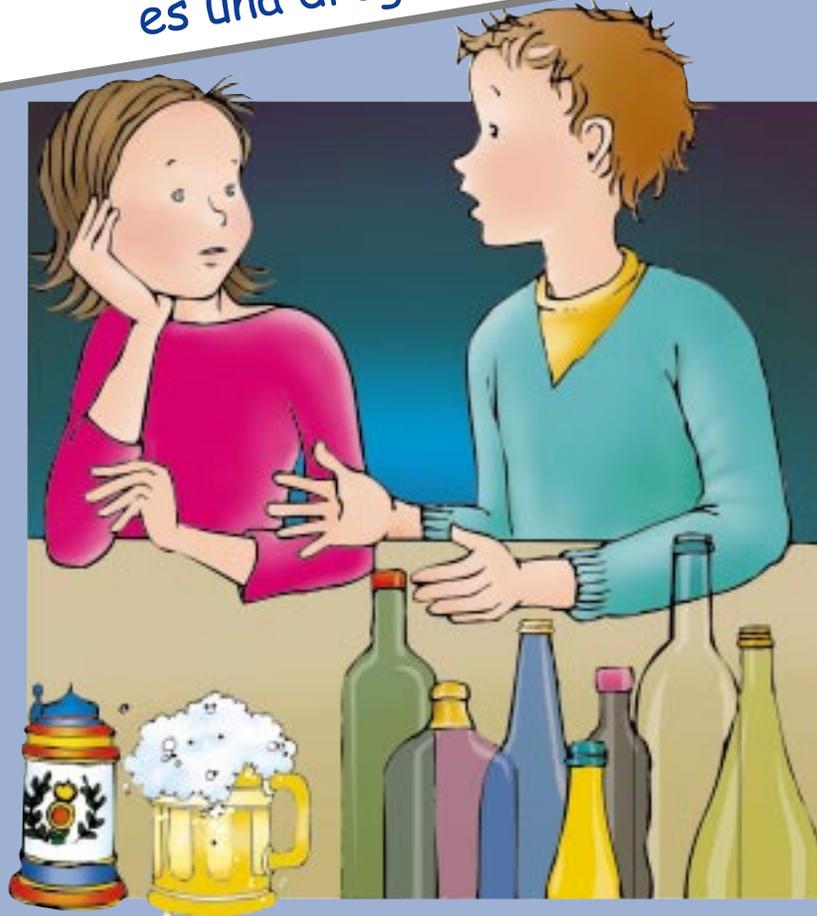


RESUMEN

Es natural tener sentimientos "negativos" como enojo, rabia, frustración. Es necesario distinguir la expresión del sentimiento, de las acciones que se derivan de éste. Lo importante es saber reconocer lo que sentimos para aprender a entender mejor lo que nos pasa; también podemos aprender a expresar esos sentimientos sin dañar a otros o a nosotros mismos. Existen diferentes modos de expresar lo que se siente sin necesidad de agredir físicamente, por ejemplo: expresando verbalmente lo que sentimos, haciendo ejercicios, respirando profundo.



El alcohol también es una droga



Objetivos

- Que los/las alumnos/as conozcan la historia del consumo de alcohol en nuestra cultura.
- Que los/las alumnos/as conozcan los efectos y consecuencias del consumo de alcohol

Nota: Esta sesión resulta apropiada para ser aplicada y complementada en los sectores de aprendizaje Lenguaje y Comunicación y Comprensión del Medio.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie esta sesión contando a los/las niños/as que hoy van a conversar acerca del alcohol, cómo se ha consumido en las diferentes épocas en nuestro país, cómo se consume en la actualidad y también de los efectos que produce.

Actividad 2: Conversemos de nosotros y el alcohol

Numere a los niños y niñas del 1 al 7 y luego pídale que formen 7 grupos. Todos los números 1 en un grupo, los número 2 en otro, y así con todos. La actividad consiste en que ellos conversen acerca de alguna experiencia relacionada con el alcohol: puede ser algo que vivieron o vieron, algo que les ocurrió directamente a ellos o a alguien cercano.

Una vez realizado el ejercicio, pregúnteles cómo se sintieron conversando de este tema. Realice un pequeño resumen comentando con ellos el arraigado uso que tiene el alcohol en nuestra cultura; para ello puede basarse en el anexo "Breve Historia del Alcohol" que aparece al final de esta sesión y en la información del anexo de este manual.

Actividad 3: "El alcohol y las personas"

Para hacer esta actividad es importante que usted conozca algunos conceptos básicos, los que se encuentran en la síntesis al final de la sesión. Destaque la importancia de no beber antes de la mayoría de edad, y del beber moderado en los adultos, ya que es una droga legal.

Dibuje una silueta del cuerpo humano en un papel grande o en la pizarra. Dígale a los niños(as) que esta silueta corresponde a un joven bebedor. Explique que juntos van a ir viendo qué pasa en el cuerpo y en la vida de esta persona.

Invítelos por turno a sacar una tarjeta, leerla en voz alta, ubicarla en la parte del cuerpo que corresponda y pegarla con scotch. Comente con el curso cada una. Las tarjetas son las siguientes:

Tarjetas Alcohol:

- El alcohol perturba la razón. Cuando se consume alcohol no se puede pensar bien y se hacen cosas incorrectas o peligrosas.
- El alcohol produce náuseas y vómitos.
- Los bebedores a veces se ponen agresivos y violentos.
- El alcohol provoca pérdida del equilibrio y descoordinación motora.
- El alcohol retarda los reflejos. Se reacciona con lentitud ante el peligro.
- El alcohol disminuye la visión y la audición.
- El alcohol irrita las paredes del estómago e intestino.
- El alcohol puede provocar pérdida de conocimiento.
- El alcohol puede provocar daño permanente a las células cerebrales y pérdida de la memoria.
- El alcohol aumenta la presión sanguínea y acelera el pulso.



- El alcohol en grandes cantidades puede causar la muerte por parálisis cardíaca.
- El alcohol puede provocar gastritis crónica.
- El alcohol puede facilitar la infección de los pulmones.
- El alcohol daña el hígado: puede provocar cirrosis hepática.
- El alcohol puede producir incapacidad para tener relaciones sexuales.
- El alcohol provoca dependencia (el cuerpo se acostumbra y después lo necesita para funcionar bien).
- El alcohol es causa de problemas familiares (peleas, temor, angustia, falta de plata, etc.)
- El alcohol provoca adicción (la persona para sentirse bien necesita consumir alcohol).
- El alcohol es causa de problemas laborales (ausentismo, accidentes, irresponsabilidad).



TAREA PARA LA CASA

Diga a los alumnos(as) que lean y comenten con su grupo familiar la Cartilla **Efectos y Consecuencias del Consumo de Alcohol** que está en su Cuadernillo.



BREVE HISTORIA DEL ALCOHOL

El consumo de bebidas alcohólicas existe casi desde la aparición del hombre en la tierra. Prácticamente todas las culturas han recurrido a las bebidas alcohólicas en mayor o menor cantidad según sus usos y costumbres. Por ejemplo: ceremonias, ritos, convenios, contratos de carácter personal y otros, han sido casi siempre sellados con libaciones alcohólicas.

A pesar de las consecuencias negativas que acarrea el uso exagerado del alcohol, su consumo se ha mantenido en diversas sociedades. La historia muestra el consumo de bebidas alcohólicas remontándose al neolítico, entre pueblos pastores y agricultores. Posiblemente por azar se descubrió la fermentación alcohólica natural de los jugos azucarados y los cereales triturados, en la época en que la humanidad pasaba desde el estado nómada al sedentario.

El procedimiento conocido como destilación se inicia en el siglo X por los árabes. De su lengua deriva la palabra "alcohol" (espíritu sutil). En el siglo XIII pudo obtenerse por primera vez "aguardiente", así llamado porque podía arder. No obstante el proceso de destilación fué mantenido en secreto por los alquimistas ya que al alcohol destilado se le atribuían propiedades milagrosas. Las primeras destilerías comerciales parecen existir sólo desde el siglo XVII.

Si bien siempre ha existido uso y abuso en el consumo de bebidas alcohólicas, los efectos negativos individuales y sociales de la ingestión empezaron a sentirse en forma más o menos destacada desde que estuvieron disponibles este tipo de bebidas.

En Latinoamérica, antes de la colonización, los pueblos aborígenes confeccionaban un sinnúmero de chichas nativas a partir de frutas, cereales y otros productos vegetales. En las poblaciones indígenas el consumo de alcohol estuvo sujeto a normas a veces muy estrictas, y en general, se le asociaba a festividades religiosas.

La conquista española, con todos los cambios inherentes a ella que produjo entre los pueblos autóctonos, posibilitó un mayor consumo de bebidas alcohólicas; la llegada tanto de las nuevas bebidas traídas por los conquistadores como de mejores técnicas de elaboración y conservación; el reemplazo de una economía de subsistencia por otra de mercado, en la cual las bebidas alcohólicas significaban un bien económico apetecido, la existencia de comerciantes ambulantes que contribuyeron a llevar bebidas alcohólicas destiladas a otros rincones del continente y otros factores, contribuyeron a ello.



En Chile, el pueblo mapuche fabricaba diversas chichas de maíz y de otros frutos nativos (molle, maqui, murtilla, frutilla, etc.). La principal era el mudai (chicha de maíz) obtenida por la fermentación del grano triturado y cocido, al cual se le agregaba una porción masticada del mismo material para obtener la fermentación del conjunto.

Los españoles trajeron la vid. Los primeros sarmientos de parra que llegaron a Chile procedían de Andalucía, de las que allá plantaron los moros, trayéndolas de tierra santa, de los bíblicos faldeos de Jerusalén y Jericó. Así, desde muy temprano se relacionó lo religioso con el vino.

La propagación de la vid fué rápida y fructífera. Los obispos tuvieron que preocuparse del asunto. Uno de ellos escribía condolido al rey: "desde los principios de la conquista se ha introducido la vid y a pesar que nadie ha pedido licencia, está la tierra tan llena de ellas, que no hay valle ni rincón que no esté plantado de viña".

Tanto el pueblo mapuche como los españoles eran aficionados a ingerir en exceso en sus celebraciones. En resumen, la población entera utilizaba el vino: el sacerdote para los oficios religiosos, el soldado para celebrar los éxitos de sus campañas guerreras, y el mapuche para festejar la resistencia.

En general, en hispanoamérica, se destaca de los relatos de historiadores, cronistas y viajeros, como de los estudios socio-antropológicos, la marcada tendencia a la embriaguez como un estado apropiado socialmente y buscado en forma activa, en especial por los hombres adultos.

Al final, coexisten paralelamente unas tres modalidades de ingestión: la ingestión ritual o ceremonial del pueblo mapuche, la ingestión popular en los grupos mestizos, comunales, campesinos o periféricos de las grandes urbes, y la ingestión urbana y de los habitantes que viven en los sectores residenciales de las ciudades, relacionados a un nivel de instrucción mayor y mejores condiciones socio-económicas.

En la actualidad, el consumo de alcohol es generalizado y de gran aceptación social, pues el consumo se ha convertido en un estilo de vida. El alcohol es una droga social unida a todo tipo de valores, se consume en todo tipo de contextos y con los más diversos pretextos, obligando a las personas a elegir y desarrollar conductas responsables. Se distingue entre uso moderado y excesivo y se considera a los alcohólicos como enfermos.

* Extractado del libro "Alcohol y Alcoholismo", de María Teresa Dobert, Betty Gómez y Eduardo Medina. Editorial Galdoc, 1979.

El alcohol provoca un conjunto de efectos físicos en el organismo que varía según el tipo de bebida alcohólica (graduación alcohólica) ingerida, la frecuencia y el tiempo de ingestión, la cantidad de alimentos en el estómago al momento de beber, las características personales del bebedor (sexo, edad, peso, estado fisiológico, personalidad, antecedentes familiares de alcoholismo u otras adicciones), la circunstancia en que bebe, las motivaciones del consumo, etc.

El alcohol etílico ingerido entra al organismo humano y es absorbido rápidamente por el intestino delgado, ingresando al torrente sanguíneo a través del cual se distribuye a todos los órganos del cuerpo.

El proceso de metabolización del alcohol en el organismo tiene 4 etapas:

- la absorción
- la oxidación
- la distribución
- la eliminación



ABSORCIÓN:

La absorción del alcohol en el organismo comienza en las paredes del estómago (en muy poca cantidad, 20%) y continúa en el intestino delgado (80% restante). El alcohol se absorbe en su estado original y no requiere digestión. Por esto, la absorción es muy rápida y depende fundamentalmente de la cantidad y velocidad con que pase a la primera porción del intestino delgado: si el estómago está vacío el paso del alcohol es muy rápido, lo que facilita su absorción; si hay alimentos (sobre todo si contienen grasas), la absorción del alcohol será más lenta, ya que el estómago se vacía con menor frecuencia - por lo tanto el alcohol demora más tiempo en llegar al intestino - y a la vez va mezclado con otros alimentos lo que retarda aún más su paso al torrente sanguíneo. Sin embargo, si se ingiere una bebida alcohólica con gas (champagne, vinos espumantes, cerveza o alcohol mezclado con bebidas gaseosas), el alcohol será absorbido más rápidamente ya que el dióxido de carbono (burbujas) contenido en ellas provoca la apertura de la válvula que conecta el estómago con el intestino delgado, acelerando así el proceso de absorción del alcohol.



DISTRIBUCIÓN:

Una vez absorbido, el alcohol llega a los distintos órganos del cuerpo a través de la irrigación sanguínea. Su distribución se realiza por simple difusión, ingresando desde el torrente sanguíneo

hacia todos los tejidos y células. Algunos órganos absorben más alcohol que otros. Por ejemplo, el alcohol se concentra más en el cerebro y en el hígado, que en el tejido graso o muscular.



OXIDACIÓN:

La oxidación es el proceso de combinar el alcohol con el oxígeno contenido en los tejidos para obtener calor y energía (calorías) que puede ser utilizada por el organismo. La oxidación del alcohol comienza en el hígado, el cual posee una enzima específica para el alcohol (alcohol deshidrogenasa) que le permite descomponer el alcohol en acetaldehído que luego es metabolizado a ácido acético, para obtener finalmente, dióxido de carbono y agua. El hígado* puede oxidar 15 gramos de alcohol absoluto por hora (30 gramos de alcohol de 50°). La velocidad de oxidación del hígado es constante. Si una persona ingiere alcohol en cantidades superiores a la velocidad de oxidación de su organismo, se intoxica.

Un vaso de vino (125 cc.) ó una lata de cerveza (360 cc.) ó _ vaso de bebida destilada de 45-50° (30 cc.) contienen aproximadamente 15 gramos de alcohol puro. Si un hombre adulto desea evitar la intoxicación no debe tomar más de esta cantidad en una hora; un joven o una mujer debe tomar menos. Cabe señalar que la capacidad del hígado para metabolizar el alcohol, va disminuyendo en el tiempo, esto significa que en una segunda hora podrá metabolizar una cantidad menor que 15 gramos y menos aún en una tercera hora.

El alcohol - al igual que el azúcar - se clasifica como un alimento incompleto ya que carece de vitaminas, aminoácidos y minerales: sólo aporta calorías. El alcohol aporta 7 calorías por gramo. Las calorías obtenidas del alcohol no se pueden almacenar y se utilizan de inmediato. Si una persona bebe regularmente pero descuida su alimentación puede desarrollar diversas deficiencias nutricionales.



ELIMINACIÓN:

La eliminación del alcohol como tal, se realiza en muy poca cantidad a través de la transpiración (piel), la respiración (pulmones) y la orina (riñones): menos del 2% del alcohol que entra al

* La cantidad de alcohol mencionada es válida para una persona de sexo masculino, adulto joven, y sin antecedentes de enfermedades hepáticas previas tales como la hepatitis. El hígado de la mujer tiene una menor capacidad para metabolizar el alcohol y a la vez es más vulnerable a los daños que éste le puede provocar.

organismo es eliminado por estas vías. Por lo tanto, la principal y prácticamente única manera que el organismo tiene para eliminar el alcohol, es la metabolización hepática.

El alcohol es una droga, una sustancia psicoactiva, esto es, con capacidad para actuar en el Sistema Nervioso Central y provocar cambios en el estado de ánimo, la conducta, la concentración, la memoria y otras funciones que dependen de dicho sistema. La cantidad de alcohol ingerida determina el grado de deterioro de las funciones cerebrales y de los órganos que éste controla. En pequeñas cantidades tiene un efecto sedante y actúa como un depresor del Sistema Nervioso Central. En grandes cantidades, el alcohol actúa en los centros nerviosos encargados de mantener la función respiratoria y del corazón, y existe riesgo de morir por intoxicación y parálisis del Sistema Respiratorio y Circulatorio. A su vez, a nivel cerebral, los efectos van desde alterar las funciones cognitivas y reflejas, a estados de mayor compromiso como el sopor, el coma o la anestesia cerebral profunda, que puede ser letal.



EFFECTOS DEL ALCOHOL:

En el Sistema Nervioso Central:

En pequeñas cantidades puede:

- perturbar la razón y el juicio
- retardar los reflejos
- dificultar el habla y el control muscular
- provocar la pérdida del equilibrio
- disminuir la agudeza visual y auditiva
- relajar y disminuir la ansiedad
- dificultar la capacidad de reacción
- desinhibir, provocar sensación de euforia, locuacidad

En grandes cantidades puede:

- provocar pérdida de conocimiento
- dificultar la respiración
- causar la muerte por parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular

En el Sistema Digestivo:

En el estómago e intestino:

En pequeñas cantidades:

- el alcohol produce un aumento temporal de la secreción del ácido clorhídrico
- irrita las paredes del estómago e intestino.
- provoca náuseas y vómitos por irritación de las paredes
- dificulta la absorción de las sustancias nutritivas, especialmente las vitaminas del complejo B.

En grandes cantidades puede:

- producir gastritis crónica
- hemorragia digestiva

En el Hígado:

En pequeñas cantidades:

- afecta la función hepática, alterando el metabolismo de los lípidos en particular, en forma transitoria

En grandes cantidades y consumido en forma crónica:

- altera el funcionamiento general del hígado (por ejemplo, puede impedir el almacenaje normal de azúcares y vitaminas), provocando un daño celular que se traduce finalmente en cirrosis hepática.
- si se ingieren grandes cantidades de alcohol de una sola vez, se puede provocar una hepatitis aguda, que eventualmente puede llevar a la muerte.

En el corazón y aparato circulatorio:

- En pequeñas cantidades aumenta la presión sanguínea y la frecuencia del pulso.
- En grandes cantidades puede causar la muerte por parálisis cardíaca y/o respiratoria.

En la Piel:

El alcohol causa dilatación o expansión de los capilares de la piel. Ello, puede traducirse en una sensación de tibieza y aumento de la sudoración. Poco después, la temperatura corporal puede disminuir debido a que los capilares expandidos dejan escapar el calor del cuerpo.

En la conducta:

Debido a que el cerebro es el centro regulador del comportamiento humano, los efectos provocados por el alcohol en él se reflejan en la conducta de las personas. Todos los tipos de acción motora, desde el simple mantenimiento de la posición de pie, el control del habla y los movimientos oculares, o los más complejos y organizados (como por ejemplo, manejar una máquina), son afectados de manera adversa por el alcohol. Los movimientos que participan en estos actos, no sólo son más lentos, sino más inseguros y desordenados, imprecisos, y por lo tanto, menos

adaptados para un fin específico. El alcohol deprime los centros nerviosos, interfiere con la eficiencia de la función mental y con el proceso de aprendizaje, que se vuelve más lento y menos efectivo. La facultad de formar asociaciones, ya sea en la forma de figuras o palabras, tiende a bloquearse y el poder de atención y concentración está reducido. Esto produce una sensación de relajación, un deterioro en la capacidad para ejecutar destrezas complejas, una disminución en la capacidad para responder y desempeñarse en la realidad, para juzgar, discriminar y pensar con claridad. En este estado, una persona puede sobreestimar sus capacidades y emprender acciones que no realizaría en condiciones normales, porque no es capaz de percibir que su velocidad de reacción, para responder a los imprevistos ha disminuido. De esta forma, a pesar de que su capacidad real de desempeñarse es inferior, su confianza en tal capacidad es mayor.



¿DE QUÉ DEPENDE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL?

La forma en que el alcohol afecta la conducta de las personas depende de una serie de factores que son los que hacen que dos personas que ingieren la misma cantidad de alcohol presenten distintos comportamientos, o bien, que una misma persona se comporte de distinta forma en dos oportunidades diferentes. Algunos de dichos factores son:

Características personales:

La edad, el estado físico, el peso, la cantidad de alimentos en el estómago, el tipo de personalidad y los antecedentes familiares influyen en la manera en que el alcohol afecta la conducta de cada persona.

Circunstancia:

El lugar donde se bebe, con quién se bebe y la ocasión en que se hace, inciden en la conducta del bebedor.

Estado de ánimo:

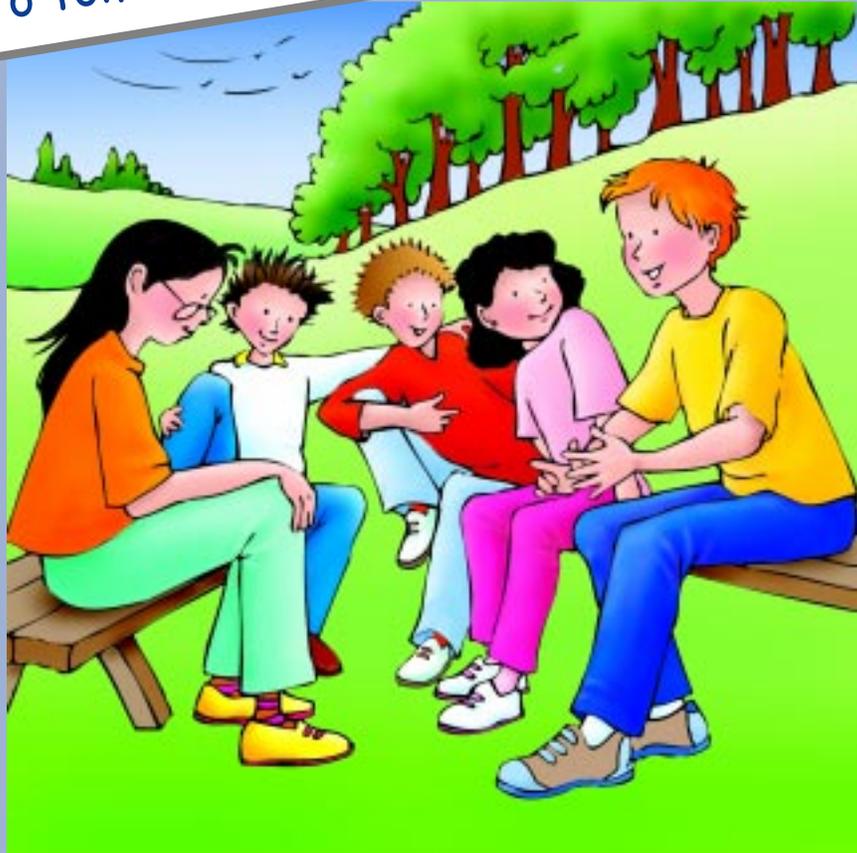
Las expectativas, los motivos y las emociones que se tienen para beber influyen en el comportamiento de la persona que ingiere alcohol.

Una persona que ha ingerido una cantidad moderada de alcohol, en general, se pone más alegre, más audaz y más desinhibida de lo que es habitualmente.

Si bien los efectos del alcohol en el Sistema Nervioso (Central y Periférico), son los que más nos preocupan desde la perspectiva de las adicciones, es necesario tener presente que esta droga también provoca daños importantes en el funcionamiento y estructura de otros órganos vitales tales como el hígado, el páncreas, los riñones, el corazón, que habitualmente no se notan - no dan síntomas - hasta que los daños son prácticamente irreversibles.



Yo tomo mis decisiones



Objetivos

- Que los/las alumnos/as reconozcan ante qué situaciones toman decisiones.
- Que los/las alumnos/as evalúen como enfrenta cada uno la presión del grupo.



Lined writing area consisting of 25 horizontal lines for notes.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a los/las alumnos/as que en esta sesión reconocerán que permanentemente están tomando decisiones y que este proceso se va haciendo más complejo a medida que crecen. Si ellos aprenden y se ejercitan desde pequeños en una técnica para decidir qué es lo que les resulta más apropiado para su vida, probablemente ejercerán sus derechos en forma más segura y eficaz.

De este modo, podrán anticiparse para reaccionar de modo adecuado frente a supuestas situaciones conflictivas, como por ejemplo, la presión social ejercida por el grupo de iguales y la influencia de los medios de comunicación.

Pida a los alumnos que comenten y relacionen brevemente este tema con la tarea para la casa sobre los efectos del alcohol. Pida a algunos alumnos que comenten la tarea.

Actividad 2: "¿Cuándo tomamos decisiones?"

Pregunte al grupo ¿qué entienden por decisión?, y ¿cuándo toman decisiones?. Trate de hacer lo más participativa posible esta actividad, acogiendo las respuestas y comentarios surgidos del grupo.

Organice la sala en tres rincones (en lo posible abra un espacio grande, sin sillas). En un rincón pegue el cartel "YO", en otro ponga el cartel "ALGUN ADULTO", y en el tercer rincón ponga el cartel "ENTRE TODOS". Pida a los alumnos(as) que se pongan en el centro de la sala, explíqueles que cuando usted lea una frase ellos irán al rincón que corresponde a su situación. Luego pregúnteles por qué eligieron esa alternativa.

Las frases son las siguientes:

- Decidir qué ropa ponerse
- Decidir si van a una fiesta el sábado
- Decidir si tomar o no desayuno
- Decidir qué ver en la televisión en la noche

- Decidir cuándo hacer las tareas o estudiar
- Decidir a qué hora acostarse los fines de semana
- Decidir con quién juntarse en el recreo
- Decidir qué hacer en las vacaciones.

Cuando terminen, comente que ante algunas situaciones nosotros podemos decidir; en otras situaciones son los padres o los adultos los que deciden por nosotros. También existen situaciones en las que podemos conversar adultos con niños y decidir en conjunto. Pida ejemplos de situaciones en las cuales ellos deciden.

Actividad 3: "¿Qué haría yo"?



En esta actividad Ud. les va a presentar algunas situaciones en las que el grupo de pares ejerce algún tipo de presión. Forme grupos de a cinco o seis alumnos/as. Entregue a cada grupo las situaciones y pida que las dramaticen. Cada uno de los alumnos/as, al interior de su grupo, debe representar el papel de "presionado/a" mientras los demás hacen de "presionadores". De lo que se trata es de que sean "asertivos" en sus respuestas, tomando una decisión propia. La asertividad implica defender los derechos personales y expresar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada y sin violar los derechos de los demás. Explique que hay algunas "técnicas" que se pueden ejercitar para aprender a ser más asertivos(as)

Entregue las siguientes sugerencias para responder asertivamente:

- Hacer contacto visual (mirar a los otros a los ojos)
- Usar una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie)
- Usar una voz firme y clara (no agresiva sino decidida)
- Ordenar mentalmente lo que se desea expresar
- Ser preciso(a) en lo que se quiere señalar (no "irse por las ramas")
- Hablar en primera persona (Yo, a mi...)



Las situaciones son las siguientes:

Todo el grupo de Camilo tiene patines y lo pasan muy bien en las veredas de su barrio. Un día le proponen salir al centro y viajar agarrados de las micros. A Camilo le da susto pero no quiere que sus amigos le digan cobarde. ¿Cómo lo hará para ser asertivo y decir que no?

Cuando Alvaro iba al colegio se encontró con unos compañeros que estaban haciendo la cimarra, y le propusieron ir al parque. Alvaro prefería ir al colegio pero se sintió mal cuando empezaron a decirle que por un día no pasaba nada. ¿Cómo lo hará para ser asertivo, decir que no, sin perder los amigos?

Te juntas a hacer un trabajo de ciencias con tu grupo de amigas en la casa de una de ellas. Están solas y proponen hacer una "vaca" para comprar una cerveza y una fanta. Alejandra, una de ellas, no está de acuerdo pero, todas las demás, sí. ¿Qué hará Alejandra para ser consecuente con lo que piensa?

Están en la hora de "recreo". Gabriela va al baño y se encuentra con Valentina y Manuela, sus mejores amigas, que están fumando. La invitan a unirse a ellas. Gabriela no quiere. ¿Qué hará ?

Díales que cada vez que dramaticen, se fijen si la persona que está siendo "presionada" fue asertiva, de acuerdo a las sugerencias dadas anteriormente. Dependiendo del tiempo usted puede realizar todas estas situaciones, algunas u otra que sus alumnos/as inventen.

En esta sesión es importante que cada alumno(a) ensaye una respuesta asertiva al verse presionado(a) por el grupo.



TAREA PARA LA CASA

Díales que conversen en su casa acerca de cómo son las decisiones en la familia; cuáles decisiones se toman en conjunto, en qué situaciones deciden sólo los adultos, cuáles decisiones pueden ser tomadas por los/las niños/as sin consultar a los adultos. También díales que comenten en familia los problemas que se provocan cuando no se tiene claro quién toma las decisiones. Pueden guiarse por las preguntas que están en su Cuadernillo



RESUMEN

- Permanentemente estamos eligiendo entre dos o más alternativas y eso es tomar una decisión.
- Diferentes personas toman distintas decisiones frente a situaciones similares.
- Las personas eligen una opción y en otros momentos frente a la misma situación eligen otra.
- Podemos aprender a ser "asertivos", tomando decisiones propias. La asertividad implica defender los derechos personales y expresar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada y sin violar los derechos de los demás

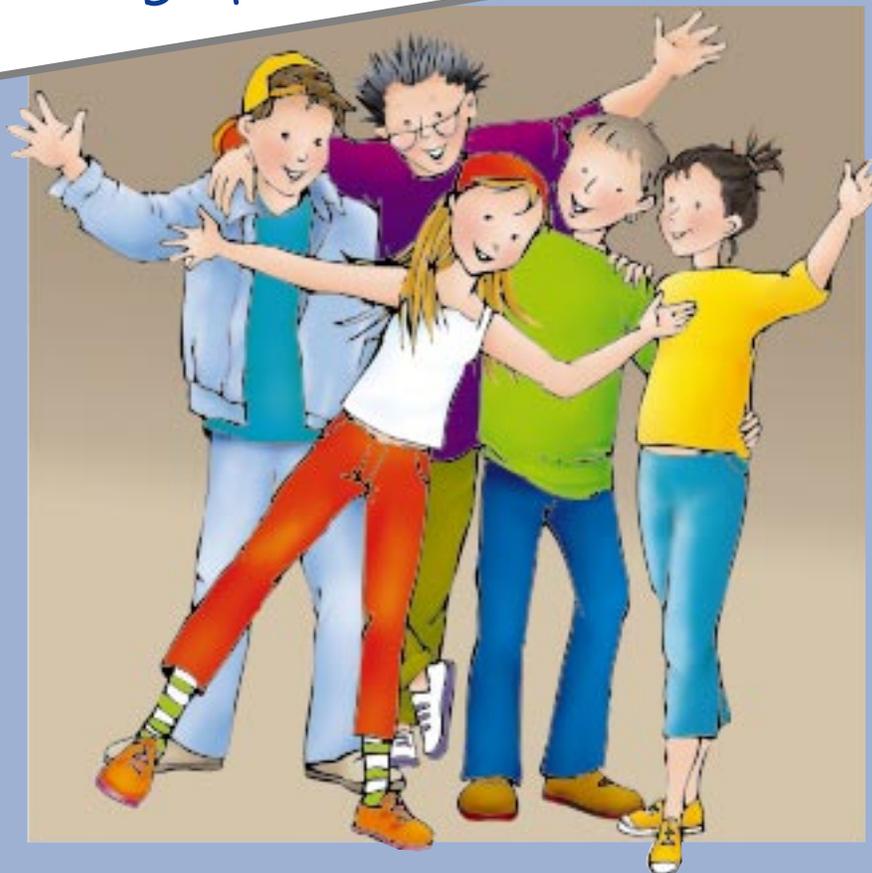


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión



Despedida



Objetivos

Que los alumnos y alumnas expresen lo que ha significado para ellos este Programa.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines that span most of the width of the page.



DESARROLLO DE LA SESION

Actividad 1: Bienvenida.



Retome por unos momentos el programa con la tarea para la casa de la sesión anterior, refuerce algunos conceptos.

Cuéntele a sus alumnos/as que hoy es la última sesión de este año del Programa. Recuérdeles que en sexto, séptimo y octavo se seguirá desarrollando con temáticas y metodologías muy similares, con el objetivo de ir profundizando las habilidades aprendidas.

Recuérdeles que este programa ha tenido sesiones aparentemente distintas en contenido (expresión de sentimientos, asertividad, alcohol) pero que todas apuntaban a entregarles herramientas o prepararlos para que en el futuro, al momento de enfrentarse a tomar decisiones, tengan una actitud responsable y una conducta de autocuidado. Explique al grupo que para usted es muy importante saber qué opinan ellos de las sesiones

Actividad 2: Haciendo mímica



Forme grupos de a seis alumnos/as y pídale a cada grupo que conversen acerca de lo que más les gustó, motivo y entusiasmo de estas sesiones. Luego, que lo expresen a través de una mímica, sin palabras, de modo que los demás adivinen qué situación están representando.

Actividad 3: Mi opinión es importante.



Propóngales que cada uno revise su cuadernillo, mirando los temas y los ejercicios que realizaron. Luego, haga una ronda en donde cada uno exprese su opinión. Usted puede ayudarles, planteando las siguientes preguntas:



¿Qué progresos han tenido a nivel personal durante el desarrollo de las sesiones?



¿Qué han aprendido?



¿Qué cosas han podido cambiar?



¿Les han gustado?

Cuando todos hayan opinado, agradézcales su participación y colaboración y coménteles lo que esta experiencia ha significado para usted.

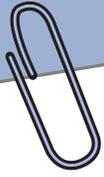


Luego, pídales que vayan al **ejercicio N° 1 y 2** de la sesión de despedida y respondan en forma individual las preguntas.

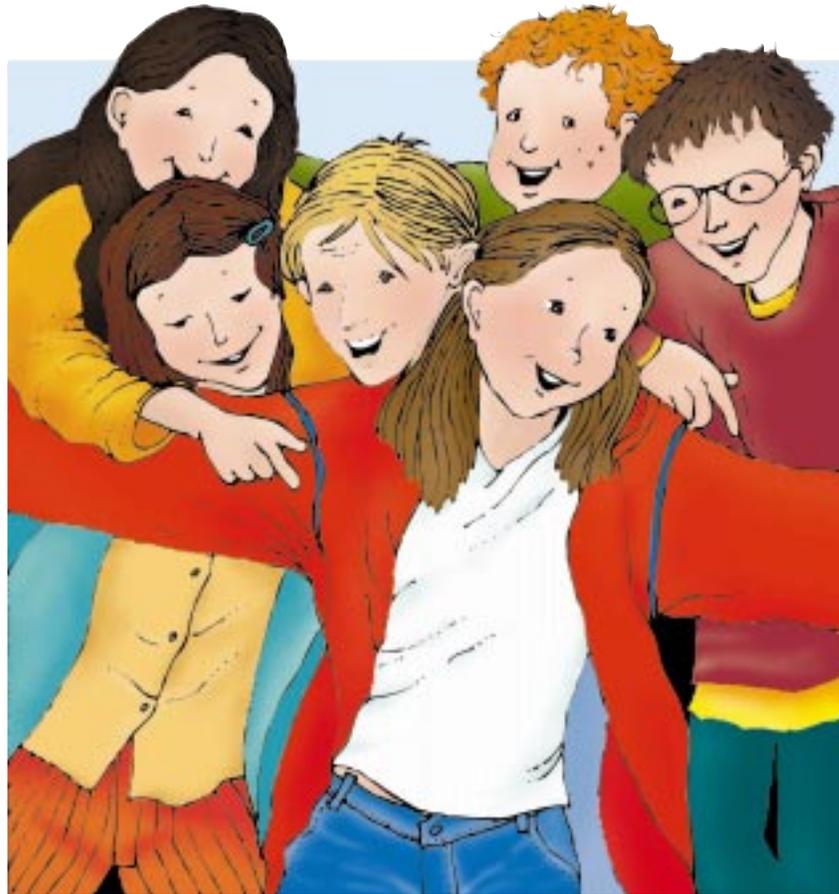


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

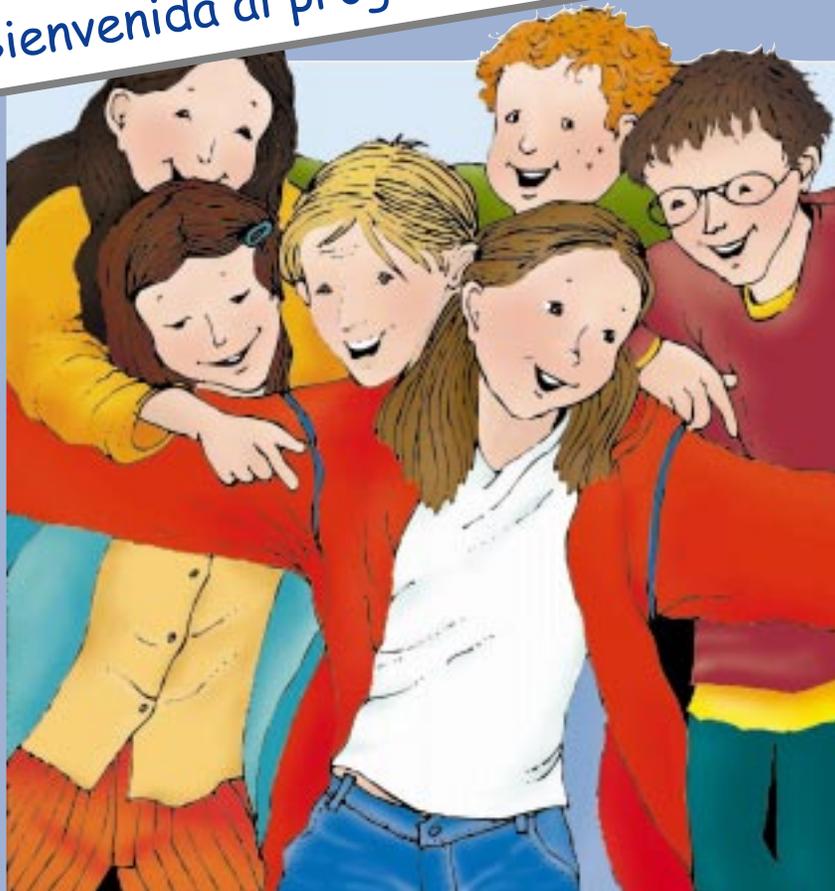


Sesiones 6° Básico





Bienvenida al programa



Objetivos

Que los/as alumnos/as conozcan el programa
y sus reglas de funcionamiento.



NOTAS

A series of horizontal lines providing a writing area for notes.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Presentación

Pida a sus alumnos/as que formen un círculo o rectángulo de manera que todos se puedan mirar directamente a la cara. Explíqueles que hoy continúa el programa de prevención del consumo de drogas, llamado “Quiero Ser”.

Este programa, aún cuando se va a desarrollar en la sala de clases, no es una clase. Es una instancia para que todos compartan sus vivencias, inquietudes, conocimientos, dudas y sentimientos sobre diferentes aspectos de la vida, en especial aquellas situaciones a las cuales se ven enfrentados/as o se enfrentarán más adelante.

Explíquelo a los/las alumnos/as que las investigaciones han demostrado que es muy importante desarrollar y fortalecer ciertas habilidades en las personas, para que puedan enfrentar situaciones de la vida en general, así como también situaciones conflictivas, por ejemplo, problemas con sus compañeros/as, dificultades con sus hermanos o padres, el tema de las drogas, entre otros. En este programa aprenderemos y ejercitaremos temas tan importantes como la autoestima, expresión de sentimientos, toma de decisiones, manejo de la tensión, entre otros, que nos servirán para crecer más como personas.

Este programa va dirigido a los alumnos de quinto, sexto, séptimo y octavo, y tiene una secuencia, es decir, lo que aprendan este año se refuerza y complementa en los próximos años. En sexto se realizan 16 sesiones, las cuales se desarrollarán semanal o quincenalmente. Es muy importante que todos participen, pues las opiniones y comentarios enriquecerán estas reuniones y permitirán conocernos más como grupo curso. Todas las opiniones son valiosas.

Actividad 2: Entrega del Cuadernillo al Alumno/a

Distribuya el cuadernillo a cada alumno/a diciéndoles que es algo personal; en él podrán anotar, dibujar y completar los ejercicios libremente. Dígales que si lo guardan, más adelante podrán darse cuenta cómo eran ellos a esta edad, porque se asemeja a un diario de vida. Deles un tiempo para que conozcan el cuadernillo.

Invítelos a “apoderarse” de su cuadernillo, completando la hoja de sus “datos personales”.

Pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo lo que anotaron. A partir de esto, comente que cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales, rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias, cosas que nos disgustan, etc.

Expréseles que la riqueza del grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 3: Las reglas de mi grupo



Dígalos que para que un grupo funcione bien, y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar, y para ello, acordarán ciertas reglas o normas de este grupo. Forme 6 grupos y entregue a cada uno una tarjeta con las reglas de funcionamiento. Cada grupo debe comentarla y explicar a los demás qué entenderán por esa regla. Para recordarlas cada vez que sea necesario, se sugiere pegar las tarjetas en la muralla de la sala. Si es necesario complete usted con las reglas de la página 179.

Finalmente, pídale a sus alumnos que anoten en sus cuadernillos las reglas del grupo.

Actividad 4: ¿Qué les pareció?



Pida a los alumnos/as que comenten en grupo qué les pareció la sesión y qué temas les gustaría que se tocaran en este Programa.



Respeto: Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.



Escuchar empático: Hablar de uno/a a la vez. Poner atención al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.



Confidencialidad: Si en la sesión se hablan cosas muy personales, no comentarlas hacia fuera.



Solidaridad: Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con la gente del grupo



Libertad: Nadie debe ser obligado a participar si no lo quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.



Compromiso: Este programa es de todos y en ese sentido es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

 Respeto

 Escuchar empático

 Confidencialidad

 Solidaridad

 Libertad

 Compromiso



" ¿Cómo soy yo? "



Objetivos

Que los/as alumnos/as conozcan lo que es la imagen personal, cómo se forma, y cómo está relacionada con el comportamiento.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Dígale a los alumnos que en la sesión de hoy aprenderán qué es la imagen personal, y lo importante que es para el desarrollo de las personas.

Pregunte a los/as alumnos/as qué entienden ellos/as por imagen personal; permítales dar su opinión y complete usted lo que han dicho con lo siguiente:



La imagen personal o auto-imagen, son las ideas, conceptos y actitudes, o dibujo mental, que tenemos de nosotros mismos.

Explique que la imagen personal o “auto-imagen” es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es “cómo nos caemos” (nos sentimos capaces, valiosos, simpáticos, o por el contrario, nos sentimos incapaces, tímidos). El “cómo nos vemos a nosotros mismos” se va formando a través de nuestra vida y depende en gran parte de lo que nuestros padres, profesores u otros adultos cercanos han dicho de nosotros, y también por las experiencias de éxitos o fracasos que hemos tenido. Si desde chicos hemos escuchado que somos inteligentes, y nos ha ido bien en el colegio, probablemente nos sentiremos inteligentes. Si nos han dicho que somos buenos para los deportes y nos ha ido bien, podemos sentirnos buenos deportistas y disfrutar con ello. Hay personas que no se ven como realmente son y tienen una imagen personal negativa, cuando en realidad son personas con muchos talentos y capacidades.

Actividad 2: Cómo me veo a mí mismo/a

Para esta actividad, diga a los/as alumnos/as que en silencio, crucen los brazos sobre el banco y apoyen su cabeza en ellos, luego que cierren los ojos, se relajen, y se “miren” cómo son ellos en distintas situaciones de su vida actual:

- en su casa
- en el colegio
- con los amigos.



Déles un tiempo para que logren concentrarse. Luego, que contesten el **ejercicio N°1** de la sesión, en su cuadernillo.

Pida a algunos/as voluntarios/as que compartan con el resto del curso sus trabajos. Fomente la discusión, preguntando al grupo:

- ¿Están contentos con lo que son ahora?
- ¿Quieren ser distintos o diferentes de lo que son ahora?
- ¿Hay mucha diferencia en su forma de ser con los amigos, en la escuela y en la casa?

Actividad 3: Síntesis



Al momento de hacer la síntesis, promueva la participación y el diálogo sobre el tema. Comente con el grupo las siguientes ideas:

A pesar de que todas las personas tenemos una imagen personal global, tenemos varias auto-imágenes, que pueden ser tantas como nuestras actividades. Por ejemplo, una persona puede ser un buen jugador de fútbol, mala para cantar, buena para leer y escribir, buen amigo/a, mal alumno/a en castellano, todo ello al mismo tiempo, y aún así, tener una buena imagen general de sí misma.



La imagen personal es muy importante por dos razones:

Primera:

Influye en cómo se siente cada uno respecto de sí mismo. Las personas que se sienten bien consigo mismas son más confiadas, más felices, tienen más éxitos y son más sociables (tienen más amigos/as) que aquellos que tienen una visión negativa de sí mismos.

Segunda:

Influye en el comportamiento, lo que hacemos, cómo lo hacemos y con cuánto esfuerzo lo intentamos. Por ejemplo, los/as alumnos/as que piensan que son capaces e inteligentes, estudiarán, harán ejercicios, comprenderán la materia y se sacarán buenas notas. Si un niño o niña piensa que no es capaz, ante un ejercicio o tarea que se le



presente, creerá que no va a poder resolverlo, no pedirá ayuda, no estudiará y por lo tanto le irá mal en esa materia.

La auto-imagen se forma a través de lo que otros piensan y dicen de uno, y a través de las experiencias de éxitos y fracasos que hemos tenido.

Si una persona tiene una imagen personal negativa, puede hacer muchas cosas para modificarla. Por ejemplo, evaluar cuáles son sus fortalezas o para qué es bueno y cuáles son sus debilidades o qué cosas le cuesta más para tratar de mejorarlas.

Actividad 4: Descubramos nuestras cualidades



Diga a sus alumnos/as que formen grupos de cuatro integrantes y hagan el **ejercicio N° 2** de sus cuadernillos. El ejercicio consiste en escribir alguna cualidad positiva a cada compañero/a de su grupo, en la figura dispuesta para ello. Asegúrese que cada niño/a le escriba algo a cada integrante de su grupo. Dígales que se fijen especialmente en aquellas **cualidades** que tienen que ver con la forma de ser de sus compañeros, por ejemplo: solidario/a, amistoso/a, estudioso/a, etc.

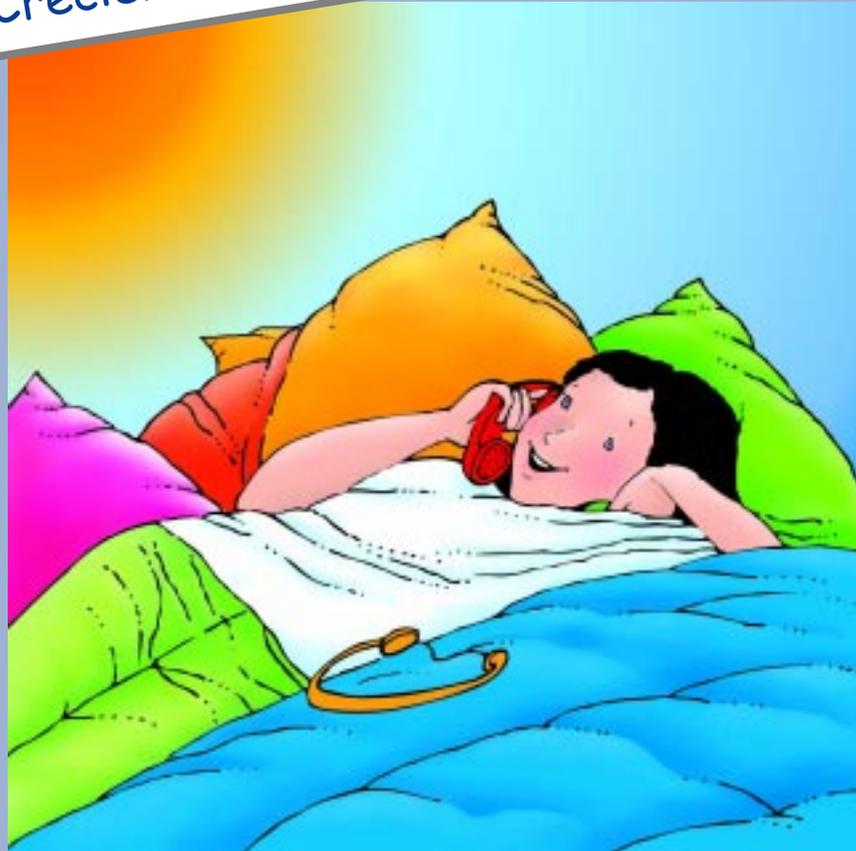


RESUMEN

- Auto imagen es la imagen mental (creencias y actitudes) que se tiene sobre sí mismo.
- La auto imagen se forma a partir de lo que los demás piensan y dicen de nosotros y, del resultado de nuestras experiencias.
- Tendemos a actuar como la persona que creemos ser. Por eso, tener una auto imagen positiva es importante, pues influye en nuestro comportamiento.
- A pesar de que tenemos una imagen personal global, tenemos varias auto-imágenes, que pueden ser tantas como nuestras actividades.
- La imagen personal se puede modificar y mejorar.



Creciendo y cambiando



Objetivos

Que los/las alumnos/as detecten algún aspecto de su imagen personal que les gustaría cambiar.

Que los/las alumnos/as se propongan una meta de crecimiento personal en el corto plazo.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a los alumnos que la sesión de hoy tiene como finalidad que ellos logren un mayor conocimiento de sí mismos, tanto de los aspectos que más les gustan - sus fuerzas internas - como de los aspectos que más les molestan - sus debilidades -.

También se darán cuenta que hay ciertas conductas negativas que van dañando nuestra estima y que existen formas de cambiarlas. El proponerse cambiar algo que nos molesta es muy útil para sentirnos capaces de crecer y desarrollarnos en la dirección que nos interesa y abandonar ciertos prejuicios acerca de nosotros mismos que nos limitan.

Actividad 2: Así me veo



Pida a sus alumnos/as que vayan al **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo y que escriban un listado de lo que más les gusta y otro de lo que más les molesta de sí mismos. Cuando hayan terminado, deberán analizar cuidadosamente sus listados y marcar con una X el aspecto que más les gusta y el aspecto que más les gustaría cambiar.

Actividad 3: Compartiendo nuestra imagen personal

Solicite a sus alumnos que formen subgrupos de cuatro personas. Explique que cada persona leerá su listado y recibirá las opiniones y sugerencias del grupo. Los miembros del grupo deberán sugerirle maneras en que podría alcanzar su propósito. Cada persona seleccionará las que le parezcan más apropiadas y las anotará en su hoja comprometiéndose frente al grupo a ensayarlas durante la semana. Cuando terminen, pida algunos ejemplos para compartirlos con todo el curso.

Actividad 4: El Círculo Vicioso de "Yo Soy"



Comente a sus alumnos/as que cuando cada uno hizo su listado de los aspectos que no le gustaban de sí mismos, seguramente incluyó muchas etiquetas tales como: yo soy tímido, yo soy nervioso, yo soy malo para los deportes, yo soy mal genio, etc. A menudo, estas frases se afirman categóricamente, como si no pudieran cambiarse y sirven para evitar cierto tipo de actividades que no me gustan o ignorar algún defecto de personalidad. Así, el "yo soy" sirve como un justificativo. Algunas de estas frases son etiquetas que otras personas nos impusieron y terminamos por creer que eran ciertas, como por ejemplo: "yo soy malo para las matemáticas". En otros casos, nosotros inventamos estas etiquetas para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles, como por ejemplo: "yo soy tímida". De cualquier modo, otras veces nos sirven para vencer desafíos o dificultades. Los "yo soy" a veces, cuando son negativos, actúan como un freno al desarrollo y al crecimiento personal, creando un **círculo vicioso** que refuerza nuestro problema. Por ejemplo:

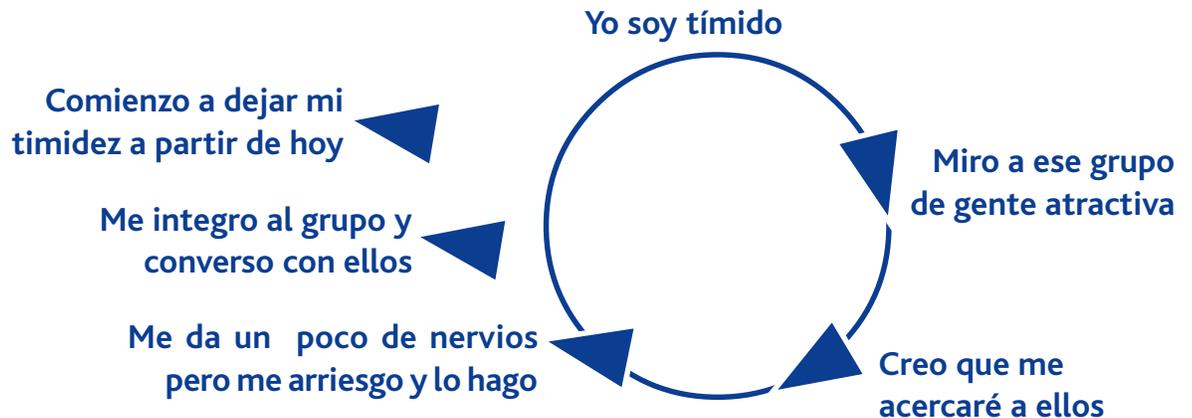
Haga el siguiente gráfico en la pizarra



Explique al grupo cómo la persona que se piensa a sí misma como "yo soy" se esconde detrás de esta frase, justifica su actitud y evita el riesgo de cambiar. Esta frase esconde un miedo al fracaso que es mayor que el deseo de comunicarse con los demás. Esto se puede aceptar como un dato que no se puede cambiar (actitud fatalista) o como un desafío y expresarse: hasta ahora he sido tímido y quiero cambiar esto. En este caso,



interrumpo el círculo entre el 3 y el 4 y lo intento y comienzo a dejar mi timidez a partir de hoy. Para lograrlo, tengo que vencer mi miedo a fracasar y esto siempre cuesta bastante.



Motive al grupo a discutir este concepto del círculo vicioso del “yo soy” y pregunte si alguien se siente identificado con esta frase y si desea intentar cambiarla. Proponga al curso cuatro formas para eliminar estas etiquetas que nos limitan y nos impiden crecer y desarrollarnos en forma creativa.

- A. Eliminar del vocabulario los “así soy yo”, “yo siempre he sido así”, “no puedo evitarlo”, “es mi carácter”.
- B. Sustituirlos por, “antes yo me definía así”, “hasta ahora yo era así”.
- C. Eliminar algún “yo soy” que me limita y decidir 2 ó 3 maneras de empezar a cambiar.
- D. Pedirle a algún amigo que te recuerde cada vez que comiences con esta frase.

Destaque lo interesante que resulta cuando uno puede verse a sí mismo como una persona dinámica, en proceso de cambio y crecimiento en donde el “yo soy” se utiliza en forma didáctica.



RESUMEN

El autoconocimiento, tanto de los aspectos que más nos gustan -nuestras fuerzas internas- como de los aspectos que más nos molestan -nuestras debilidades- nos ayuda a darnos cuenta que hay ciertas conductas negativas que van dañando nuestra estima y que existen formas de cambiarlas. El proponerse cambiar algo que nos molesta es muy útil para sentirnos capaces de crecer y desarrollarnos en la dirección que nos interesa y abandonar ciertos prejuicios acerca de nosotros mismos que nos limitan.

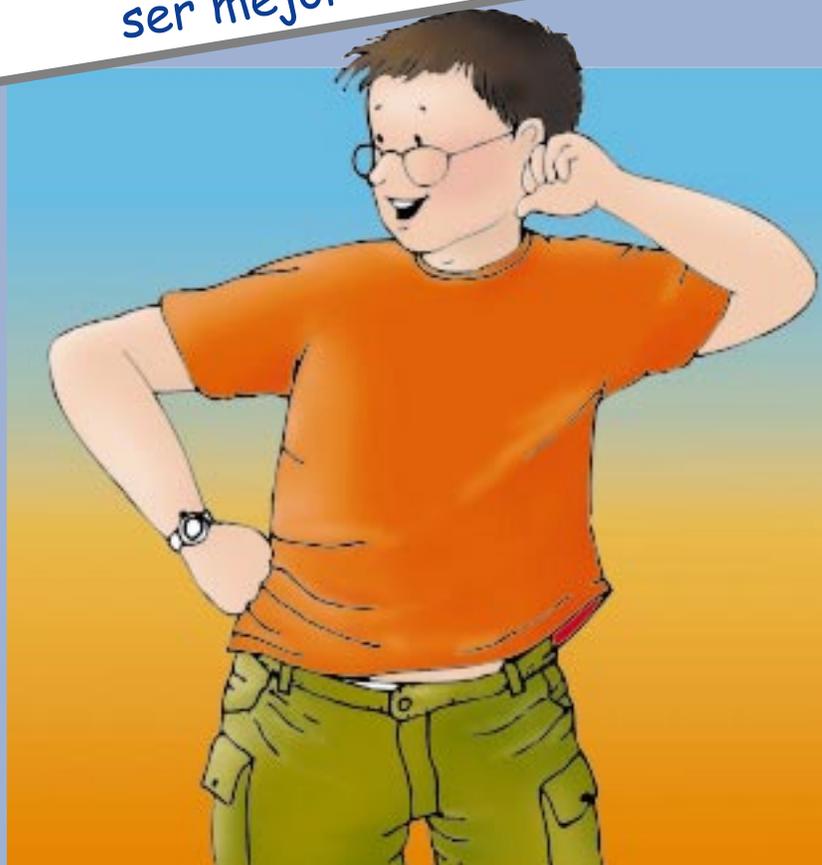


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión: _____



Yo me propongo ser mejor



Objetivos

Que los/as alumnos/as sepan que la imagen personal se puede mejorar y conozcan algunas estrategias para ello.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Reparta a cada alumno/a un maní y pídales que lo examinen detenidamente, viendo su forma, su tamaño y su longitud. Luego pida a algunos voluntarios que describan su maní frente al grupo. Modele usted la forma de hacerlo. Cuando algunos/as alumnos/as ya lo hayan hecho, pregunte al curso: ¿hay algún maní que sea igual a otro?. Refuerce la idea que muchas de nuestras características son iguales o similares a las de otras personas, pero hay otras que son sólo nuestras. Estas nos hacen ser únicos y especiales.

Señale a sus alumnos/as que hay personas que por diferentes motivos han desarrollado una imagen personal negativa y no se sienten bien consigo mismas. Dígales también que las personas estamos en permanente desarrollo y somos capaces de aprender y ejercitar nuevas formas de ser, que nos hagan más libres y felices.

Cuénteles que en esta sesión conocerán una manera de mejorar la imagen personal, aprendiendo a tener mejores resultados en las cosas que se emprenden.

Actividad 2: Lo que quiero cambiar



Pida a sus alumnos/as que piensen y escriban en el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo, tres cosas o aspectos de sí mismos que no les gustan y que quisieran cambiar o lograr. Luego, que marquen con un "✓" la que consideren más importante.

(**NOTA: ES IMPORTANTE QUE VERIFIQUE QUE SEAN ELECCIONES REALISTAS QUE REALMENTE PUEDAN CAMBIAR O CUMPLIR.**)

Dé algunos ejemplos:

- Entrar al equipo de básquetbol
- Llevarte mejor con tu mamá
- Tener más amigos/as

- Sacarse una mejor nota en Castellano
- Ser menos tímida/o
- Ser más sociable

Actividad 3: Exposición "¿Cómo establecer metas y cumplirlas?"



Explique al curso que hay un método para establecer metas y cumplirlas. Haga un papelógrafo o escriba en la pizarra, los siguientes puntos.



Cómo Establecer Metas y Cumplirlas

- Escoge una meta que sea realmente importante y significativa para ti, pero realista.
- Escoge una meta que puedas ir alcanzando o realizando en varios pasos o etapas. La mejor manera de cambiar nuestro comportamiento es hacerlo en pequeñas etapas, o paso a paso.
- Cuéntale a un adulto importante para ti, o a un/a amigo/a lo que te has propuesto.
- No temas equivocarte. Si no cumples una etapa, no pienses que fracasaste; identifica lo que estuvo mal e intenta corregirlo, empezando de nuevo.
- Imagínate cumpliendo tu meta. Piensa en lo bien que te sentirías contigo mismo/a.
- Cuando logres cumplir con tu meta, date un premio.

Use el siguiente ejemplo:



META: TENER MÁS AMIGOS/AS.

Etapas o pasos:

- 1°. Hacer una lista de los amigos/as o compañeros/as de curso.
- 2°. Averiguar los números telefónicos y las fechas de cumpleaños.
- 3°. Llamarlos/as para su cumpleaños o cuando estén enfermos.
- 4°. Invitarlos a estudiar juntos/as.
- 5°. Invitarlos/as para irse juntos de regreso del colegio.



Para que los/as alumnos/as ensayen el establecimiento de metas, pídeles que vayan al **ejercicio N° 2**, lean el ejemplo del cuadernillo y escriban una meta, escogida de una de las cosas que quieren cambiar del ejercicio anterior. Luego, que la dividan en pequeños pasos o etapas y que le pongan fechas en las cuales esperan alcanzarlas. Cada paso o etapa debiera durar aproximadamente una semana. Pídeles que después de unos días, revisen sus logros, poniendo un " ✓ " cerca del "SI" o del "NO". Informe a los alumnos que recogerá esta información y la comentará para asegurarse que lo están haciendo bien.

(NOTA: RECUERDE QUE EN LA SESIÓN DE DESPEDIDA LOS ALUMNOS EVALUARÁN SI CUMPLIERON LAS METAS O NO.)

Termine la sesión reforzando lo visto, con las siguientes indicaciones:



Sugerencias para cumplir las metas propuestas

- Ten una actitud positiva. Cree en ti mismo y en tu capacidad de cumplir la meta que te propusiste.
- No temas equivocarte. Los errores forman parte del aprendizaje .
- Si no logras cumplir tu meta o etapa, no lo sientas como un fracaso. Piénsalo como una experiencia del aprendizaje, como un paso hacia el cumplimiento de tu meta. Identifica lo que hiciste mal y corrígelo. Revisa si tu meta es alcanzable.
- Prémiate por los progresos que hagas al intentar cumplir con tu meta. Coméntalo con tus amigos y padres.
- Identifica algún área que requiera de mejoría y trabájala con confianza y determinación.
- Usa tu imaginación. Pasa algún tiempo cada día "viéndote" cumplir con tu meta.



RESUMEN

La imagen que tenemos de nosotros mismos se construye a partir del balance entre nuestros éxitos y fracasos respecto a aquello que nos proponemos. Lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima. Plantearse una meta ayuda a tener éxito porque nos indica hasta dónde queremos llegar y nos obliga a comprometernos con la consecución de ese resultado; eso ayuda a que desarrollemos una autoestima positiva.



Tarea para la casa

Pídale a sus alumnos/as que para la próxima sesión realicen el ejercicio N° 1 de la sesión N° 5 (entrevista a un fumador/a).

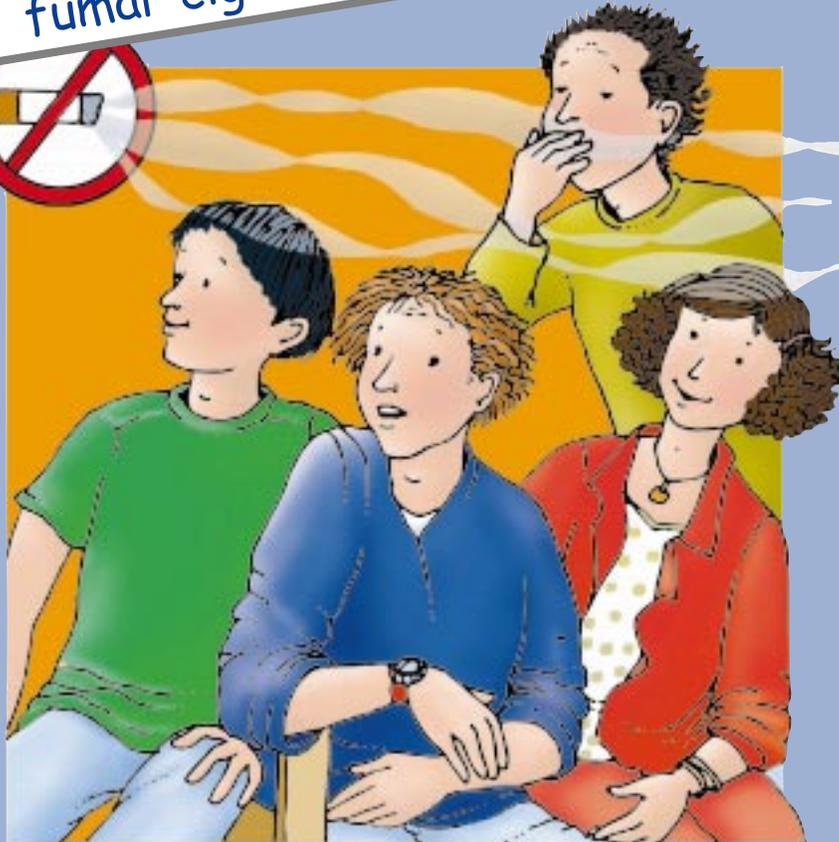


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



¿Qué sabemos acerca de fumar cigarrillos?



Objetivos

Que los/las alumnos/as conozcan los efectos de fumar cigarrillos.

Que los/las alumnos/as reconozcan y critiquen algunos mitos que promueven y mantienen el consumo de tabaco en la población.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie la sesión de hoy motivando una conversación acerca del consumo de cigarrillos en nuestra sociedad, haciendo a sus alumnos/as las siguientes preguntas:

- ¿Cuánta gente creen ustedes que fuma? (poca, mucha)
- ¿Quiénes fuman? (hombres, mujeres, jóvenes)
- ¿Cuántos de sus papás fuman?
- ¿Cuántas de sus mamás fuman?
- Sus hermanos/as, ¿fuman?
- ¿Hace daño para la salud fumar?



Cuéntele a los alumnos que por años el consumo de cigarrillos estuvo aceptado en la población siendo un pasatiempo y hábito mundialmente practicado. Desde la década del 60 el consumo de tabaco se empezó a relacionar con enfermedades muy serias. En la actualidad prácticamente todos los países realizan campañas de prevención del consumo, a favor de la salud y en contra del tabaco. Pareciera ser que las campañas en contra del tabaco están dando buenos resultados, pues desde que se conocen los efectos negativos del tabaco muchas personas han dejado de fumar. Muchos adultos están dejando de fumar y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar a fumar.

Lo importante es que ahora todos saben que fumar hace daño para la salud.

Actividad 2: Entrevista a un/a fumador/a



Pregunte a sus alumnos/as cómo les fue con la entrevista a una persona fumadora, recogiendo las respuestas que les dieron del **ejercicio N° 1**:

- por qué o para qué fuma la gente
- por qué quieren dejar de fumar

- por qué les cuesta dejar de fumar
- qué descubrieron ustedes con esta entrevista

Cuéntele a sus alumnos/as que muchas de las cosas que salieron en las entrevistas son comunes a todos los fumadores. Muéstreles el siguiente esquema de las motivaciones que tienen las personas que fuman, y haga ver lo importante que es no comenzar a fumar, pues después se hace muy difícil dejarlo. Señale que no hay ninguna buena razón para fumar.

Razones que las personas dan para no fumar	Razones que las personas dan para fumar cigarrillos
<ul style="list-style-type: none">• No me gusta su sabor, me da asco• Puede ser peligroso para mi salud• No quiero acostumbrarme• No se ve bien• Se gasta mucha plata• Me hace sentir especial, diferente a los que fuman• Ninguno de mis amigos fuma• Me afectaría en el deporte	<ul style="list-style-type: none">• Me gusta• Me relaja• Estoy acostumbrado/a• Todos fuman en mi grupo• Me estimula• Me da algo que hacer con las manos• Me ayuda a no engordar• Me da algo que hacer cuando me aburro o deprimio

Actividad 3: Síntesis: ¿Cuánto sabes sobre el tabaco?



Pida a sus alumnos/as que contesten el cuestionario del **Ejercicio N° 2** de su Cuadernillo dándoles unos minutos para hacerlo. A partir de las preguntas del cuestionario, conduzca una discusión respecto de los efectos y riesgos que tiene el fumar, guiándose en los siguientes contenidos:



Según los estudios, los fumadores sufren más enfermedades y acortan su vida probablemente en ocho o diez años, en relación a los no fumadores. Faltan más al trabajo y son hospitalizados con más frecuencia que los no fumadores.

Están relacionadas con el fumar:

- El 30% de todas las muertes por cáncer.
- El 90% de las muertes por cáncer de pulmón
- La principal causa del cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago y vejiga.
- El 25% de las muertes por enfermedades del corazón

Según la Organización Mundial de la Salud una persona muere cada diez segundos en el mundo por una enfermedad relacionada con el tabaco.

El consumo de tabaco también es costoso para el bolsillo. Los cigarrillos y los gastos médicos producidos por los problemas de salud derivados del consumo de cigarrillos son muy caros.

Pregunte a su curso: ¿Puede hacer daño estar entre fumadores?

Explíqueles que se llama fumadores pasivos a aquellas personas que, no siendo fumadoras, inhalan involuntariamente el humo del tabaco exhalado por los fumadores, así como el humo desprendido de la combustión del cigarrillo, ambos presentes en el aire que se respira.

Es por esto que hay muchos lugares donde hoy día no se permite fumar, por ejemplo:

- escuelas
- metro
- supermercado
- farmacias
- hospitales
- buses y micros
- restaurantes

Puede preparar un papelógrafo con los siguientes datos:



Qué efectos produce a largo plazo el fumar:

Tabaquismo: Cuando una persona fuma mucho y se hace dependiente del cigarro, no puede vivir o se siente muy mal si no consume cigarrillos.

Neoplasias: Cáncer del pulmón, de la lengua, de los labios, de la laringe, de la vejiga.

Afecciones cardiovasculares: Afecta al corazón y al aparato circulatorio, produciendo arterioesclerosis, trombosis coronaria o infarto al miocardio, accidentes vasculares cerebrales o apoplejía, hipertensión arterial, arritmias.

Afecciones respiratorias e intestinales: A nivel de los pulmones produce bronquitis crónica, y en el aparato digestivo puede producir úlcera péptica, anorexia, halitosis (mal aliento), colon irritable.

Organos de los sentidos: Conjuntivitis crónica, ambiopía de los fumadores (visión doble), disminución de la audición (sordera), pérdida total o parcial del olfato, vértigos, problemas en la voz.

Sistema cutáneo: Agrava el acné, favorece las arrugas precoces.

A nivel psíquico: Disminución de la concentración, disminución de la velocidad de los reflejos, depresión nerviosa, decaimiento general, inestabilidad de carácter.



Efectos a corto plazo del fumar:

- Al fumar, la nicotina de los cigarrillos estimula el ritmo cardíaco; esto incrementa la necesidad de oxígeno del corazón.
- El monóxido de carbono presente en el humo de cigarrillo empuja hacia fuera el oxígeno de la sangre forzando al corazón a trabajar más para conseguir el oxígeno que necesita.
- La nicotina del humo de cigarrillos actúa como estimulante, por eso, en vez de calmar, acelera y pone más ansiosas a las personas.



- Los fumadores tienen ritmos cardíacos más elevados por el monóxido y la nicotina del humo del cigarrillo, lo que expone al corazón a un esfuerzo extra.
- Tener un ritmo cardíaco alto por un tiempo largo expone al corazón a un esfuerzo extra.
- Fumar hace tener mal aliento y mancha los dientes y los dedos.
- Fumar hace difícil respirar normalmente, los pulmones se ven afectados por el alquitrán lo que se traduce en dificultades para practicar deportes.
- El tabaco disminuye el olfato y el gusto.



Pero, desde que conocemos los efectos negativos del tabaco, muchas personas han dejado de fumar y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar a fumar.

Grandes fumadores (15 cigarrillos diarios o más) generalmente sienten que dejar de fumar es difícil porque son dependientes.

La mayoría de los fumadores pasan por los mismos pasos para «hacerse adicto» al cigarrillo: probarlos, fumar ocasionalmente, convertirse en fumador regular (adicto).

Hechos del Fumar

- ✓ Las investigaciones muestran que fumar cigarrillos es un factor de riesgo notable para muchas enfermedades crónicas que incluye el cáncer de pulmón, enfermedades coronarias, enfisemas y bronquitis.
- ✓ El 90% de los casos de cáncer al pulmón aparece en fumadores.
- ✓ No existe cura para el cáncer de pulmón y entre el 90 y 95% de las víctimas mueren en el plazo de 5 años.
- ✓ Los cigarrillos son dañinos porque contienen (o producen) sustancias venenosas como el alquitrán, la nicotina y monóxido de carbono.
- ✓ El alquitrán es el nombre común de una mezcla de sustancias que se produce cuando se quema el tabaco y se ha descubierto que es lo que produce cáncer de pulmón.
- ✓ La nicotina es un compuesto del aceite que en estado puro mata instantáneamente. La mayoría de los cigarrillos sin embargo contienen entre 2 mg. y 2.2 mg.

- ✓ El monóxido de carbono es otro veneno que está en el humo de los cigarrillos que disminuye la habilidad de la sangre para proporcionar oxígeno al organismo.
- ✓ De acuerdo a investigaciones internacionales, la mitad de los fumadores ha intentado sin éxito dejar de fumar. Grandes fumadores (15 cigarrillos diarios o más) encuentran difícil dejar de fumar por cuanto se han convertido en dependientes.
- ✓ Algunos expertos piensan que fumar conduce al uso de otras drogas.

Actividad 4: Mensaje a las personas que fuman



Forme grupos de a cinco alumnos/as y pídales que elaboren en sus cuadernillos unos mensajes para los adultos que fuman, para que se den cuenta de lo dañino que es fumar. Cierre la sesión, preguntándoles qué aprendieron hoy y cómo lo pasaron.

RESUMEN



- Los niños y adolescentes sobrestiman el número de personas que fuman. Los no fumadores son mayoría.
- Los cigarrillos no son mágicos y no pueden lograr todo lo que la gente piensa que logran.
- Fumar tiene muchos efectos fisiológicos inmediatos y en el largo plazo.
- Los fumadores pasan por numerosas etapas mientras adquieren el hábito.
- El fumar está siendo menos aceptado socialmente en la medida en que más y más adultos lo han dejado.
- El humo del que fuma al lado de uno es potencialmente peligroso para el no fumador.

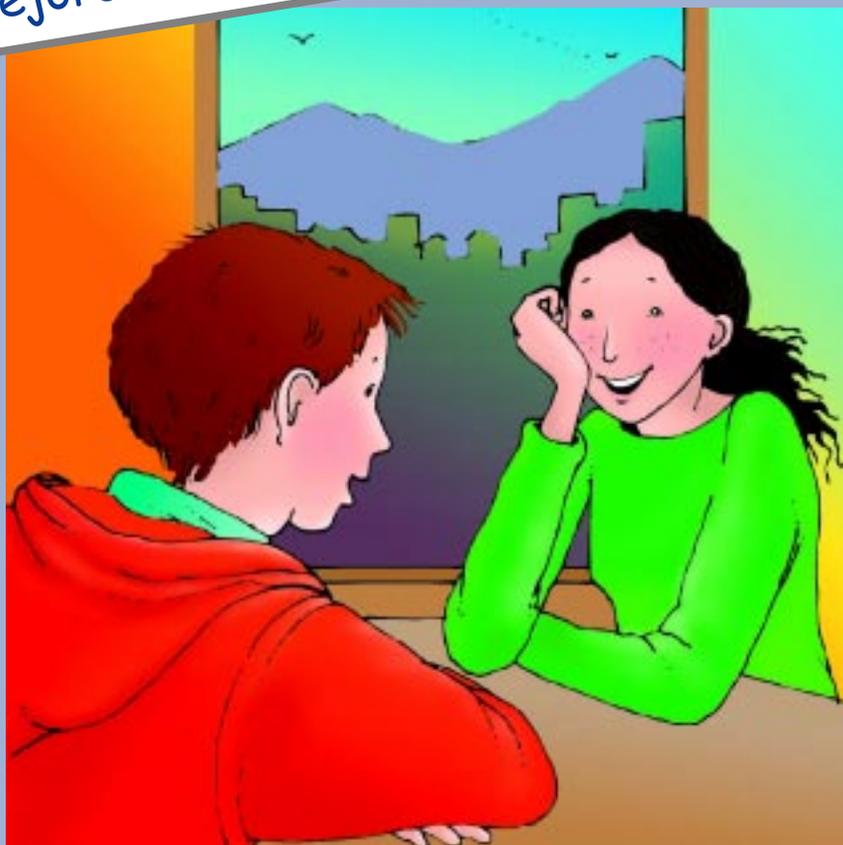


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



Mejorando la comunicación



Objetivos

Que los/as alumnos/as conozcan y ejerciten habilidades y destrezas que les permitan mejorar la comunicación.



NOTAS

A series of 25 horizontal lines for taking notes, spaced evenly down the page.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Diga a sus alumnos/as que en esta sesión, el tema será la comunicación. Recuérdeles que las personas somos capaces de aprender algunas habilidades que nos ayudan a entendernos y relacionarnos mejor con los demás y en esta oportunidad realizarán ejercicios para ir mejorando su capacidad de comunicación.

Actividad 2: El teléfono

Explíqueles que la siguiente actividad consiste en que usted va a decir una frase, susurrándola al oído de una persona; ésta a su vez la tiene que decir rápidamente al que sigue, y así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan escuchado la frase.

La frase puede ser, por ejemplo:

María José avisó que no va a venir a clases porque ayer se torció un pie.

Las condiciones son:

- se debe decir la frase al oído de la otra persona
- tiene que decirse en forma rápida
- no se puede repetir la frase

Cuando el/la último/a alumno/a haya escuchado la frase, debe decir en voz alta lo que escuchó. Compare con su curso el mensaje que recibió el último/a alumno/a con el mensaje que se dió al comienzo. Analicen cómo y por qué cambió el mensaje.

Explique que una comunicación es efectiva entre dos personas cuando el receptor interpreta el mensaje de la misma forma en que fue enviado.

Actividad 3: Los "Malos-Entendidos"



Pregunte a sus alumnos/as qué es un "malentendido" o qué significa cuando decimos "aquí hubo un malentendido" o "eso pasa por los malos-entendidos". Permítales su opinión y luego complete diciendo que un "malentendido" es una falla de la comunicación que tiene como resultado que el receptor entiende el mensaje de diferente manera a como se lo enviamos.

Pida a sus alumnos/as ejemplos de "malos-entendidos" que hayan experimentado y escríbalos en la pizarra. Dígales que identifiquen la causa del "malentendido" y pregúnteles como podría haberse evitado.

Actividad 4: Habilidades de comunicación



Solicite a los/as alumnos/as que lean el contenido "Habilidades de comunicación" que está en su cuadernillo.



Elementos a tener presente para tener una buena comunicación:

- ✓ **Envía el mismo mensaje tanto de forma verbal como no verbal.** Asegúrate de que lo que dices y cómo lo dices sean lo mismo. Recuerda que generalmente la forma en que dices algo es a menudo más importante que lo que dices. El tono de tu voz, las expresiones faciales, la posición del cuerpo, todo ello envía mensajes importantes. Si dices algo con una expresión facial equivocada, la persona que te escucha se sentirá confusa, no entenderá tu mensaje. Por ej. si dices que estás enojado y sonríes cuando lo dices, la persona a la que te diriges encontrará que no eres serio.
- ✓ **Sé específico y directo.** Di brevemente lo que quieres, con palabras simples, no andes con rodeos. Si dices exactamente lo que quieres decir, el otro no tendrá que adivinar y no habrá espacio para "malos-entendidos". Por ej., en vez de decir "Veámonos el sábado", mencionar un lugar y una hora específica: "Nos vemos en tu casa el sábado a la 3 de la tarde".



- ✓ **Haz preguntas.** Esto es algo que puedes hacer ya sea que estés enviando el mensaje o recibéndolo. Hacer preguntas es bueno si estas diciéndole a alguien que haga algo o estás explicándole algo. Si alguien te dice algo que no es claro, puedes hacerle preguntas a esa persona para lograr obtener una información más específica. Por ej.: No entiendo, ¿puede explicármelo de nuevo?
- ✓ **Parafrasear.** Otra forma de asegurarse de que el mensaje sea claro es utilizando el parafraseo (repetir lo mismo que te dicen, pero con tus propias palabras). Si le dices algo a alguien y quieres asegurarte de que lo entendió, pídele que lo repita. Si alguien te dice algo y quieres asegurarte de que lo entendiste correctamente, tú puedes repetirlo de vuelta, por ej.: tú puedes decir “a ver si entendí lo que dijiste” y repetir lo que te dijeron.

Cuando hayan terminado, ejercite con el curso las cuatro destrezas o habilidades de comunicación aprendidas, utilizando los ejemplos dados previamente por los alumnos, o los siguientes:

- Hazlo mejor en tu próxima prueba.
- Toma este remedio hasta que estés mejor.
- No llegues muy tarde.
- Llámame pronto.
- Encontrémonos en el “mall” mañana.



Luego, pida a sus alumnos/as que en grupos de a cuatro, completen el **Ejercicio N° 1** de su Cuadernillo y luego compartan los resultados entre todos.



Si hay tiempo, dígalos que en forma individual completen el **Ejercicio N° 2** del Cuadernillo. Si no alcanzan, sugiéralos que lo terminen en su casa.



RESUMEN

- La comunicación es el proceso a través del cual una persona envía un mensaje a otra intentando recibir una respuesta o transmitir una información.
- La comunicación verbal se refiere a las palabras específicas que utilizamos. La comunicación no verbal se refiere al lenguaje corporal (expresiones faciales, posiciones corporales, tono de voz).
- Debíamos estar conscientes de las claves no verbales que utilizamos. Podemos estar inconscientemente dando mensajes contradictorios.
- Existe comunicación efectiva entre dos personas cuando el que envía y el que recibe, interpretan el mensaje de la misma manera.
- Los "malos-entendidos" son fallas en la comunicación.
- Hay muchas maneras de intentar clarificar un mensaje ambiguo o contradictorio (haciendo preguntas, especificando, parafraseando).
- Las personas pueden aprender a mejorar su modo de comunicarse, utilizando ciertas habilidades o destrezas.



EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



 Aprendiendo a expresar nuestros sentimientos y necesidades



Objetivos

Que los/as alumnos/as valoren la importancia de reconocer y expresar adecuadamente los sentimientos.



NOTAS

A series of horizontal lines for taking notes, consisting of 24 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Dé la bienvenida al grupo y cuénteles que hoy día el tema será la comunicación. Comente que los seres humanos somos antes que nada seres "sociales". Esto significa que pasamos la mayor parte de nuestra vida con otras personas y que aprendemos y nos desarrollamos en relación a otros. Esta relación con otros se da a través de la comunicación, por lo tanto es muy importante aprender a comunicarse bien y relacionarse adecuadamente con los demás. En esta sesión verán la importancia de aprender a expresar los sentimientos como base de una buena comunicación.

Puede comenzar la sesión con una actividad de "calentamiento", la silla "caliente": formar grupos de a 6 alumnos, forman 1 semicírculo y uno se sienta al centro y recibe comentarios de sus compañeros que reflejen aspectos positivos de él.

Nota: no utilice más de 10 minutos.

Actividad 2: Cómo expreso mis emociones



Pídales que completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo y una vez que hayan terminado, invítelos a compartir su trabajo con todo el curso, analizando semejanzas y diferencias en la forma de expresar los sentimientos.



Termine la actividad señalando lo siguiente:

- Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos. Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona.
- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reír, llorar). Estas señales nos ayudan a reconocer lo que sentimos y lo que sienten los demás.
- Es muy importante para el desarrollo de las personas el que acepten sus sentimientos y los expresen de la mejor manera posible, sin dañar a los demás.



- Cuando una persona no expresa sus sentimientos o necesidades comienza a sentirse aislada de otros y de sí misma.
- Entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

Actividad 3: Aprendamos a expresar nuestros sentimientos



Coménteles a sus alumnos/as que es muy importante aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos. La expresión de mis necesidades y sentimientos significa darle a conocer a otra persona lo que me pasa o lo que quiero, para que pueda ponerse en mi lugar y comprenderme mejor. Tenemos que aprender a ser “congruentes” entre nuestro lenguaje verbal y nuestro lenguaje corporal, es decir, expresar con nuestro cuerpo lo que decimos con palabras.

Tenemos que saber QUÉ queremos decir (lo verbal), CÓMO lo vamos a decir (lo no verbal) y DÓNDE lo vamos a decir (hay considerar el contexto, buscando el momento y lugar adecuados).

Diga a sus alumnos/as que hay unos pasos que se pueden aprender, para poder expresar mejor lo que nos pasa y lo que pensamos. Escríbalos en la pizarra.

Pasos para expresar mis sentimientos o necesidades:



- Identificar lo que siento o lo que quiero



- Hablar en primera persona (yo...a mí...me pasa que.....)



- Decir lo que quiero decir en forma breve y directa, sin rodeos

Nota: Puede poner como ejemplo lo que ellos sintieron con la actividad inicial y que lo expresen al curso



Solicite a sus alumnos/as que completen el **ejercicio N° 2** de su Cuadernillo, considerando los contenidos vistos previamente.



RESUMEN

- Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos o emociones: no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos. Pero sí formas más adecuadas de expresarla.
- Los sentimientos o emociones influyen absolutamente todo lo que hacemos. Afectan la forma en que pensamos sobre nosotros mismos y también sobre los demás. Afectan la manera en que nos comportamos. Entenderlos nos ayuda a decidir qué queremos hacer con ellos.
- Los sentimientos y emociones son capaces de afectarnos, incluso físicamente. No todas las personas presentan las mismas respuestas del cuerpo frente a sentimientos o emociones similares, por eso es importante intentar aprender cada vez más sobre este tema, y por sobre todo, conocer cada vez mejor la manera en que nuestro propio cuerpo se comporta frente a los distintos sentimientos.
- Debemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos. La expresión de mis necesidades y sentimientos significa darle a conocer a otra persona lo que me pasa o lo que quiero, para que pueda ponerse en mi lugar y comprenderme mejor.
- Tenemos que saber QUÉ queremos decir (lo verbal), CÓMO lo vamos a decir (lo no verbal) y DÓNDE lo vamos a decir (hay considerar el contexto, buscando el momento y lugar adecuados).
- En la medida que las personas aprenden a reconocer lo que les pasa, a aceptar los sentimientos que les surgen ante determinadas circunstancias y a expresarlos, están más preparadas para manejar situaciones problemáticas de riesgo, entre ellas el consumo de drogas.



EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



¿Soy asertivo/a?



Objetivos

Que los/as alumnos/as aprendan cómo ser más asertivos para que defiendan mejor sus opiniones y derechos, fortaleciéndolos frente a la presión de los grupos.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Dígalos a sus alumnos/as que en la sesión de hoy tratarán un tema muy importante y que tiene que ver con la forma en la cual se expresan y hacen valer sus derechos y opiniones frente a las demás personas. Este tema se trabajó en el año anterior en forma más general, en relación a aprender a identificar y expresar nuestros sentimientos básicos.

Actividad 2: Lluvia de ideas: ¿Qué es la asertividad?

Motíuelos a que expliquen en sus propias palabras qué entienden por asertividad o ser asertivos. Anote sus opiniones en la pizarra, e intente construir una definición a partir de lo expresado por ellos.



Luego, complete si es necesario, señalando que la **asertividad es la capacidad de reconocer los derechos y sentimientos propios y expresarlos, sin pasar a llevar los derechos de los demás**. La asertividad requiere que sepamos lo que queremos y lo que sentimos frente a determinadas situaciones y luego tener la valentía de expresarlo sin llegar a ser agresivos.

Las personas asertivas se sienten seguras y confiadas de sí mismas, ya que no actúan para complacer o defenderse de los demás. La asertividad es lo que está entre la "pasividad" (adaptarse a los que los otros quieren o hacen sin tomar en cuenta lo mío) y la "agresividad" (imponer lo mío sin tomar en cuenta las necesidades o derechos de los otros).

Dé algunos ejemplos basados en la experiencias de los propios niños.

Diga a sus alumnos/as que para mantener una buena convivencia con otras personas, caracterizada por el respeto y la tolerancia, todos tenemos algunos derechos básicos que se deben tener en cuenta:

- ✓ Derecho a comportarnos como consideremos mejor, siempre y cuando no pasemos a llevar a los demás.
- ✓ Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones
- ✓ Derecho a rechazar peticiones de otros, sin sentirnos culpables o egoístas.

Pregunte a sus alumnos/as porqué las personas, algunas veces no mantienen sus derechos ni expresan sus sentimientos. Anote en la pizarra. Ud. puede completar con ideas tales como:

- 😊 por no discutir.
- 😊 por no querer llamar la atención.
- 😊 por temor a parecer tonto.
- 😊 por temor a ofender a la otra persona.
- 😊 por pensar que no era tan importante el asunto o no lo deseaba tanto como para hacer un "atado".
- 😊 por no querer "caer mal".

Una forma de respetar y ejercer los derechos personales es a través de la comunicación directa, clara y responsable, o sea, usando una comunicación asertiva.

Actividad 3: Ejercicio Personal: Cómo manejar situaciones difíciles

ej.

Pídales a sus alumnos/as que completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo y una vez que lo hayan completado, elija algunos voluntarios para que lean sus ejemplos. Pregunte cuáles son sus respuestas habituales frente a las situaciones conflictivas, anótelas en la pizarra y clasifíquelas en:

- ★ de manera asertiva
- ★ de manera pasiva
- ★ de manera agresiva



Explique a sus alumnos/as que las personas, frente a las situaciones conflictivas, tienden a responder de alguna de las siguientes maneras:

- la primera y más común es ser **pasivo** (no-assertivo). Esto puede ser evitando la confrontación, ignorando la situación o dejando que el otro gane, aceptar sin oponer resistencia u objeción, a pesar de que uno no esté de acuerdo.
- una segunda forma de manejar estas situaciones es siendo agresivo. Esto puede ser atacando al otro, siendo desagradable con el otro o sobre reaccionando ya sea enojándose o peleando, como forma de mostrar que no estoy de acuerdo.
- la forma más apropiada de manejar estas situaciones es siendo **asertivo**. Diciendo abierta y honestamente lo que piensas y sientes. Esto funciona cuando tienes claros tus derechos y los expresas de manera honesta y responsable, sin ser agresivo ni pasivo.

Complete la información señalando las ventajas y desventajas de cada una de las distintas formas de manejar las situaciones difíciles.

Respuestas	Pasiva	Asertiva	Agresiva
Conducta verbal	Frases indirectas poco claras (quizás, no sé, tal vez...).	Frases en primera persona (pienso siento, me gustaría...).	Frases en segunda persona (eres un... que te crees... deja de...).
Conducta no verbal	Voz baja, sin mirar directamente a los ojos, cabeza gacha.	Voz firme y clara, mirar a los ojos, postura corporal firme pero relajada.	Voz fuerte, mirada fija y agresiva, postura tensa.
Ventajas		Se enfrentan los conflictos. Defensa de nuestros derechos. Satisfacción personal. Aumenta la autoestima. Aceptación y respeto de los demás	
Desventajas	Sentimientos de frustración e inferioridad. No defendemos nuestros derechos. Los otros se aprovechan.	No hay desventajas.	Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas. Rechazo de los demás. Conflictos interpersonales. Pasamos a llevar a los demás.



Finalice esta actividad señalando que al ser asertivo/a se tiene como resultado:

- satisfacción personal.
- mejores sentimientos respecto de uno mismo/a (aumenta la autoestima).
- mayor sentido de control sobre tu vida.
- mayor sentido de honestidad personal.
- disminución de la ansiedad producto de conflictos interpersonales.
- mayor seguridad y confianza personal.
- mayor habilidad para hacer uso de tus derechos y no sacar ventaja de ello.
- ganar el respeto y la admiración de los otros.

Actividad 4: ¿Cómo ser más asertivo/a?



Cuente a los alumnos/as que las "destrezas asertivas" se pueden aprender, para lo cual pida a algún/a alumno/a que lea los contenidos de la sesión que está en su Cuaderno referido a "Cómo ser más asertivo", ejemplifique situaciones y motive la participación del curso a través de los ejemplos del [Ejercicio nº 2](#) del cuadernillo del alumno. Pida que se organicen en grupos para "representar los ejemplos", que le den una respuesta y analicen con el curso la respuesta más asertiva.

Promueva que practiquen las siguientes técnicas:

Cómo ser más asertivo/a



1. Da a conocer tu posición Dile a la otra persona lo que sientes acerca de algo o dale tu respuesta en relación a hacer algo (Ej.: *No, no voy a hacer la "cimarra", No, no voy a entrar a ese lugar, No, no voy a hacer dedo*).



2. Da a conocer tus razones Dile a la otra persona las razones de tu posición, demandas, o sentimientos (Ej.: *No quiero, no me dan permiso, no lo creo correcto, me parece peligroso.*).



3. Sé comprensivo Dale a entender a la otra persona que, aunque tú no estás de acuerdo, aceptas que ella pueda tener una opinión diferente a la tuya (Ej.: *"Esa es tu opinión, pero yo..., Está bien, házlo tú, pero yo... Estoy de acuerdo contigo, pero en mi caso..."*)



Explíqueles que al ser asertivos, se usan claves no verbales características:

- ✓ **1. Tono de Voz** No susurres o murmures. Habla con un tono de voz fuerte y con confianza.
- ✓ **2. Contacto Visual** No mires a los lados o al suelo de la persona con la cual estás hablando; míralo/a directamente a los ojos.
- ✓ **3. Expresión Facial y Corporal** Asegúrate de que tu expresión facial dice lo que tus palabras dicen (por ej, no sonrías cuando estas diciéndole a alguien que estás enojado/a, párate derecho/a, con la cabeza erguida).
- ✓ **4. Distancia** Mantén la justa distancia de la persona con la cual hablas (por ej. párate lejos si le estás diciendo a alguien que te vas, o cerca si te sientes cálido o afectuoso).



RESUMEN

- *Un comportamiento asertivo quiere decir actuar en pro de tus mejores intereses, planteándote claro, expresándote honesta y abiertamente, o ejerciendo tus derechos sin pasar a llevar los de los demás.*
- *Hay muchas ventajas en ser asertivo/a, la principal es que te sientes seguro/a de ti mismo/a, con mayor respeto y satisfacción personal.*
- *La asertividad está conformada tanto por actitudes verbales como no verbales.*
- *La asertividad puede lograrse practicando las destrezas que aprendimos en esta sesión.*

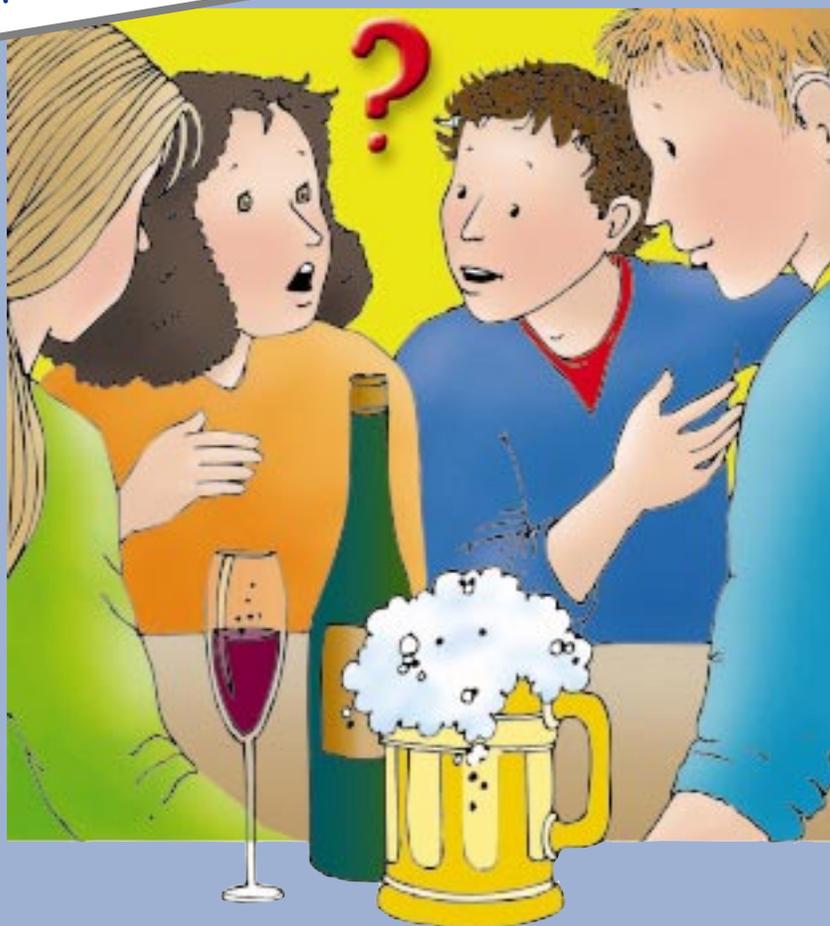


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



Aprendamos sobre el alcohol



Objetivos

Que los/as alumnos/as conozcan los efectos del consumo de alcohol en el cuerpo y los riesgos de consumir a temprana edad.

Que los/las alumnos/as conozcan y critiquen algunos mitos o creencias que promueven el consumo de alcohol en nuestro país.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Observando la realidad: mitos y creencias



Diga a sus alumnos/as que esta sesión va a tratar sobre un tema que ha traído muchos problemas en nuestro país: el consumo de alcohol. La primera actividad será contestar el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo.

Quando hayan terminado, promueva una conversación explicando que en nuestra cultura, en todas las clases sociales, hay muchas equivocaciones respecto de las bebidas alcohólicas. Esta información incorrecta ha llevado a mantener y traspasar, a través del tiempo ciertos mitos respecto del consumo de alcohol, provocando muchos problemas personales, familiares y sociales.

Pida voluntarios para que vayan leyendo su ejercicio y comente uno a uno los mitos con el grupo, completando usted la información necesaria.



MITOS

- **A ESTA EDAD BEBER UN POCO DE ALCOHOL NO PRODUCE DAÑO**

En nuestro país, muchos niños/as comienzan a tomar alcohol pensando que no es dañino para su salud, y también algunos adolescentes, tanto hombres como mujeres, en las fiestas beben hasta embriagarse.

El consumir alcohol antes de los 16 años puede producir problemas físicos y psicológicos pues aún el cuerpo y cerebro se están formando y el organismo no está preparado para recibir alcohol.

Si un niño o niña menor de 16 años se embriaga puede intoxicarse gravemente, y si se embriaga muchas veces, es más fácil que sea alcohólico/a en la edad adulta.

En Chile, la edad a partir de la cual se permite el consumo y venta de alcohol es a los mayores de 18 años; quienes le venden alcohol a menores, aparte de causarles un daño, están infringiendo la ley.

- **BEBER CERVEZA QUITA LA SED**

No podemos desconocer que, al igual que todos los líquidos, la cerveza ayuda a aminorar la sed. La propaganda realizada a través de los medios de comunicación se basa fuertemente en esta creencia negando el hecho de que la cerveza contiene alcohol, y por lo tanto, es de alto riesgo para algunas personas, por ejemplo, los menores de edad.

- **LAS FIESTAS SIN ALCOHOL SON FOMES**

Vivimos en una sociedad donde el alcohol es promovido como una sustancia con poder de cohesión social, negando la capacidad de las personas para disfrutar espontáneamente, sin alcohol. Aún cuando en la mayoría de las fiestas está presente el alcohol, hay muchas ocasiones donde no hay alcohol y se pasa muy bien.

- **TOMAR ALCOHOL AYUDA A ALEGRARSE**

El alcohol actúa como depresivo. Eso significa que pone más lentas las acciones del cuerpo. Particularmente actúa a nivel del cerebro. Se pueden observar los efectos del alcohol en el cerebro por las actitudes y conductas de los que beben. La primera área del cerebro que se afecta es la frontal. Esta área controla el juicio, el pensamiento y el auto-control. Ello explica el que personas que han tomado uno o dos tragos parecen más animadas. En realidad, es porque tienen menos auto control.

Lo importante es que aprendamos a relajarnos y a alegrarnos sin necesidad de consumir sustancias.

- **LOS/AS JÓVENES QUE BEBEN ALCOHOL SON MÁS ATRACTIVOS/AS PARA SUS AMIGOS/AS**

El alcohol no hace de una persona alguien más fuerte, más inteligente, más atractivo/a, más poderoso/a o más entretenido/a. Por el contrario, el beber puede convertirte en menos popular y menos aceptado. Algunas formas de beber no son socialmente aceptables y las personas tendrán una actitud negativa frente a ti, si bebes en alguna de esas formas. Por ejemplo: beber cuando eres menor de edad, cuando bebes hasta intoxicarte o perder el control, cuando bebes y te metes en problemas, cuando bebes compulsivamente, cuando bebes en exceso.



- **EL ALCOHOL NO ES UNA DROGA POR LO TANTO NO DAÑA LA SALUD.**

El alcohol es una droga contenida en bebidas tales como cerveza, vino o licores y provoca un conjunto de efectos en el organismo. A pesar de ser legal y aceptado socialmente, acarrea serios problemas asociados a comportamientos dañinos y peligrosos para la seguridad personal y la de los otros.



Algunos de los efectos de beber alcohol en pequeñas cantidades, son los siguientes:

- Pone más lenta la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones
- Retarda los reflejos y la coordinación lo que disminuye la capacidad para reaccionar frente al peligro.
- Dificulta el hablar
- Desinhibe, provoca sensación de euforia
- Irrita el estómago
- Provoca mareos, náuseas y vómitos

Algunos de los efectos de beber alcohol en grandes cantidades y por tiempo prolongado, son los siguientes:

- Provoca pérdida de conocimiento
- Dificulta la respiración
- Produce gastritis crónica
- Daña el hígado
- Puede provocar hepatitis aguda que en algunas personas produce la muerte
- Psicosis, delirio, pérdida de la conciencia.

El alcohol siempre daña la salud de las personas.

El alcohol no daña la salud si es bebido en pequeñas cantidades por:

- personas adultas
- sanas
- que no están embarazadas ni amamantando

Finalice la sesión invitando a sus alumnos/as a hacer la Tarea para la casa y a compartir lo aprendido con sus familias.



RESUMEN

- El alcohol es una droga depresora, es decir retarda las funciones cerebrales y del sistema nervioso.
- Del total de los adultos que beben, la mayoría lo hace sólo ocasionalmente y con moderación.
- En nuestro país, un 20% de los adultos no bebe.
- Sólo una minoría de adultos es bebedor problema.
- El alcohol no hace a las personas más fuertes, inteligentes, atractivas, poderosas.
- Beber no es efectivo para enfrentar problemas; de hecho, éstos aumentan.
- Tolerar mucho alcohol (no embriagarse) no evita los daños del consumo excesivo y tampoco significa ser más fuerte.
- Beber alcohol no ayuda a dormir mejor.
- Emborracharse es peligroso, aún para los adultos.
- En Chile es ilegal la venta de alcohol a menores de los 18 años.
- Consumir alcohol antes de los 18 años es de alto riesgo, según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud.)



EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



Mis amigos y yo



Objetivos

Que los/as alumnos/as analicen el significado de la amistad.

Que los/as alumnos/as aprendan a tener autonomía y resistir a la presión del grupo.



NOTAS

A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page below the 'NOTAS' label.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie la sesión de hoy motivando una conversación acerca de la amistad, haciendo preguntas al grupo, tales como:

- ¿tienes amigos/as?
- ¿cuántos amigos/as?
- ¿cómo son tus amigos/as, se parecen a tí?
- ¿qué hace que los consideres tus amigos?

Permita que los/as alumnos/as den sus opiniones libremente y releve la importancia que tiene para todas las personas, el tener amigos/as. Señale que los amigos/as nos acompañan, nos ayudan a desarrollarnos en los aspectos sociales y emocionales y son un soporte afectivo muy significativo pues forman nuestra red social de apoyo.

Dígales que a su edad, los/as amigos/as son más importantes aún, pues han iniciado un proceso de apertura al mundo más allá de la familia, donde los/as amigos/as pasan a ser las personas más significativas. Pertenecer a un grupo nos hace sentir bien, nos gusta mucho estar con ellos, hacer lo que el grupo hace y casi siempre tomamos en cuenta sus opiniones y comentarios, especialmente cuando se refieren a nosotros. A veces creemos que ser amigos es hacer y pensar lo mismo que ellos. El dejarnos llevar por lo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que nosotros queremos, nos puede causar serios problemas.

Muchas veces uno, estando en un grupo, hace cosas que solo no haría. Eso se llama presión de grupo. Nadie te dice directamente "haz esto", nadie te obliga, sólo haces lo que todos hacen, sin pensar ni medir las consecuencias.

Actividad 2: Los amigos/as



Forme grupos de 4 alumnos para que respondan las preguntas del **ejercicio N°1** de su Cuadernillo. Una vez que hayan terminado, pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo sus respuestas.

Las preguntas son:

- ¿qué actividades realizan con sus amigos/as?
- ¿qué es lo que más les gusta de tener amigos/as?
- ¿qué es lo que no les gusta de tener amigos?
- ¿qué aprenden con los amigos/as?
- ¿qué pasa cuando alguien no tiene amigos?

Guíe la conversación, promoviendo la participación de todo el curso. Enfatice que además de aprender a jugar y a divertirse, con los amigos se aprende y ejercitan valores como el respeto, la aceptación y la tolerancia, es decir con los amigos se ejercitan habilidades para relacionarse con otros y comprometerse afectivamente.

También con los amigos/as, se puede ejercitar nuestra autonomía y poner a prueba nuestras ideas, opiniones y derechos.

A veces, equivocadamente, creemos que ser amigos/as es hacer y pensar lo mismo que ellos/as.

Cuando un niño/a, no cuenta con amigos/as, probablemente no lo pasa bien, y hará todo lo posible por tenerlos, incluso haciendo cosas con las cuales no está de acuerdo o que van en contra de sus principios y valores. Cada vez que hace algo así, se sentirá pasado a llevar, sentirá que no vale y su autoestima se deteriorará.

Dícales que es necesario hacerse de amigos/as; pues los amigos nos cuidan, nos comprenden, son nuestros aliados y para eso, pueden practicar las habilidades que han aprendido en las sesiones anteriores.



También los amigos nos pueden presionar a hacer cosas para que seamos mejores, por ejemplo ayudarnos a estudiar o cumplir con nuestras obligaciones, y/o a experimentar y conocer cosas nuevas que nos permitan saber más y conocernos mejor.



Actividad 3: La presión de los amigos

Señale que el tener amigos/as implica también, en algunas ocasiones, el sentir la presión de ellos para hacer algo que uno no quiere. Esto es más frecuente de lo que uno cree, por eso es muy importante darse cuenta cuando lo están presionando a uno y, así evitar a tiempo las posibles consecuencias.

Pregunte a sus alumnos/as qué entienden por presión de grupo y si la han sentido alguna vez. Ud. puede dar ejemplos como los siguientes:

- faltar a clases de gimnasia
- sacar algo del supermercado sin pagar
- tocar los timbres en casas ajenas
- molestar por teléfono
- fumar o tomar
- gritarle cosas a los vecinos o a gente que pasa por la calle

Explique que dejarse llevar por el grupo y hacer algo que normalmente y estando solo/a no se haría, se llama **presión de grupo**.

Hacer algo que va en contra de lo que uno quiere, solamente por hacer lo que otros dicen o hacen se llama **presión de grupo**.

Hacer algo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que uno cree correcto, puede traer serios problemas.



Diga que una manera de ser más asertivos y manejar la presión del grupo es importante tener claro lo que uno siente o quiere y defenderlo ante los otros utilizando frases o planteamientos, en primera persona, como los que se señalan a continuación:

- Yo siento
- Yo no haré
- A mí me molesta
- Yo quiero
- Yo no estoy de acuerdo
- A mí no me gusta

Puede recordarles los contenidos y los ejercicios de las sesiones de comunicación vistas anteriormente.



Pídales a los/as alumnos/as que respondan el **ejercicio N° 2** de su Cuadernillo. Luego pida voluntarios/as para que muestren los resultados al curso.

Cierre la sesión enfatizando el valor de los amigos, pero lo importante que es hacer las cosas que uno decide por sí mismo/a y no por presión de los demás. Pida a los/as alumnos que practiquen las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores.



RESUMEN

- *Los/as amigos/as son muy importantes para las personas porque nos ayudan a desarrollarnos en los aspectos sociales y emocionales y son un soporte afectivo, forman nuestra red social de apoyo.*
- *Además de aprender a jugar y divertirnos, con los amigos aprendemos y ejercitamos valores como el respeto, la aceptación y la tolerancia y ejercitamos habilidades para relacionarnos y comprometernos con otros.*
- *Es importante conocernos y querernos para saber exponer nuestras ideas frente al grupo, y no temer ser rechazados por ser distintos.*
- *Hacer algo que va en contra de lo que uno quiere, solamente por lograr la aprobación o hacer lo que otros dicen o hacen, se llama presión de grupo.*

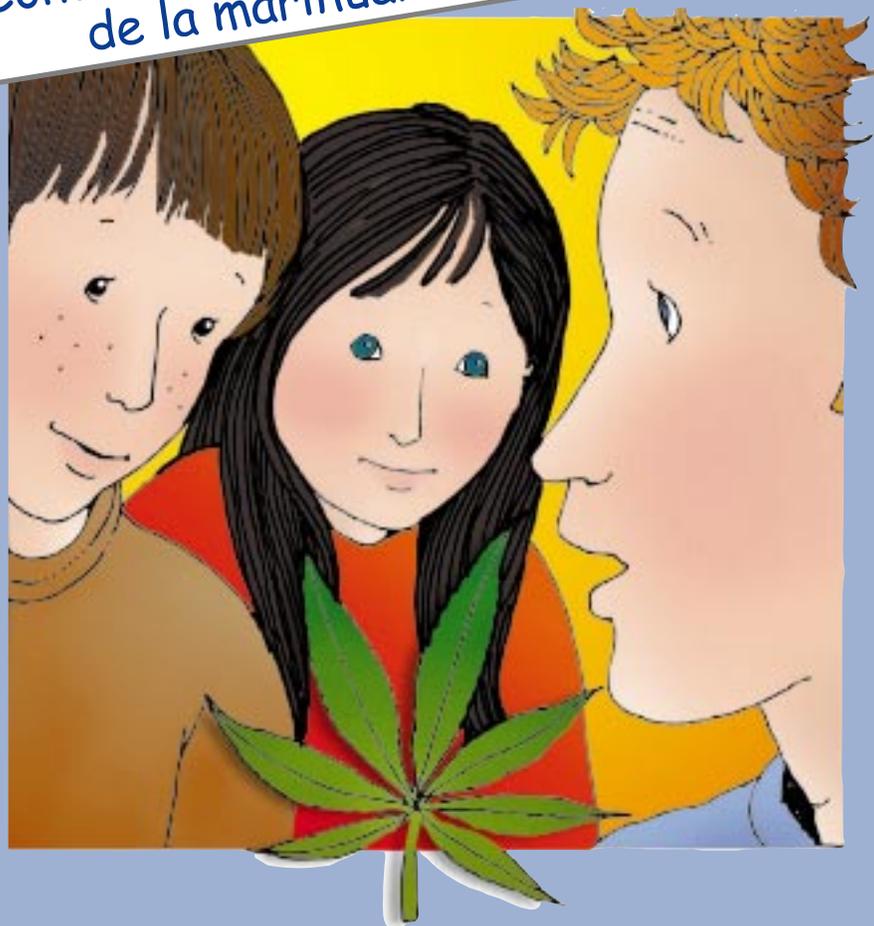


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



Conozcamos los efectos de la marihuana



Objetivos

Que los/as alumnos/as se informen sobre los efectos del consumo de marihuana y sus riesgos.



NOTAS

20 horizontal lines for taking notes.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: ¿Qué sabemos acerca de la marihuana?



Explique a sus alumnos/as que en esta sesión conocerán lo que es la marihuana y los efectos que produce; para ello realizarán un trabajo en grupos que consiste en contestar algunas preguntas en relación a la marihuana. Forme grupos de 5 alumnos/as y dígalos que tendrán cinco minutos para contestar cada pregunta. Las respuestas tienen que ser lo más completas y claras posibles. Será valorado aquel grupo que tenga las mejores respuestas.

Enuncie dos veces en voz alta la pregunta y dé los cinco minutos para la respuesta. Luego, recoja las respuestas de los grupos y seleccione la mejor, premiando con un aplauso al grupo ganador.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Qué es la marihuana?
- ¿Es una droga legal o ilegal?
- ¿Quiénes consumen marihuana?

Complete las respuestas de los alumnos/as con la siguiente información.



La marihuana viene de una planta cuyo nombre botánico es *cannabis sativa* que crece silvestre y es cultivada en muchos lugares del mundo. La *Cannabis Sativa* contiene más de 400 componentes, entre ellos el más activo es el tetrahidrocannabinol (THC) que es el que provoca los efectos psicoactivos buscados por quienes la consumen. Se la conoce también por el nombre de “yerba” o “pito”.

Se reconoce esta planta por la fibra dura de su tallo que se utiliza para hacer cáñamo (cuerdas o cordeles); las semillas se usan como alimento de algunas aves y el aceite como ingrediente de ciertos productos químicos como la pintura. También se la conoce por sus sustancias biológicas activas, con mayor concentración en las hojas y en los cogollos.



En nuestro país hay drogas que son ilegales y su consumo está sancionado. La marihuana es una de ellas. Si sorprenden a un/a joven portándola o consumiéndola, corren el riesgo de ser detenidos. Es conveniente saber que las drogas ilegales pueden estar adulteradas - cosa que frecuentemente hacen los traficantes para ganar más dinero - lo que las hace más tóxicas aún. Por ejemplo, la "paraguaya" es el nombre que se le da en nuestro país a un tipo de marihuana que viene adulterada con kerosene, solventes, bencina y otros químicos que son venenosos y más dañinos para la salud.

Igual como sucede con fumar y beber, los adolescentes tienden a sobrestimar el número de jóvenes que fuman marihuana, siendo mucho menos de lo que uno piensa. Las personas que fuman marihuana son minoría frente a una gran mayoría de adolescentes y adultos que no la usan. No es algo que todos hagan. Ahora bien, los estudios nacionales señalan que son los hombres jóvenes de entre 18 y 24 años quienes más la han probado alguna vez en su vida.

Actividad 2: Efectos de la marihuana en las personas que la consumen



Pida a sus alumnos/as que en los mismos grupos anteriormente formados, completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo. Cuando hayan terminado, solicite a cada grupo que presente sus resultados al resto del curso y discutan.

Nota: Ud. puede dibujar en un papelógrafo la figura para la discusión grupal.

Complete usted la información con la siguiente guía:

EFFECTOS Y RIESGOS DE LA MARIHUANA

La marihuana usualmente se fuma como cigarillo (pitos). Se puede comer pero comúnmente se fuma para incrementar sus efectos. La marihuana que existe hoy es diez veces más potente que la marihuana que había en la década del 70. Esta potencia incrementada contribuye a aumentar los daños asociados con el uso regular de marihuana.



En dosis baja la marihuana produce un estado inicial de excitación y euforia, un incremento del ritmo cardíaco y aumento en el pulso, se inyectan las conjuntivas (ojos rojos) y posteriormente viene una etapa de relajación y bienestar (laxitud y sueño). Produce un aumento del bienestar y el deseo de comer algo dulce. También se produce un enfriamiento de la temperatura corporal



En dosis media además de los efectos anteriores, la persona tiende a percibir incorrectamente el paso del tiempo (más lento o más rápido que lo real) y la ubicación espacial (más cerca o más lejos, y la sensación de volar o flotar). También se altera o distorsiona la percepción sensorial, aumentando el sentido de la visión, del olfato, del tacto, del gusto y del oído (se sienten más intensamente). Puede afectar la memoria reciente y la capacidad de pensar en forma lógica (dificultad para tomar decisiones). También reduce la habilidad para realizar tareas que requieren concentración, reacciones rápidas y coordinación (por ejemplo, el aprendizaje de nuevas destrezas y manejar vehículos).



En dosis alta el consumo de marihuana produce confusión, inquietud y excitación, producto de la percepción de cosas o situaciones que no existen. Se distorsionan imágenes, se pierde la identidad, se fantasea y se pueden producir alucinaciones, episodios de pánico y gatillar quiebres psicológicos.



Síndrome amotivacional se ha comprobado que el uso prolongado de marihuana provoca un estado personal de desmotivación agudo, que se caracteriza por baja de energía, pérdida de interés y desgano por realizar las actividades propias de la edad. A esto se le denomina "síndrome amotivacional".



Las investigaciones científicas han encontrado evidencia de que el uso de la marihuana afecta al organismo en el largo plazo .

- Se ha encontrado THC en el organismo hasta un mes después del uso de la droga.
- La marihuana puede acelerar el ritmo cardíaco hasta en un 50% y puede causar dolor en el pecho en individuos que tienen mala circulación.
- El fumador de marihuana la inhala y retiene en sus pulmones tanto como le es posible. Esto los daña y produce otros efectos que afectan las funciones pulmonares.
- El uso continuo de marihuana puede afectar la formación de glóbulos blancos necesarios para la respuesta inmunitaria.
- El uso de marihuana afecta los órganos reproductivos de mujeres y hombres. Hay estudios que prueban que fumadores varones de marihuana tienen niveles más bajos de testosterona (la principal hormona sexual masculina) y un número de espermios más bajos. El uso crónico de marihuana en mujeres puede afectar la regularidad del ciclo menstrual y con ello su fertilidad.

Actividad 3



Invite a sus alumnos/as a completar el **ejercicio N° 2** de su Cuadernillo, señalando las razones que tendrían para no fumar marihuana. Luego, pida algunos/as voluntarios/as para que lean sus ejercicios y comenten.

Finalice la sesión preguntando qué les pareció esta sesión.

Actividad 4

Finalice la sesión preguntando qué les pareció esta sesión e invítelos a completar la evaluación que aparece en sus Cuadernillos.

Sugerencia:

Para la próxima sesión "soy crítico frente a la publicidad" llevar algunos ejemplos de publicidad para mostrar a los alumnos, cómo se usan las diferentes técnicas.

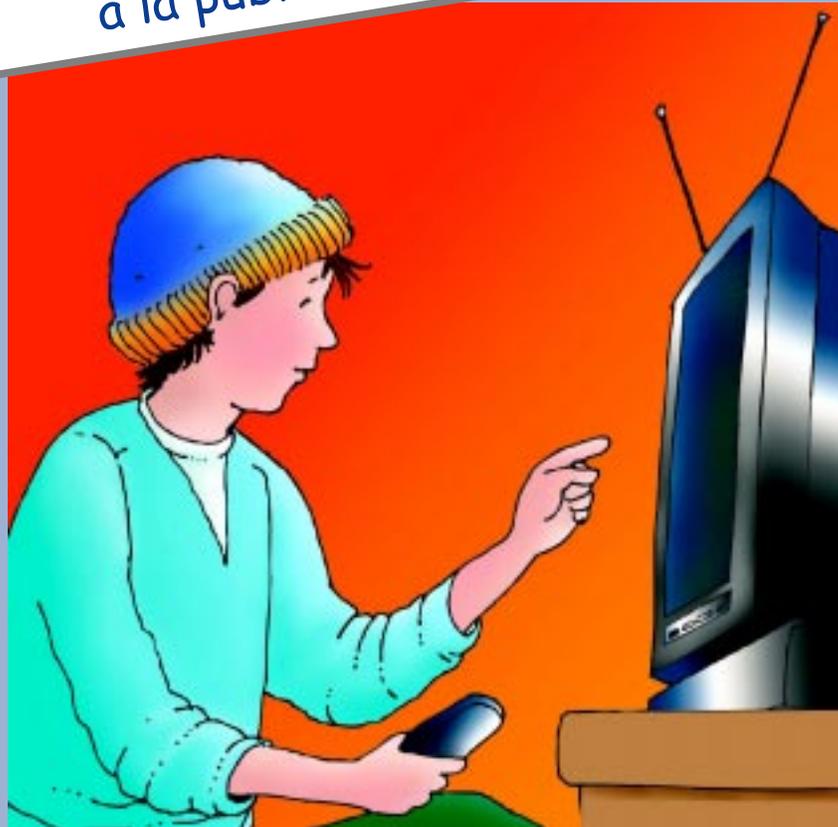


RESUMEN

- La *Cannabis Sativa* contiene más de 400 componentes, entre ellos el más activo es el tetrahydrocannabinol (THC) que es el que provoca los efectos psicoactivos buscados por quienes la consumen.
- En nuestro país marihuana es una droga ilegal.
- Los estudios nacionales señalan que son los hombres jóvenes de entre 18 y 24 años quienes más la han probado alguna vez en su vida.
- Las investigaciones científicas han encontrado evidencia de que el uso de la marihuana afecta al organismo en el largo plazo .



Soy crítico/a frente
a la publicidad



Objetivos

Que los /as alumnos/as conozcan las diferentes técnicas usadas por los publicistas para manipular el comportamiento de las personas.

Que los/as alumnos/as desarrollen el juicio crítico para resistir la influencia de los medios de comunicación.



NOTAS

A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending downwards.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a sus alumnos/as que esta sesión tratará sobre los medios de comunicación y su fuerte influencia sobre las decisiones de las personas. Señale que la publicidad es una fuente poderosa de influencia y muchas de nuestras decisiones diarias están subliminalmente marcadas por los avisos que vemos u oímos.

(NOTA: Usted puede completar esta sesión con otras asignaturas que trabajan el tema como: "Lenguaje y Comunicación". Planes y Programas NB4. Pág. 19, Unidad D)

Invite a sus alumnos/as a conversar acerca de la publicidad, preguntando:

- ¿Qué avisos publicitarios recuerdan?
- ¿Qué productos venden?
- ¿Por qué hacen publicidad las empresas?
- ¿Creen que los publicistas dicen la verdad sobre los productos que avisan?



Coménteles que el propósito de la publicidad es vender y que muchos publicistas exageran sobre calidad de los productos para persuadir a la gente a comprarlos; incluso, algunas veces, la publicidad puede ser deliberadamente engañosa. La publicidad adopta diferentes formas y usa diferentes medios para entregar sus mensajes (comerciales de TV, comerciales de radio, avisos en revistas, avisos en periódicos, muros, entre otras).

Actividad 2: Trabajo de grupo: "Las técnicas publicitarias"

Forme nueve grupos de alumnos/as y asigne a cada grupo una de las técnicas publicitarias. Pídales que las analicen, busquen ejemplos actuales y las presenten al curso a través de una dramatización.



LAS TÉCNICAS PUBLICITARIAS SON:

- ✓ **Respaldo de Famosos:** Cuando personas famosas o conocidas (por ej. artistas o deportistas) hablan de lo bueno que es un producto o cuentan que ellos mismos lo usan. Ello crea la impresión de que, si ellos lo usan, el producto debe ser bueno, y si tú quieres ser como ellos, también lo debes usar.
- ✓ **La Voz de la Autoridad:** Cuando expertos o autoridades tales como médicos, dentistas o científicos (o actores en el rol de expertos) hablan de la efectividad de algunos productos como por ejemplo: pasta de dientes, analgésicos, ciertos alimentos. Como ellos son expertos, las personas están más propensas a creer lo que dicen sobre lo bueno del producto.
- ✓ **Evidencia Científica:** Presenta evidencias basadas en investigaciones y datos estadísticos de estudios que apoyan la efectividad de productos específicos. Esta técnica generalmente se combina con la técnica “Voz de la Autoridad” en un intento de hacer del aviso algo más convincente aún.
- ✓ **Pruebas Comparativas y Encuestas de Opinión:** Ellas presentan los resultados de encuestas hechas a consumidores donde se ven comparaciones directas entre productos similares en competencia. Estos avisos intentan mostrar que hay más personas que prefieren la marca A a la B o que el producto X es más fuerte, más seguro, menos caro, más liviano, etc., que otros productos similares.
- ✓ **Demostraciones:** Muestran cuán bien funciona un determinado producto. Algunas de estas demostraciones son exageradas por los publicistas para hacer aparecer el producto mejor de lo que realmente es. Utilizado frecuentemente para productos de la casa (detergentes, limpiadores de vidrios, ceras para piso, etc.) o productos de belleza (cremas, lociones).
- ✓ **Avisos de Atención Sexual:** Utiliza modelos muy atractivos/os de manera que se vea como si el usar el producto mostrado, hará al consumidor tan atractivo como el o la modelo.



- ✓ **Avisos de "Eres distinto":** Intenta mostrar que si se compra un determinado producto, se es más maduro, sofisticado, elegante, intelectual, moderno y atractivo.
- ✓ **Avisos Pásalo bien/Relájate:** Intenta vender el producto asociándolo a situaciones placenteras o relajadas (playas, veraneo, fiestas).
- ✓ **Aviso de "Oferta":** Intenta crear un sentido de urgencia y excitación planteando que es muy ventajoso utilizar el producto y que no se puede perder la oportunidad de adquirirlo. Generalmente crea la sensación de urgencia ya que la oferta termina pronto porque el precio especial o promoción es válido por unos pocos días y además hay una oferta limitada del producto.

Actividad 3: Síntesis



Comente a su curso que los publicistas permanentemente estudian e investigan la manera de persuadir más efectivamente a las personas para que compren sus productos o servicios. Las técnicas usadas por los publicistas generalmente incluyen un mensaje hablado y un mensaje implícito o escondido. Algunas publicidades son tan efectivas en su manipulación que a menudo nos hacen desear sus productos sin habernos dado cuenta de cómo nos habían persuadido.

Con respecto a la publicidad del tabaco, coménteles que las compañías tabacaleras gastan millones de pesos cada año para que la gente adquiera el hábito y lo mantenga. También se gastan enormes cantidades de dinero convenciendo a la gente a comprar bebidas alcohólicas (cerveza, vino y licores). La publicidad de estos productos generalmente muestra imágenes de éxito social entre quienes consumen tabaco o alcohol.

Dígales que identificar o reconocer las técnicas publicitarias comunes, hace a las personas estar mejor preparadas para decidir qué productos o servicios comprar basándose sólo en lo que es mejor para ellas. Así, no comprarán lo que no necesitan, lo que no pueden permitirse, lo que no sirve o que les hace daño, o lo que no satisface necesidades específicas.

Actividad 4: Seamos críticos con la publicidad



Diga a los/as alumnos/as que recuerden avisos de alcohol y cigarrillos y completen la información del **ejercicio N° 1**. Advierta a sus alumnos/as que cuando analicen un aviso sobre cigarrillos o alcohol, tengan presente lo siguiente: los publicistas están intentando manipular a las personas, especialmente a los jóvenes, para que compren cigarrillos o alcohol creando la impresión de que no causan daño, y que tanto fumar como beber hará que sus vidas sean mejores o más placenteras.



Tarea para la casa

Termine la sesión recordándoles la tarea para la casa que está en su Cuaderno y lo importante que es que compartan lo aprendido en estos talleres con su familia.

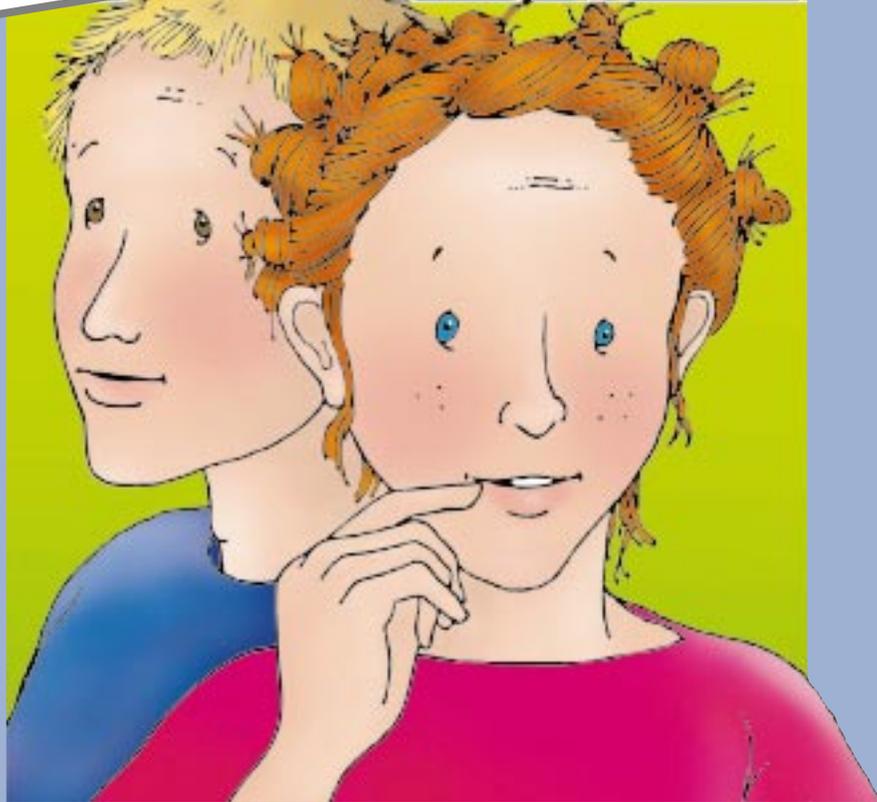


RESUMEN

- El propósito de la publicidad es vender los productos.
- Muchos publicistas no sólo presentan hechos sino que generalmente exageran las cualidades de los productos para persuadir a la gente a comprarlos.
- Los avisos en TV, los comerciales de radio, las revistas y los periódicos son formas comunes de hacer publicidad.
- Muchos avisos son engañosos y confunden a las personas. Esto atenta contra los derechos de los consumidores.
- Muchos publicistas son tan efectivos en su manipulación que a menudo nos hacen desear sus productos que no necesitamos, sin darnos cuenta de que estamos siendo influenciados.
- Existen maneras alternativas de responder a los avisos de cigarrillos y bebidas alcohólicas tales como tener presente que los publicistas están intentando crear la impresión de que fumar o beber no causa daño y que mejorará nuestra condición de vida.
- Existen diferencias entre el mensaje explícito y el mensaje "oculto" en los avisos publicitarios, que es importante diferenciar.



Qué significa decidir



Objetivos

Que los/las alumnos/as a identifiquen el tipo de decisiones que toman.

Que los alumnos comprendan la importancia de pensar antes de tomar una decisión.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie la sesión explicándoles a sus alumnos/as que hoy comenzarán a hablar acerca de “tomar decisiones”. Dígales que todas las personas toman decisiones a diario. En el caso de los niños pequeños, la mayoría de las decisiones las toman los padres, los profesores u otros adultos, pero a medida que van creciendo, van optando por sí solos.

Muchas decisiones se toman sin necesidad de pensarlas mucho, porque son fáciles, son elecciones simples que pueden hacerse basadas en lo que a uno le gusta, por ejemplo, decidir entre comer helado de vainilla o de chocolate.

Invite a sus alumnos/as a que nombren algunas decisiones fáciles que ellos realizan, como por ejemplo, qué ropa ponerse el fin de semana, con quién juntarse en el recreo.

Hay otras decisiones que requieren de más tiempo y esfuerzo. Requieren pensarlas más.

Ejemplo: En la escuela hay talleres electivos los días sábado en la mañana. Hay talleres de teatro y entrenamiento de básquetbol. A mí me atraen los dos, pero son a la misma hora. ¿Por cuál me decido?

Solicite otros ejemplos de decisiones difíciles que ellos tengan que hacer.



Pida a sus alumnos/as que piensen y escriban, en el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo, 3 decisiones simples y tres decisiones difíciles que toman en los siguientes ámbitos:

Cuando estén listos, pida que lean algunos ejemplos de decisiones simples y difíciles.

Actividad 2: Ejercitando una decisión difícil

Explíqueles que ahora van a ejercitar entre todos una decisión más compleja. Ponga el ejemplo en la pizarra y pídale que vayan opinando, qué harían en esa situación.

Ejemplo: Vas al campo a un paseo con tu curso. Hay un río y un/a compañero/a te dice que lo atraviesen. A ti te dan ganas de hacerlo. ¿Qué harías?

Luego de recoger las distintas opiniones, diga que esa es una decisión difícil.

- Lo primero que hay que hacer es detenerse a pensar, no actuar impulsivamente.
- En segundo lugar, hay que contar con información: cuál es la profundidad del río, cómo es la corriente, si hay piedras resfalsas, etc.
- En tercer lugar, consultarle a un adulto cercano (profesor)



Es necesario pensar antes de actuar lo que significa prever, anticiparse, evaluar previamente las consecuencias de las conductas. Las consecuencias son los resultados o efectos de una acción o elección.

No es bueno tomar decisiones impulsivamente. Hay que tomarse el tiempo necesario. Actuar de forma impulsiva ante una decisión es una señal de inmadurez.

Cuando hay que tomar una decisión difícil es fundamental no hacer lo primero que se nos ocurra o simplemente dejarse llevar por lo que hacen los demás. Para tomar decisiones es necesario tener información recurriendo a diferentes fuentes, como a amigos y adultos de confianza.



Pídeles que completen el **ejercicio N° 2** de su cuadernillo y luego conversen en torno a algunas situaciones que sus alumnos/as hayan nombrado.

Puede elegir una situación, representarla y luego discutir en el grupo-curso.

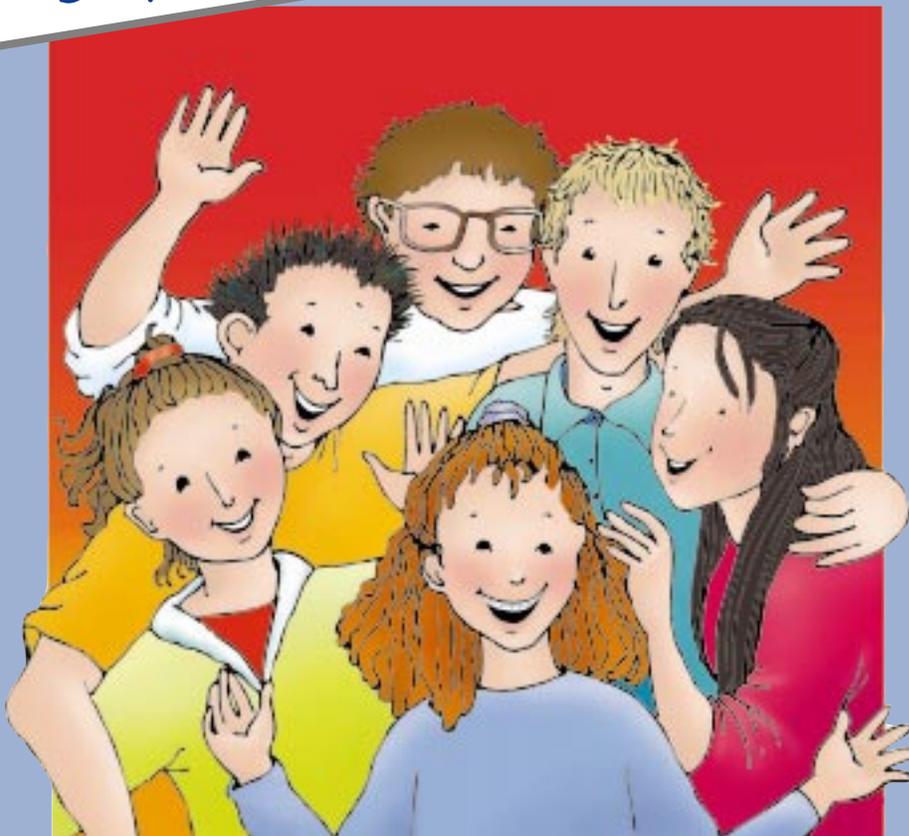


RESUMEN

- *Tomamos decisiones a diario. Algunas decisiones se toman sin mucho pensar y otras requieren más tiempo y un esfuerzo consciente.*
- *Para tomar decisiones es necesario contar con información y para eso lo mejor es consultar a algún adulto de confianza, como tus padres, profesores, abuelos.*
- *Cuando tomamos decisiones de manera responsable nos sentimos mejor con nosotros/as mismos/as. Nos sentimos más seguros/as y capaces.*



Despedida del programa



Objetivo

Que los/las alumnos/as expresen lo que ha significado para ellos este Programa.



Lined area for writing notes, consisting of 25 horizontal lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a sus alumnos/as que hoy es la última sesión de este año del Programa. Recuérdeles que en séptimo y octavo se seguirá desarrollando con temáticas y metodologías muy similares, con el objetivo de ir profundizando las habilidades aprendidas. Hoy conversarán sobre lo que significaron para ellos las sesiones, aquellas que les aportaron más para su desarrollo, aquellas que los hicieron sentirse bien, las que no les gustaron, las que los/las aburrieron, etc.

Haga un pequeño resumen de lo que se trató el Programa, haciendo énfasis en los objetivos del mismo, enumerando algunas actividades y destacando aquellos momentos que, desde su punto de vista, fueron más positivos (en cuanto a clima grupal, motivación y participación de los/las alumnos/as, entre otros).

Actividad 2: Midiendo nuestro progreso

ej.

Pida a sus alumnos/as que recuerden una actividad realizada a comienzos del Programa, relacionada con aspectos de sí mismos que querían cambiar o superar, y que transformaron en “metas” a alcanzar. Solicíteles que vayan al **ejercicio N° 2** de la **sesión N° 4**, de su Cuadernillo. Dígales que es muy importante para ellos volver a revisar ese ejercicio para evaluar si lograron o no lo que se habían propuesto. Déles un tiempo para que cada uno lea sus metas propuestas y luego pregúnteles:

Aquellos que sí lograron realizar su meta, ¿cómo se sienten?, ¿les costó mucho conseguirla?.

Aquellos que no lograron alcanzar la meta propuesta, ¿a qué creen que se debe?, ¿creen que ahora sí lo podrían conseguir?, ¿qué tendrían que hacer para alcanzarla?.

ej.

Luego que todos hayan opinado, solicíteles que realicen el **ejercicio N° 2** de la sesión de despedida.

Actividad 3: Evaluemos juntos

En grupo grande, pídale a sus alumnos/as su opinión acerca de las sesiones. Siga la siguiente guía e incorpore aquellas preguntas que usted considere necesarias. Motíuelos a todos a dar su opinión:

- ¿Qué es lo que más les gustó del programa?
- ¿Qué cosas no les gustaron del Programa?
- ¿Qué aprendieron en las sesiones?
- ¿Qué tema les interesó más?

Participe usted también contándoles qué significó para usted desarrollar estas sesiones con ellos.



Luego pídeles que vayan al **ejercicio N° 1** de la sesión de despedida y respondan en forma individual las preguntas.

Actividad 4: "Despedida"

Para terminar, ordene la sala de manera que los alumnos puedan circular libremente. Utilice un radio para poner una música motivante para sus alumnos, acorde a los objetivos del programa.

Pida a los alumnos que caminen libremente y que cuando pare la música deberán ponerse frente a un compañero (el que le toque cerca) y ensayar un saludo-despedida de cualquier país o grupo: por ejemplo un saludo japonés, ruso, scouts, etc.

Repita lo mismo varias veces, de manera que cada uno despliegue su creatividad. Termine la actividad con un abrazo de despedida.



Recuérdelos que el próximo año volverán a reforzar los temas y habilidades trabajadas en el Programa

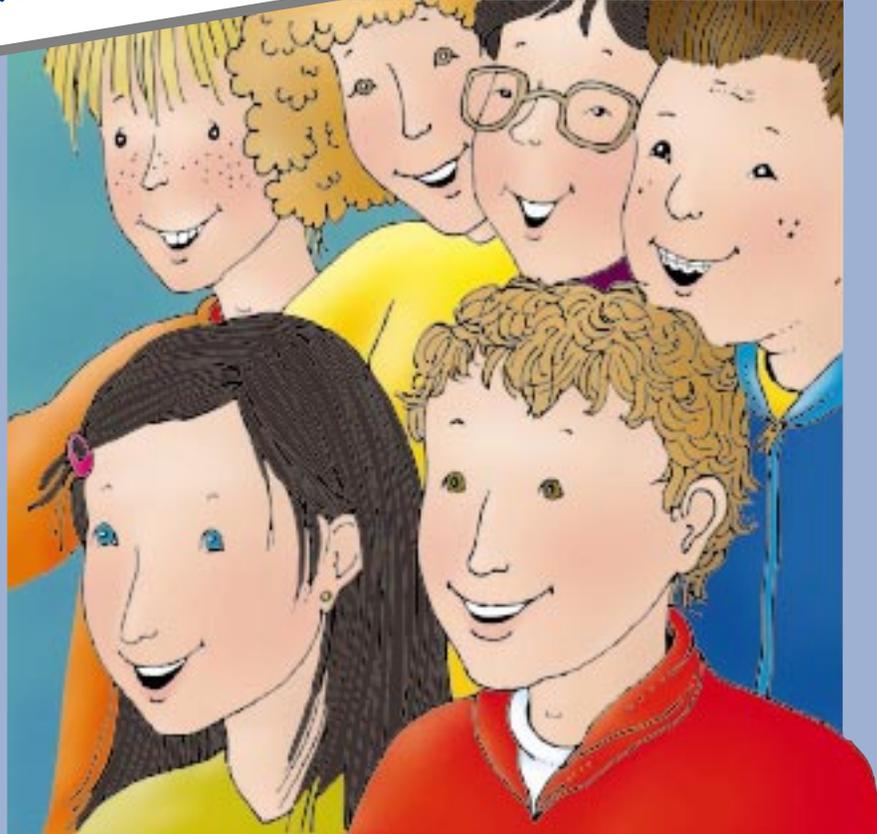


Sesiones 7° Básico





Bienvenido/a al programa



Objetivo:

Que los/las alumnos/as conozcan el Programa y sus reglas de funcionamiento.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESION

Actividad 1: Presentación



Pida a los/as alumnos/as que formen un círculo o rectángulo de manera que todos se puedan mirar directamente a la cara. Explíqueles que hoy se inicia el tercer año del programa de prevención del consumo de drogas, llamado "Quiero Ser". Recuérdeles que el año anterior trabajaron durante quince sesiones diversas temáticas relacionadas con la prevención del consumo de alcohol y drogas. Explíqueles que este año profundizarán sobre los mismos temas.

Este programa, aún cuando se va a desarrollar en la sala de clases, no es una clase. Es una instancia para que todos compartan sus vivencias, inquietudes, conocimientos, dudas y sentimientos sobre diferentes aspectos de la vida, en especial aquellas situaciones a las cuales se ven enfrentados/as o se enfrentarán más adelante.

Explíqueles a los niños que las investigaciones han demostrado que es muy importante desarrollar y fortalecer ciertas habilidades en las personas, para que puedan enfrentar situaciones difíciles o conflictivas, por ejemplo, el problema de las drogas. En este programa aprenderemos y ejercitaremos temas tan importantes como la autoestima, expresión de sentimientos, toma de decisiones, manejo de la tensión, entre otros, que nos servirán para crecer más como personas y acercarnos al tema de las drogas y a otros tópicos conflictivos desde una perspectiva más informada, con mayor preparación y más conscientes.

Este Programa va dirigido a los cursos de quinto, sexto, séptimo y octavo, y tiene una secuencia, es decir, lo que aprendan este año se refuerza y complementa en el próximo año. En séptimo se realizan 12 sesiones, las cuales se desarrollarán semanal o quincenalmente. Es muy importante que todos participen, pues las opiniones y comentarios enriquecerán estas reuniones y permitirán conocernos más como grupo curso. Todas las opiniones son valiosas.

Actividad 2: Entrega del Cuadernillo al Alumno/a



Distribuya el cuadernillo a cada alumno/a diciéndoles que es algo personal; en él podrán anotar, dibujar y completar los ejercicios libremente. Dígalos que si lo guardan, más adelante podrán darse cuenta cómo eran ellos a esta edad, porque se asemeja a un diario de vida. Déles un tiempo para que conozcan el cuadernillo.

Invítelos a “apoderarse” de su cuadernillo, completando la hoja de sus “datos personales”.

Pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo lo que anotaron. A partir de esto, comente que cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales, rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias, cosas que nos disgustan, etc.

Expréseles que la riqueza del grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 3: Las reglas de mi grupo



Dígalos que para que un grupo funcione bien, y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar, y para ello, acordarán ciertas reglas o normas de este grupo. Forme 6 grupos y entregue a cada uno una tarjeta con las reglas de funcionamiento. Cada grupo debe comentarla y explicar a los demás qué entenderán por esa regla. Para recordarlas cada vez que sea necesario, se sugiere pegar las tarjetas en la muralla de la sala.

Si ya realizó esta actividad en años anteriores, pídale a los alumnos que recuerden las reglas acordadas el año pasado y que evalúen si quieren agregar otras, en base a la experiencia anterior. Ud. puede agregar algunas como “no burlarse” u otras de acuerdo a su experiencia anterior.



Si es necesario, complete usted con lo siguiente:



Respeto: Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.



Escuchar empático: Hablar de uno/a a la vez. Poner atención al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.



Confidencialidad: Si en la sesión se hablan cosas muy personales, no comentarlas hacia fuera.



Solidaridad: Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con la gente del grupo



Libertad: Nadie debe ser obligado a participar si no lo quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.



Compromiso: Este programa es de todos y en ese sentido es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

 Respeto

 Escuchar empático

 Confidencialidad

 Solidaridad

 Libertad

 Compromiso



Finalmente pídale a sus alumnos/as que anoten en sus cuadernillos las reglas del grupo.

Actividad 4: Cómo me imagino el curso?



Pida a los alumnos que se cierren los ojos y se relajen, ponga una música pertinente y pídales que se imaginen cómo quisieran que fuera el Programa este año, qué les gustaría que pasara, cómo serían los trabajos grupales, cómo les gustaría que fuera el grupo con cada uno, qué ambiente habría, etc.

Comenten algunas experiencias.

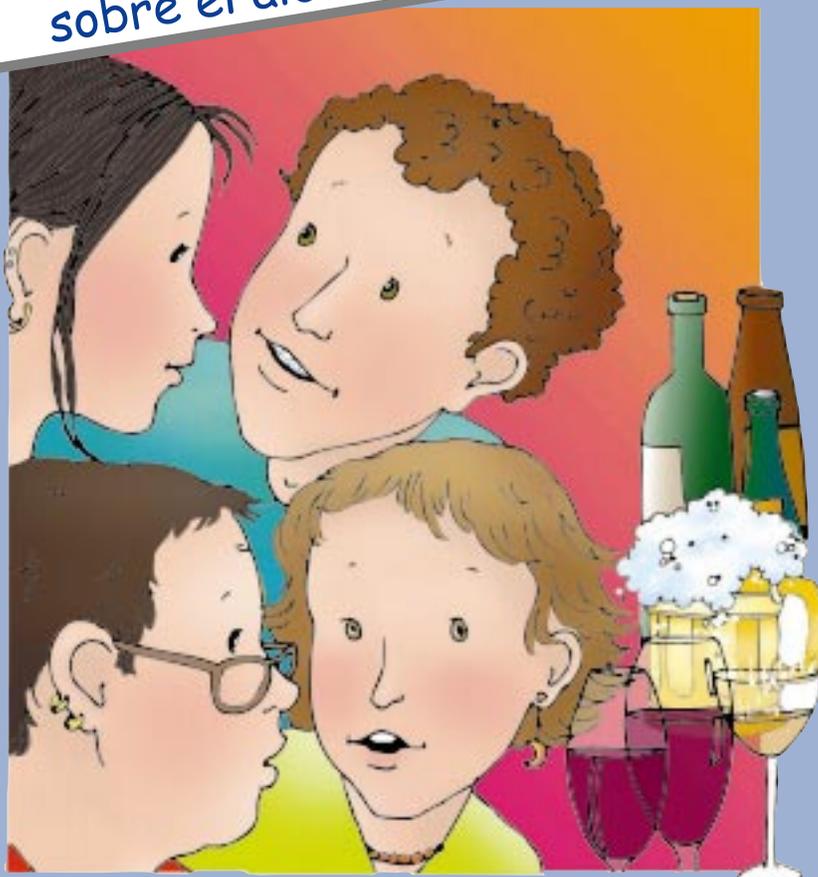
Actividad 5: ¿Qué les pareció?



Pida a los alumnos/as que comenten que les pareció la sesión.



Cuánto sabemos sobre el alcohol



Objetivo:

Que los/las alumnos/as conozcan los efectos del consumo de alcohol.

Que los/las alumnos/as analicen y critiquen algunas creencias erróneas acerca del consumo de alcohol.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Conversemos sobre el alcohol

Diga a sus alumnos/as que en esta sesión profundizarán la información que aprendieron el año anterior sobre las consecuencias del consumo indebido de alcohol.

Promueva una conversación preguntando si ellos creen que los jóvenes de su edad consumen alcohol. Si es así, pregúnteles cuándo consumen (en qué circunstancias) y por qué lo hacen.

Déjelos que emitan sus opiniones libremente y fomente la discusión entre ellos.

Luego, señale que:



- Vivimos en un país donde el alcohol es una droga legal, su consumo no es sancionado y por el contrario, su uso es permanentemente promovido a través de los medios de comunicación y también al interior de la familia, minimizando sus riesgos. Sin embargo, la ley sanciona la venta y el consumo a menores de 18 años, lo que no siempre se cumple.
- Aún cuando es una droga legal no se puede negar que es la sustancia que más daños provoca a nivel individual, familiar y social.
- Hoy día son muchos los jóvenes que a temprana edad están consumiendo grandes cantidades de alcohol, de manera riesgosa para su salud, porque desconocen los efectos que provoca en el organismo, no les importa, o porque buscan satisfacer necesidades de algún tipo.
- En nuestra cultura existen una serie de creencias que refuerzan el consumo.

Actividad 2: Análisis de creencias en torno al consumo de alcohol

ej.

Pídale a sus alumnos/as que contesten el **ejercicio N°1** de su Cuadernillo. Cuando hayan terminado, pida a algunos voluntarios que lean sus respuestas y entre todos hagan una votación por aquella respuesta que más representa la opinión del grupo. Recuerde que muchas veces las creencias se mantienen en el tiempo porque se traspasan de una generación a otra, sin cuestionar su veracidad. En esta oportunidad usted, frente a cada una de las creencias entregará la información adecuada. Tenga presente que los expertos en el tema del alcohol, han definido de esta manera el consumo moderado:



- La persona tiene más de 18 años.
- Si es mujer no está embarazada ni en lactancia.
- Consume una dieta balanceada y tiene un estado nutricional normal.
- Ingiere bebidas alcohólicas aprobadas por las autoridades sanitarias.
- Cuando bebe no se embriaga.
- No presenta enfermedades que se agravan o descompensan con el alcohol.
- No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse.
- Consume bebidas alcohólicas sin perturbar la relación de pareja, ni la vida familiar, ni el rendimiento académico o laboral.
- Ingiere alcohol sin consecuencias negativas para sí mismo ni para otros y sin presentar problemas con la justicia.
- Cuando bebe no conduce ningún tipo de vehículos.

NOTA: refuerce el concepto de que es ilegal la venta de alcohol a menores de 18 años. siendo adulto es legal consumirlo, pero es importante que sea en forma moderada.



CREENCIAS:

- **LAS PERSONAS QUE SÓLO BEBEN CERVEZA NO PUEDEN LLEGAR A SER ALCOHOLICAS.**

La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.



Señale que:



1 vaso de bebida destilada tiene entre 35 y 40 grados de alcohol.

1 vaso de vino tiene entre 11 y 13 grados de alcohol

1 vaso de cerveza tiene entre 4 y 6 grados de alcohol.

Dé a conocer el siguiente gráfico de equivalencias.

1 vaso de bebida destilada = 4 vasos de vino = 12 vasos de cerveza

- **BEBER ALCOHOL SÓLO LOS FINES DE SEMANA NO PROVOCA DAÑO.**

El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, la forma en que se hace. **No es lo mismo** que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un/a joven beba en las fiestas hasta embriagarse. Si se consume a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estará en mayor riesgo de hacerlo un hábito, haciendo daño a sus órganos, como hígado, cerebro. Para mayor información revise el material de sexto básico.

- **EL CONSUMO DE OTRAS DROGAS ES UN PROBLEMA MAYOR QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

Como en nuestra cultura el alcohol es una droga legal, se han tendido a minimizar las consecuencias negativas de su consumo. Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples: violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros. El costo para el país derivado del consumo excesivo de alcohol es de 1.800 millones de dólares al año, aproximadamente.

- **EL ALCOHOL DAÑA POR IGUAL A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES**

La mujer tiene en general, menor peso que el hombre y en consecuencia, el tamaño proporcional de sus órganos es más pequeño. Por lo tanto puede generar más rápidamente deterioro de sus funciones con menores cantidades de alcohol y llegar al alcoholismo más aceleradamente que el hombre. También los efectos del alcohol son diferentes para los niños y jóvenes, provocando más daño que a los adultos, pues están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos (cerebro, hígado, páncreas) son muy vulnerables al efecto del alcohol.

- **EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD DE GENTE ADULTA**

El alcoholismo es la dependencia al alcohol. La dependencia se ha descrito como el impulso descontrolado por consumir una sustancia, en este caso el alcohol, en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos y evitar el malestar producido por la privación. Junto a la dependencia se da el fenómeno de la tolerancia, que es la necesidad de consumir cada vez mayores cantidades de alcohol para lograr los efectos inicialmente esperados. Si el consumo de alcohol se inicia a edades tempranas, la curva de la tolerancia se desarrolla con mayor rapidez, y por lo tanto la dependencia aparece muy precozmente. Es decir, el alcoholismo está más relacionado con la cantidad de alcohol que se ha consumido y con el tiempo de consumo, que con la edad. Un porcentaje importante de jóvenes, en proceso de rehabilitación, empezaron a consumir a la edad de ustedes, sólo los fines de semana, sin tener clara conciencia de lo que les estaba pasando.

Finalice la sesión invitando a sus alumnos/as a compartir lo aprendido en esta sesión, con su familia.

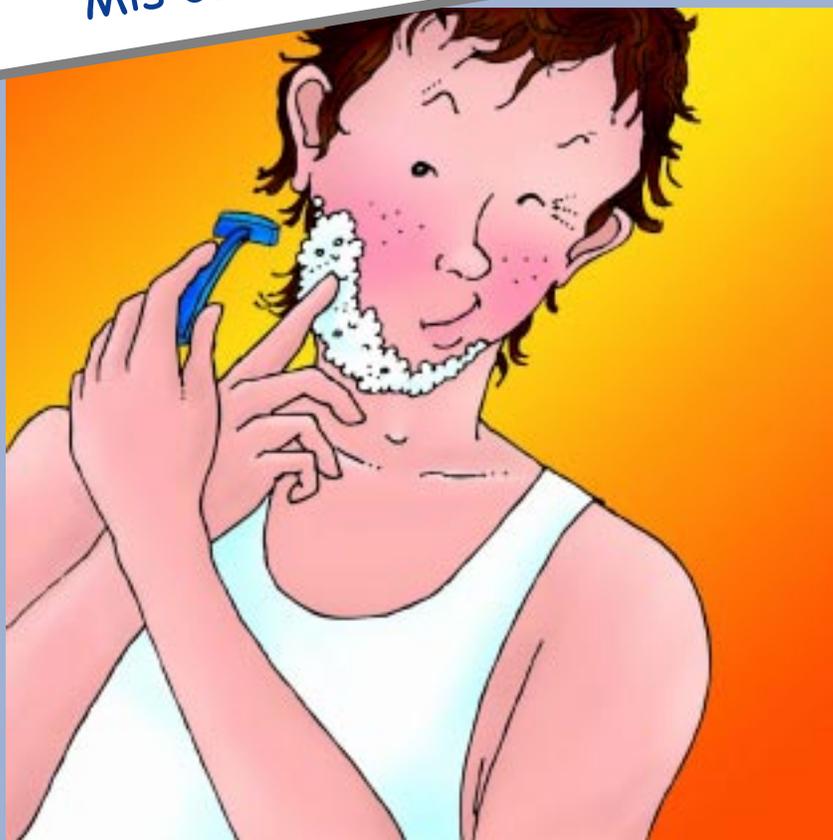


RESUMEN

- *El alcohol es una droga que puede dañar la salud de las personas.*
- *Como es una sustancia legal, aceptada y promovida socialmente, se tiende a minimizar sus consecuencias negativas.*
- *En nuestra cultura existen creencias erróneas que promueven y refuerzan el consumo abusivo de alcohol.*
- *El consumo abusivo de alcohol tiene consecuencias negativas a nivel individual, familiar y social.*



Mis cambios



Objetivo:

Que los/as alumnos/as identifiquen la etapa de desarrollo que están viviendo

Que los/las alumnos/as comprendan y acepten los cambios que viven, como propios de la etapa adolescente.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuente a los participantes que esta sesión tratará sobre el tema “adolescencia”, que es la etapa de la vida que están viviendo ellos, donde se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Actividad 2: Estoy creciendo



Pídale a sus alumnos/as que completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo. Una vez que hayan terminado, algunos voluntarios contarán al curso lo que descubrieron. Converse en torno a las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son los cambios más importantes que han experimentado?.
- ¿Se sienten bien con los cambios?, ¿Les preocupan?, ¿Por qué?.

Comente con ellos que todas las personas, a medida que crecen, van experimentando cambios, no sólo en lo físico, sino también en sus intereses, sentimientos, ideas, modos de relacionarse con otros, etc. Explíqueles que están en una edad en la que experimentan muchos cambios – que algunos de ustedes aún no perciben – pero que es bueno que estén preparados/as para cuando los vivan, ya que a todos les pasa y son absolutamente normales.

Actividad 3: Etapas del Desarrollo: La Pubertad

Haga un esquema en la pizarra y vaya anotando lo fundamental para esta etapa del desarrollo, en los aspectos físico, emocional y social. Permita que el grupo participe, escuchando y recogiendo sus opiniones, para que la síntesis sea lo más activa posible. Se puede guiar por el esquema que está a continuación.

CARACTERÍSTICAS DE LA PUBERTAD

	FISICO	EMOCIONAL	SOCIAL
ETAPA PUBERAL	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento rápido (estirón). • Se inicia un importante proceso de maduración física el que es gatillado por una mayor secreción hormonal. • Aparecen los caracteres sexuales secundarios tales como: cambio de voz, crecimiento de pechos y genitales, vello axilar y pubiano, ensanchamiento de caderas, etc. • Disarmonía física y descoordinación motora. • La menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños, marca el inicio de la pubertad durante la cual se alcanza la madurez sexual. • Están preparados biológicamente para reproducirse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son impulsivos; su comportamiento se hace impredecible y descontrolado. • Pasan de una emoción a otra mostrándose inestables y cambiantes en sus estados de ánimo: de una gran euforia a un momento de languidez y apatía. Tan pronto se enfurecen, incomodan o aburren, como se mueren de la risa. • Marcada tendencia al aislamiento y necesidad de estar solos. • Sorprende su repentina introversión (ensimismado, no les gusta hablar de sí a los adultos). • Egocéntrico: todo lo que digan o pase a su alrededor lo toman como algo personal y referido a él(ella). • Tienen miedos y temores difusos provenientes de sus propios cambios. • Se sienten confundidos ante tantos cambios corporales que les hacen sentir inseguros, torpes o feos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambia su autoimagen dando mayor importancia al cuerpo. • La vergüenza y el pudor los invaden cuando las opiniones de sus compañeros/as ponen en juego su imagen. • Temen el juicio de los demás, ante el cual se vuelven más sensibles. Son muy vulnerables a las descalificaciones, burlas y a situaciones donde experimentan el ridículo. • Aparecen comportamientos de resistencia y oposición a la autoridad, cierta dificultad para acatar reglas y normas de la familia, de la escuela, sintiéndose al mismo tiempo desorientados/as e inseguros/as. • Se vuelven críticos al descubrir las incongruencias de los adultos. • Necesitan tomar decisiones y ser independientes, pero como son inseguros y afectivamente frágiles necesitan apoyo y comprensión.



Actividad 4: Juego "Conociéndonos y aceptándonos"



El juego consiste en una serie de tarjetas en las cuales hay situaciones propias de esta etapa del desarrollo. Repártalas entre sus alumnos/as. Cada uno/a deberá leer la tarjeta y dar su opinión acerca de cómo enfrentar dicha situación.

Las tarjetas son las siguientes:

Paula ha crecido en el último tiempo y se le ha desarrollado mucho el busto. Ella siente vergüenza y usa polerones grandes.

A Jorge le han salido bigotes y su voz, más grave este año, es interrumpida varias veces por unos "rebeldes gallitos", por lo que le avergüenza hablar en público y siempre tiene miedo de que el profesor lo interrogue.

A Rodrigo le han salido muchas espinillas, ni siquiera se atreve a salir a fiestas, porque se siente muy feo.

Sergio se ha pegado un estirón tan grande estos últimos meses, que la ropa le queda chica y por ahora sus papás no tienen plata para comprarle otra.

Pedro ve que todos sus compañeros crecen y él se queda chico, lo cual lo tiene muy preocupado.

A Jimena le cuesta mucho respetar la hora de llegada que acordaron con su mamá, porque se entretiene con sus amigas después del colegio. Esto ha generado muchos problemas en su casa.

Mario se ha puesto insoportable; cambia de estado de ánimo muy rápidamente y cualquier cosa lo pone de mal genio, especialmente pelea con su hermano chico.

Camila, que era tranquila y hogareña, se ha puesto de repente desordenada y callejera.

A Luis no le gusta que lo molesten o le digan sobrenombres, pero él se lo pasa haciendo bromas pesadas a sus compañeros/as.

Finalice la sesión enfatizando que la pubertad genera sentimientos opuestos, de alegría y temor, y que el saber lo que les va a suceder, los hace estar más preparados/as para enfrentarla. Destaque lo importante que es expresar y compartir los sentimientos que se viven en esta etapa, ya sea con los padres, con los amigos o con los profesores.

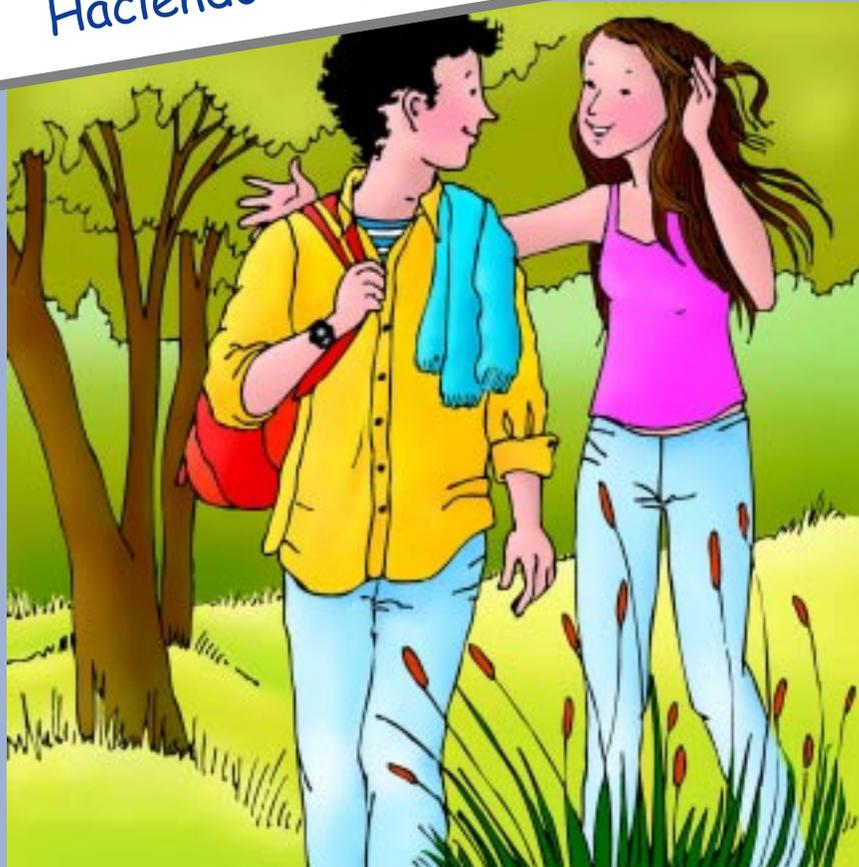


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión _____



Haciendo amigos



Objetivos :

Que los/as alumnos/as aprendan y ejerciten los pasos de una conversación eficaz.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie la sesión de hoy señalando que somos seres sociales, es decir, estamos en permanente relación con otros. A medida que crecemos, el grupo social se va ampliando (ya no es sólo la familia o los compañeros/as de colegio), entonces es necesario ir conociendo y relacionándose con más gente. Muchas veces este aprendizaje social de abrirse a personas o grupos nuevos, nos genera inseguridad (timidez), nerviosismo o ansiedad.

Actividad 2: ¿Somos tímidos?

Pida al curso que levanten la mano todos/as aquellos/as que se han sentido tímidos/as alguna vez. Motive una conversación sobre la timidez, con sus alumnos/as preguntándoles:

- ¿Cuántos de ustedes se han sentido incómodos en situaciones sociales?
- ¿Por qué se sienten tímidos o incómodos en situaciones sociales?
- ¿Cómo actúan las personas que son tímidas?
- ¿Cómo se sienten siendo tímidos?
- ¿Han hecho algo, o hay algo que puedan hacer para superar esto?



Coménteles que sentirse tímidos no es nada de agradable. Muchas veces, las personas tímidas tienen dificultades para relacionarse con otros, tienden a aislarse, evitan el conocer a otras personas y les cuesta mucho hablar con los demás. Sin embargo, es posible aprender a superar la timidez. El primer paso es conocerse y quererse y luego ejercitar algunas destrezas o habilidades sociales que nos faciliten el contacto con otros y nos ayuden a superar la timidez.

Actividad 3: ¿ Cómo hacemos amigos?

Rol Playing: pida a un grupo de voluntarios que representen frente al curso una situación de la vida diaria en que uno de ellos llega a un lugar donde no conoce a nadie y debe iniciar una conversación. Deje libertad para que ellos puedan situar el lugar, la situación, etc. Comenten grupalmente si los demás hacen lo mismo o utilizan otras técnicas.

Actividad 4: Aprendiendo a conversar

Informe a sus alumnos/as que la conversación es lo más importante en las relaciones sociales y se puede aprender a **iniciar, mantener y finalizar** conversaciones para que éstas sean positivas y las personas se sientan gratas y puedan superar la timidez.

Escriba en la pizarra los pasos de una conversación.

Pasos en una conversación:

- I. INICIO
- II. MANTENIMIENTO
- III. FINALIZACION

Exponga los contenidos, solicitando a sus alumnos/as que vayan leyendo esta información en la sesión "Haciendo Amigos", en su Cuadernillo. Pida sus comentarios y opiniones.



I. INICIO DE UNA CONVERSACIÓN

Iniciar una conversación puede hacerse de dos maneras: empezar a hablar con alguien, o, introducirse en una conversación ya iniciada.

a) Para empezar a hablar con alguien, se sugiere:

- Elige a alguien que te parezca amistoso/a, que esté solo/a, que te sonría.
- Saluda y preséntate.
- Sé amable y dí algo positivo a la otra persona.
- Ofrece ayuda.
- Haz preguntas.



b) Para introducirse en una conversación ya iniciada:

- Acércate al grupo que está conversando y salúdalos.
- Comprueba que no estén en una conversación privada.
- Escucha de qué están hablando.
- Da tu opinión o haz preguntas, sin interrumpir a los demás.



II. MANTENIMIENTO DE UNA CONVERSACIÓN

- Haz preguntas que demuestren interés en lo que se está hablando.
- Escucha atentamente a los demás.
- Da tu opinión sin descalificar la de los otros.
- Propone nuevos temas.
- Usa el sentido del humor y el optimismo.



III. FINALIZACION DE UNA CONVERSACIÓN

- Hazle ver al otro que te quieres ir y espera a que termine de decir lo que está contando. No lo interrumpas en la mitad de una frase.
- Utiliza mensajes no verbales como: acercarse a la salida, quebrar el contacto visual, establecer una mayor distancia corporal.
- Asegúrate que la persona sepa que estás por irte.
- Hazle saber que disfrutaste de la conversación y que te gustaría volver a verlo/a.

NOTA: incorpore aquí algunos ejemplos que le dieron los alumnos en el rol-playing, para hacerlo más fácil para ellos.

Actividad 5: Ensayando lo aprendido



Forme grupos de cuatro alumnos/as y dígales que mantengan una conversación utilizando los pasos aprendidos. Cada grupo tendrá una pelota de papel y mientras conversan, deberán lanzar la pelota entre ellos, manteniendo el "hilo" de la conversación. Cada vez que un/a alumno/a recibe la pelota, debe decir algo pertinente a la conversación, y luego lanzar la pelota a otro/a compañero/a. Motive y refuerce a los grupos para que ejerciten esta habilidad. No importa que no lo hagan "bien", lo importante es que puedan decir algo.



Si queda tiempo, cuando todos los grupos hayan logrado mantener una conversación, diga a sus alumnos/as que completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo. Al finalizar pida a algunos/as voluntarios/as que compartan con el curso sus ejemplos. Puede dejarla como tarea para la casa.



RESUMEN

- Muchas personas son tímidas y se sienten incómodas en algunas situaciones sociales.
- La conversación es lo más importante en las relaciones sociales y se puede aprender a iniciar, mantener y finalizar conversaciones para que éstas sean positivas y las personas se sientan gratas y puedan superar la timidez.
- La ansiedad que producen los contactos sociales también puede superarse practicando técnicas de relajación.
- Lo más importante es conocerse, valorarse y quererse.



EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión



Uso y abuso de drogas



Objetivo:

Que los/as alumnos/as distingan entre el uso y el abuso de sustancias.

Que los/alumnos/as conozcan el proceso que lleva a una persona a transformarse en adicto.



NOTAS

Lined area for taking notes.

Para mayor información sobre drogas:
www.conace.cl , www.mineduc.cl,
www.drogas.cl, www.edex.cl, www.fad.cl,
www.cedro.org.p, www.cicad.oas.org,
www.mir.es/pnd



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Explique a los/as alumnos/as que en esta sesión analizarán diferentes formas de consumir drogas y conocerán el proceso que vive toda persona que se transforma en adicta o dependiente a las drogas.

Actividad 2: ¿Cuánto sabemos?



Pida a sus alumnos/as que respondan el **ejercicio N°1** de su Cuadernillo y luego compartan en grupo sus respuestas, dando las razones de ella.

1. Todas las drogas hacen daño a la salud.
2. Las personas que consumen drogas, pueden dejar de hacerlo cuando quieran.
3. Las medicinas no son drogas.
4. Consumir droga de vez en cuando no hace daño.
5. Consumir drogas legales no provoca daños.
6. Consumir drogas bajo prescripción médica (con receta) no tiene mayores problemas.
7. Fumar cigarrillos es menos peligroso que consumir otras drogas.

Una vez que varios alumnos hayan comentado o dado a conocer lo que escribieron, explíqueles que:

1. Las drogas son sustancias químicas que una vez ingeridas producen cambios físicos, mentales o conductuales. Aunque las medicinas son legales, también son drogas que deben ser usadas bajo prescripción médica y se debe controlar su uso periódicamente. El mal uso o abuso de los medicamentos puede tener serios riesgos para la salud.
2. Cuénteles que todas las personas que hoy día tienen problemas con las drogas, en algún momento pensaron que controlaban su consumo y señalaban que dejarían de hacerlo cuando quisieran.

3. Las medicinas son drogas que utilizadas correctamente pueden ser muy beneficiosas para la salud y el organismo. Pero si no se usan correctamente, pueden producir serios problemas de salud y hasta la muerte.
4. Todos los adictos o personas que tienen problemas con las drogas, comenzaron probando, luego tomando ocasionalmente, después un poco más a menudo, hasta que sin darse cuenta se transformó en un hábito del cual les resulta difícil salir.
5. También es importante que los/as alumnos/as sepan que las investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas que consumen drogas ilegales, inició un consumo temprano de drogas legales.
6. El consumo de algunas drogas, si han sido prescritas por profesionales de la salud y están siendo supervisadas por ellos y por el tiempo que ellos indican no causan daño a la salud de las personas.
7. El fumar cigarrillos causa tanto daño como otras sustancias, el que sea legal no lo hace menos peligroso para la salud. Recuerde que es una de las sustancias más adictivas.

Actividad 3: ¿Cómo se sabe que una persona es adicta?



Explíqueles a sus alumnos/as que las personas que son dependientes a alguna sustancia o "adictas", no se hacen dependientes a las drogas de un día para otro. Comenzaron probando, luego necesitaron más y luego más, hasta que su preocupación más importante en la vida, fue conseguirla y consumirla.

La adicción es una enfermedad que toma tiempo desarrollarla, y la gente que consume drogas pasa un proceso que tiene una serie de etapas:

1. Probar una vez
2. Consumir de vez en cuando
3. Consumir regularmente
4. Consumir frecuentemente
5. Consumir de forma excesiva y descontrolada



El pasar de la etapa 2 a la 3, incrementa la posibilidad de abusar de las sustancias y generar una adicción. Mientras más joven se empieza con este proceso, es más probable que se pase a la etapa 4 y 5.

Cuando las personas son dependientes o adictas hacen cualquier cosa por conseguir la sustancia, pues, como se señaló anteriormente, su motivación principal es consumir. Esto puede ocasionar, además del deterioro físico, una serie de riesgos, problemas y consecuencias legales y sociales.

Explique que además, el uso de drogas muchas veces implica una progresión hacia sustancias cada vez más fuertes, o desde una sustancia legal a otras ilegales.

Actividad 4: ¿Cómo XX se transformó en adicto?



Pídales a sus alumnos/as que completen el **ejercicio N° 2** de su cuadernillo, y luego lo expongan al resto del curso. Felicítelos por sus trabajos.

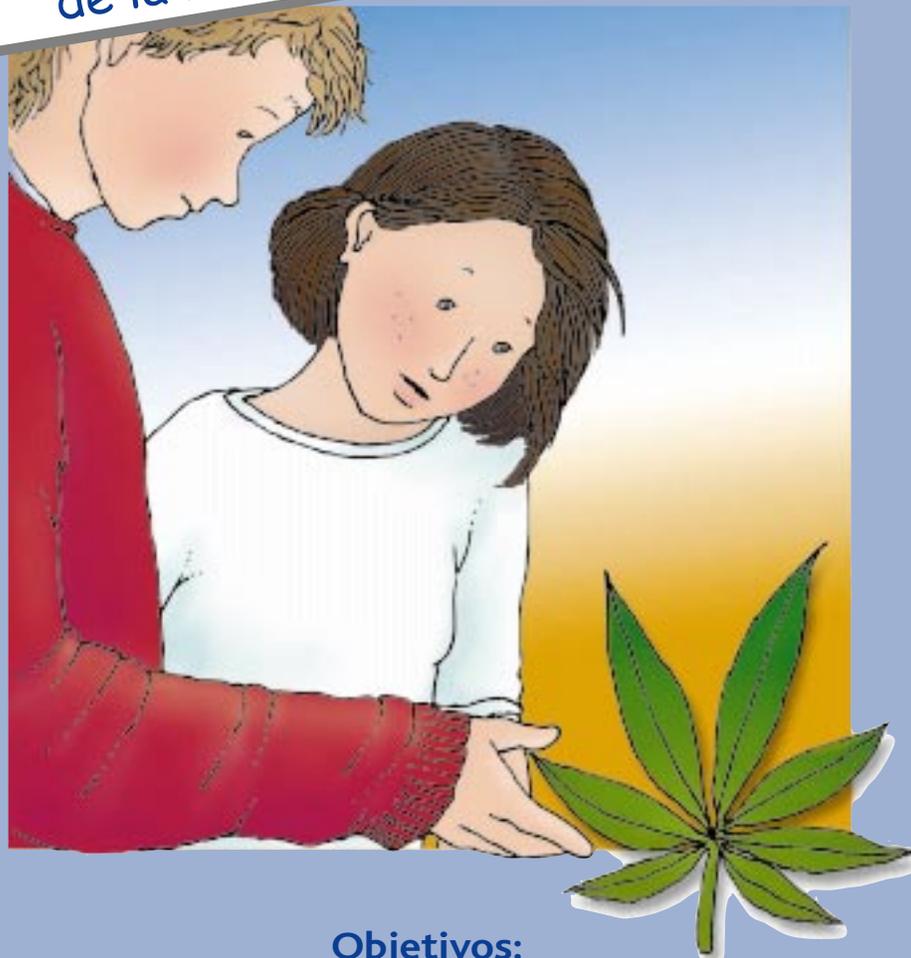


Finalice la sesión señalando que las personas que consumen drogas abusivamente o que son adictas, necesitan mucha ayuda. Mientras más tempranamente se detecte a una persona con problemas de drogas es más fácil ayudarla, pues el tratamiento y la rehabilitación es un proceso largo que requiere del compromiso personal y familiar y del apoyo de especialistas.

Es importante aclarar que no todas las personas que consumen drogas son adictas. También es importante no estigmatizar a las personas con conductas adictivas, como delincuentes o antisociales.



Algunos mitos acerca de la marihuana



Objetivos:

- Que los/las alumnos/as conozcan las motivaciones al consumo de marihuana.
- Que los alumnos analicen críticamente algunos mitos sobre el consumo de marihuana.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Explíquelo a sus alumnos/as, que en esta sesión conversarán sobre algunas ideas y creencias que existen en torno al consumo de marihuana y sobre los riesgos que tiene su uso entre los jóvenes.

Actividad 2: Lluvia de ideas: Motivaciones al consumo de marihuana.

Pregunte a sus alumnos/as porqué y para qué creen que algunas personas, a pesar de los riesgos, fuman marihuana. Anote en la pizarra las motivaciones que surjan y complete, si es necesario, con aquellas que no se hayan mencionado. Motive la participación permitiendo que todos opinen. Procure detenerse en cada una de las motivaciones y profundizar dando ejemplos relacionados con las vivencias de sus alumnos/as. Evite alarmarse o criticar lo que los/as jóvenes señalan, facilitando la libre expresión.

Cuente que las razones (motivaciones) más frecuentes por las cuales las personas fuman marihuana son las siguientes:

- Curiosidad y búsqueda de nuevas sensaciones (la marihuana es algo nuevo y desconocido).
- Imitación e identificación con el grupo (muchos comienzan porque sus amigos la fuman).
- Rebelión contra figuras de autoridad (padres) o la sociedad en general.
- Diferenciarse de los adultos (a los adultos no se les asocia con el consumo de marihuana y a los jóvenes sí)
- Liberar tensiones y angustias
- Olvidarse de problemas, aliviar sufrimientos y penas.
- Querer aparecer como más grandes y seguros (fumar marihuana, como fumar cigarrillos puede ser visto como una actitud que los diferencia de la niñez).
- Porque les gusta el efecto que les produce.

Señale que es muy importante saber el por qué y para qué se consume marihuana pues así se conocen las posibles necesidades que pueden estar siendo satisfechas con su consumo.

Actividad 3: Mitos y creencias sobre la marihuana



Forme cinco grupos y reparta a cada grupo una tarjeta para que discutan esa afirmación y elaboren una postura común, de aprobación o rechazo al respecto, explicando el porqué.

Luego, compartan sus resultados con el resto del curso. Promueva una conversación y complete la información a partir de los contenidos que se entregan más adelante. Si aparecen otros mitos sobre el tema, favorezca su discusión y análisis entre los/as jóvenes.



MITOS:

- La marihuana es sólo una hierba y no un químico, por lo tanto es más natural y no hace daño.
- Es normal que la mayoría de los jóvenes consuman marihuana.
- La marihuana no es tan dañina como el alcohol.
- En los grupos entretenidos, siempre se fuma marihuana.
- Consumir marihuana de vez en cuando no provoca ningún problema.

Frente a cada uno de los mitos complete usted la información señalando que:

- **La marihuana es sólo una hierba y no un químico, por lo tanto es más natural y no hace daño.**

La marihuana viene de una planta denominada Cannabis Sativa que crece de manera silvestre o cultivada, pero tiene más o menos 400 componentes químicos activos, los cuales al consumirse tienen efectos sobre el sistema nervioso central. El más activo de estos componentes es el THC (tetrahidrocannabinol) cuyos efectos dañinos son los que todos conocemos.



- **Es normal que la mayoría de los jóvenes consuma marihuana.**

De acuerdo a las encuestas nacionales, aún cuando existe un alto porcentaje de jóvenes que ha consumido marihuana alguna vez en su vida, sólo un pequeño porcentaje lo hace habitualmente. No es verdad que la mayoría de los jóvenes consuma marihuana. Tampoco debe verse como un fenómeno normal.

- **La marihuana no es tan dañina como el alcohol.**

Dependiendo de las características de la persona, la cantidad y la frecuencia con que se consuma, consumir marihuana para una persona puede tener serias consecuencias tales como el síndrome amotivacional, desencadenar trastornos emocionales graves, problemas de salud por la baja de defensas, problemas pulmonares, alteraciones en el desarrollo hormonal, etc. También las investigaciones han dado cuenta que las personas que consumen marihuana, estarían más propensas a consumir sustancias más fuertes o dañinas.

- **En los grupos entretenidos, siempre se fuma marihuana.**

Muchas veces los/las jóvenes se confunden y piensan que los que fuman marihuana son más entretenidos porque se ríen o hacen cosas más audaces. Es importante darse cuenta que la risa después de haber consumido marihuana es sin razón y estúpida. Por otro lado, al ser más audaces o atreverse a hacer cosas que sin drogas no lo harían, implica un alto riesgo.

- **Consumir marihuana de vez en cuando no provoca ningún problema.**

Dependiendo de las características de la persona, consumir aún en pequeñas cantidades puede tener riesgos para la persona. No se debe olvidar que en nuestro país, el consumo de marihuana es ilegal.

Actividad 4: Diseño de Afiche "Riesgos del consumo de Marihuana".

Pida a sus alumnos/as que en grupos diseñen un afiche en el cual describan los riesgos que tiene el consumir marihuana. El afiche debe estar dirigido a jóvenes como ellos, por lo cual deben ser entretenidos y creíbles. Para esto, deberán leer previamente el texto "Efectos y Riesgos de la Marihuana" que está en su Cuadernillo.

Finalice la sesión haciendo una exposición de los afiches diseñados por los alumnos. Pregúnteles qué les pareció la sesión y qué aprendieron.



RESUMEN

La marihuana viene de una planta cuyo nombre botánico es *Cannabis Sativa* que crece silvestre y es cultivada en muchos lugares del mundo. La *Cannabis Sativa* contiene más de 400 componentes, entre ellos el más activo es el tetrahidrocannabinol (THC) que es el que provoca los efectos psicoactivos buscados por quienes la consumen. Se la conoce también por el nombre de "yerba" o "pito".

Se reconoce esta planta por la fibra dura de su tallo que se utiliza para hacer cáñamo (cuerdas o cordeles); las semillas se usan como alimento de algunas aves y el aceite como ingrediente de ciertos productos químicos como la pintura. También se la conoce por sus sustancias biológicas activas, con mayor concentración en las hojas y en los cogollos.

En nuestro país hay drogas que son ilegales y su consumo está sancionado. La marihuana es una de ellas. Si sorprenden a un/a joven portándola o consumiéndola, corren el riesgo de ser detenidos. Es conveniente saber que las drogas ilegales pueden estar adulteradas - cosa que frecuentemente hacen los traficantes para ganar más dinero - lo que las hace más tóxicas aún. Por ejemplo, la "paraguaya" es el nombre que se le da en nuestro país a un tipo de marihuana que viene adulterada con kerosene, solventes, bencina y otros químicos que son venenosos y más dañinos para la salud. Igual como sucede con fumar y beber, los adolescentes tienden a sobreestimar el número de jóvenes que fuman marihuana, siendo mucho menos de lo que uno piensa. Las personas que fuman marihuana son minoría frente a una gran mayoría de adolescentes y adultos que no la usan. No es algo que todos hagan. Ahora bien, los estudios nacionales señalan que son los hombres jóvenes de entre 18 y 24 años quienes más la han probado alguna vez en su vida.



Efectos y riesgos de la marihuana

La marihuana usualmente se fuma como cigarillo (pitos). Se puede comer pero comúnmente se fuma para incrementar sus efectos. La marihuana que existe hoy es diez veces mas potente que la marihuana que había en la década del 70. Esta potencia incrementada contribuye a aumentar los daños asociados con el uso regular de marihuana.



EN DOSIS BAJA:

la marihuana produce un estado inicial de excitación y euforia, un incremento del ritmo cardíaco y aumento en el pulso, se inyectan las conjuntivas (ojos rojos) y posteriormente viene una etapa de relajación y bienestar (laxitud y sueño). Produce un aumento del bienestar y el deseo de comer algo dulce. También se produce un enfriamiento de la temperatura corporal



EN DOSIS MEDIA:

además de los efectos anteriores, la persona tiende a percibir incorrectamente el paso del tiempo (más lento o más rápido que lo real) y la ubicación espacial (más cerca o más lejos, y la sensación de volar o flotar). También se altera o distorsiona la percepción sensorial, aumentando el sentido de la visión, del olfato, del tacto, del gusto y del oído (se sienten más intensamente). Puede afectar la memoria reciente y la capacidad de pensar en forma lógica (dificultad para tomar decisiones). También reduce la habilidad para realizar tareas que requieren concentración, reacciones rápidas y coordinación (por ejemplo, el aprendizaje de nuevas destrezas y manejar vehículos).



EN DOSIS ALTA:

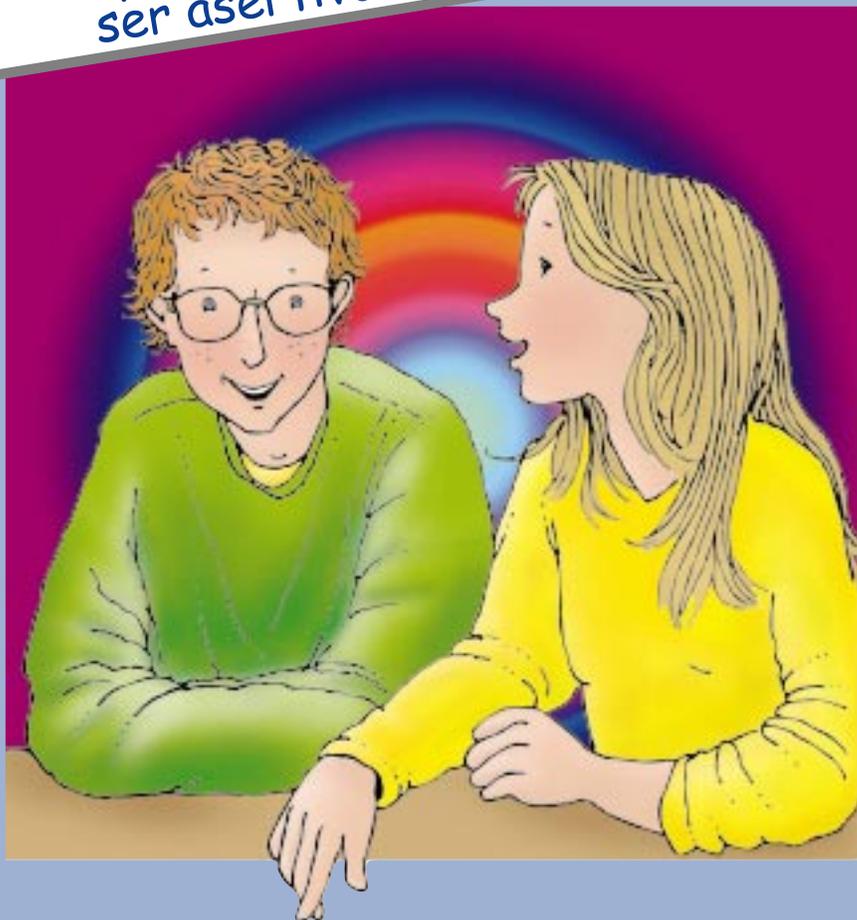
el consumo de marihuana produce confusión, inquietud y excitación, producto de la percepción de cosas o situaciones que no existen. Se distorsionan imágenes, se pierde la identidad, se fantasea y se pueden producir alucinaciones, episodios de pánico y gatillar quiebres psicológicos.

Síndrome amotivacional:

se ha comprobado que el uso prolongado de marihuana provoca un estado personal de desmotivación agudo, que se caracteriza por baja de energía, pérdida de interés y desgano por realizar las actividades propias de la edad. A esto se le denomina "Síndrome Amotivacional".



 Aprendamos a ser asertivos



Objetivo:

Que los /las alumnos/as aprendan a expresarse en forma asertiva

Que los/las alumnos/as se motiven a utilizar la comunicación directa para mejorar sus relaciones personales

 NOTAS

"El pasivo": no es capaz de tomar decisiones, ya que se deja llevar por lo que los demás quieren. No se "atreve" a expresar sus sentimientos o posiciones diferente a los demás, por miedo a la desaprobación.

"El agresivo": impone sus decisiones y pensamientos pasando a llevar a los demás porque no sabe o teme que si no lo hace así no lo escucharán.

"El indirecto": intenta expresar sus decisiones y sentimientos de manera indirecta, como intentando que adivinen lo que realmente quiere. A veces, el problema es que ni él mismo tiene claro lo que quiere o no se atreve a expresarlo directamente por miedo a las consecuencias. Hacerse el víctima es otra forma de ser indirecto, pero bajo el amparo de provocar lástima para compensar el hecho de que está planteando indirectamente lo que quiere.

"El asertivo": es capaz de expresar sus decisiones y emociones sin miedo a que lo vayan a desaprobado o rechazar. Como no teme a la desaprobación, expone su punto de vista, y espera la respuesta del otro, pudiendo ser distinta a la de él, pero dispuesto a negociar, comprender o luchar por lo que cree son sus derechos. La asertividad está íntimamente ligada a la autoestima, ya que es fundamental apreciar mis propias cualidades, virtudes y derechos personales para hacerlos valer sin caer en la agresión hacia los demás. La asertividad es decir o actuar en forma directa lo que pienso, siento o quiero, sin ser pasivo ni agresivo.

En la vida, y a lo largo de las diferentes situaciones las personas podemos tener varias de estas reacciones, pero es posible identificar una forma de funcionamiento predominante, con lo cual se convierte en un estilo de comunicación y se empieza a jugar un rol frente a los demás.

Es posible entrenar la habilidad para expresarse asertivamente.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Explique al grupo que la sesión de hoy estará centrada en el tema de la asertividad, que es un tipo de comunicación que ayuda a mejorar las relaciones interpersonales. Este tema ya lo vieron el año anterior, pero es muy importante que lo sigan ejercitando para ir reforzando sus habilidades de comunicación.

Actividad 2: Qué es la asertividad

Pregunte a sus alumnos/as si recuerdan lo que es la asertividad. Déles tiempo para que respondan. Luego, entregue usted la siguiente definición:



“Asertividad es la capacidad de defender los derechos personales, expresando los sentimientos y pensamientos de manera directa, honesta y apropiada, sin pasar por sobre los derechos de los demás”.

Para ser asertivas las personas tienen que conocerse y luego tener la valentía de expresarse tal como son frente a los demás, sin caer en la agresión.

Actividad 3: Ejercicio de Roles

Explique al grupo que hay muchas maneras de comunicarse con los demás y a menudo uno adopta algún rol: el de pasivo, el agresivo, el indirecto, el asertivo. Vamos a observar las diferencias entre éstos. Proponga al curso dramatizar una situación con los diferentes roles. Pida voluntarios/as. Vaya ensayando cada rol sucesivamente y luego, abra una discusión con el curso acerca de lo que vieron y de las consecuencias de cada rol.

Lea al curso la siguiente situación:

Pablo y Marcela son hermanos y se llevan muy bien. Su mamá trabaja todo el día fuera de la casa. Habitualmente, Marcela sirve el almuerzo. Hoy día ella no se siente bien y no tiene ganas de calentar la comida y poner la mesa.

A continuación, Marcela intentará comunicarse de cuatro formas diferentes con su hermano.



PABLO: *"Marcela tengo hambre. Es la 1:30 ¿No hay almuerzo?"*



a) Marcela en el rol de víctima, suspira profundamente, se queja y dice:
"Ya voy. Total, aunque yo me sienta mal, igual tengo que servirte el almuerzo".



b) Marcela en el rol agresivo, contesta de muy mal humor:
"¿Qué te has creído? Yo no soy tu esclava. ¿Acaso tú tienes las manos crespas?".



c) Marcela en el rol indirecto, cambia de tema y dice:
"¿Almuerzo? No sé, yo creo que hace demasiado calor para calentar la comida y además ¿tú no estabas a régimen?".



d) Marcela siendo asertiva le dice cariñosamente:
"Sabes Pablo, hoy me siento mal. Me gustaría que tú te calentaras la comida".



Luego, díales que realicen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo; de no contar con el tiempo necesario déselos como tarea para la casa.

Termine la sesión de hoy pidiéndoles que reflexionen durante la semana acerca de cuál es el rol que están usando más frecuentemente y qué ventajas o desventajas plantea.



Destaque que al ser asertivos, las personas se respetan más a sí mismas, reconocen sus necesidades y sentimientos, los valoran y los expresan sincera y directamente.



Me gusta como soy



Objetivo

Que los/las alumnos/as desarrollen una autoestima positiva como factor protector al consumo de drogas.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines that span most of the width of the page.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Qué es la autoestima

Explique a los/las alumnos/as que esta sesión tratará sobre la autoestima y su importancia para el bienestar de las personas. Numerosas investigaciones han demostrado que tener una imagen personal positiva y una autoestima alta son elementos o factores protectores al consumo de drogas, es por eso que un programa de prevención debe incluir actividades que tiendan a su desarrollo y fortalecimiento.

Pregunte a los alumnos/as qué entienden por autoestima y en qué momento se han sentido con una buena autoestima. A partir de lo expresado por el grupo, defina qué se va a entender por autoestima.



La autoestima es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo. Es decir, es el sentido de autovaloración que una persona hace de sí misma en distintas áreas de su funcionamiento.

El sentimiento de autovaloración se construye tomando en consideración las características personales, el desempeño, la congruencia entre la percepción real e irreal y una autoevaluación en comparación con los demás.

La autoestima es la evaluación que la propia persona hace de sí misma y como tal es subjetiva, pero se relaciona estrechamente con datos objetivos de la experiencia y los juicios efectuados por personas significativas en el pasado. La construcción de la autoestima en los niños puede ser vista como una secuencia, un proceso paso a paso que se inicia en los primeros años de vida.

Las personas que tienen una alta autoestima, se ven como personas valiosas que pueden aprender y hacer muchas cosas. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas. También aceptan que no todo lo pueden hacer bien y de que no le van a caer bien a todo el mundo. Las personas con alta autoestima disfrutan de casi todo lo que hacen.



Por el contrario, las personas que tienen una baja autoestima dudan de que sean valiosas y no se sienten capaces. Las personas con baja autoestima necesitan sentirse permanentemente aprobadas por los demás; esto muchas veces las expone a situaciones riesgosas (por ejemplo, cediendo a la presión de otros para ser aceptado/a o caer bien, sentirse valorados, etc.)

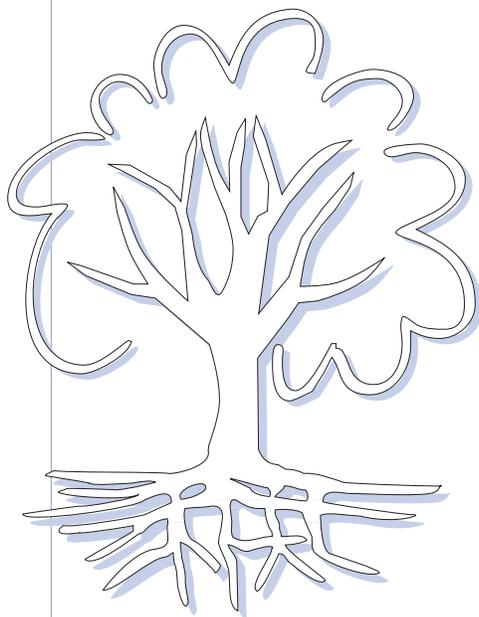
Las personas que tienen una alta autoestima y se respetan y valoran a sí mismas, probablemente no consumen drogas.

Actividad 2: ¿Me gusta cómo soy?



ej.

Si queremos desarrollar una autoestima positiva es fundamental reconocer lo positivo que tiene cada uno/a. Para esto, invite al grupo a aprender más acerca de sí mismos y de sus compañeros realizando el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo. Para ello se dibujarán a sí mismos a través de un árbol, indicando sus cualidades, realizaciones y éxitos. Esto es, dibujarán un árbol, el que más les guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades y capacidades que creen tener. En las ramas anotarán las cosas positivas que hacen por los demás y en las hojas y frutos anotarán los logros y triunfos que han tenido.



Luego, cada alumno/a mostrará su árbol al resto del curso (como sugerencia, pueden pegarlo en los muros de la sala) añadiendo raíces o frutas de acuerdo a los comentarios o lo que dicen los compañeros/as de él o ella.

Cuando todos/as han expresado sus opiniones pregúnteles cómo se han sentido, si han descubierto cosas en sí mismos que no habían valorado.

Comente con sus alumnos/as que las diferencias y los aspectos positivos de cada persona hacen que seamos únicos/as y diferentes. Dígales que cada persona es valiosa en sí misma; lo importante es conocer y valorar cuáles son esas características positivas y fortalezas que cada uno tiene.



Aproveche esta oportunidad para señalar que usted como profesor/a reconoce en cada uno de ellos muchas características positivas; díglele a cada alumno/a lo positivo que usted ve.

Actividad 3: Tabla de personajes en el grupo

Divida el curso en grupos de 6 personas y pídale que identifiquen los aportes de cada uno/a al grupo. En cada grupo se hace una lista con los distintos personajes que hay en él y las características que poseen. Habrá tantos personajes como integrantes tiene el grupo. Se trata de las características que cada uno/a tiene y las que el grupo le ve. Se supone que cada uno conteste personalmente y el grupo opine al respecto. Ellas se incluyen en la siguiente tabla:

TABLA DE PERSONAJES EN EL GRUPO

PERSONAJE	CARACTERÍSTICAS	APORTE AL GRUPO
El bueno para los chistes	_____	_____
El/la líder	_____	_____
El/la chismoso	_____	_____
El/la enojona	_____	_____
El/la callada/o	_____	_____
El/la deportista	_____	_____
El/la estudioso/a	_____	_____
Otro personaje	_____	_____
Otro personaje	_____	_____

Para llenar la tabla se puede usar la pregunta:

¿Qué aporta cada uno /a al grupo?

Recuerde que todos aportan con sus propias características. Colabore en los grupos donde haya alguien que no identifique características positivas de sí mismo o de otras personas del grupo.

Si desean pueden comentar las/los personajes de los diferentes grupos.

Pregunte a sus alumnos/as:

- ¿qué imagen tenemos de nosotros/as mismos/as?
- ¿nos cuesta encontrar características positivas de nosotros/as mismos/as?
- ¿nos cuesta aceptarnos y querernos?
- ¿cómo se han sentido con estos ejercicios?

Termine esta sesión comentando que, en relación a las características negativas o aquellos aspectos de sí mismos que no les gustan, seguramente los podrán modificar a través de ejercicios que aprenderán en otras sesiones. Lo importante es reconocerse como personas con muchas potencialidades y el desafío es poder reconocerlas y desarrollarlas

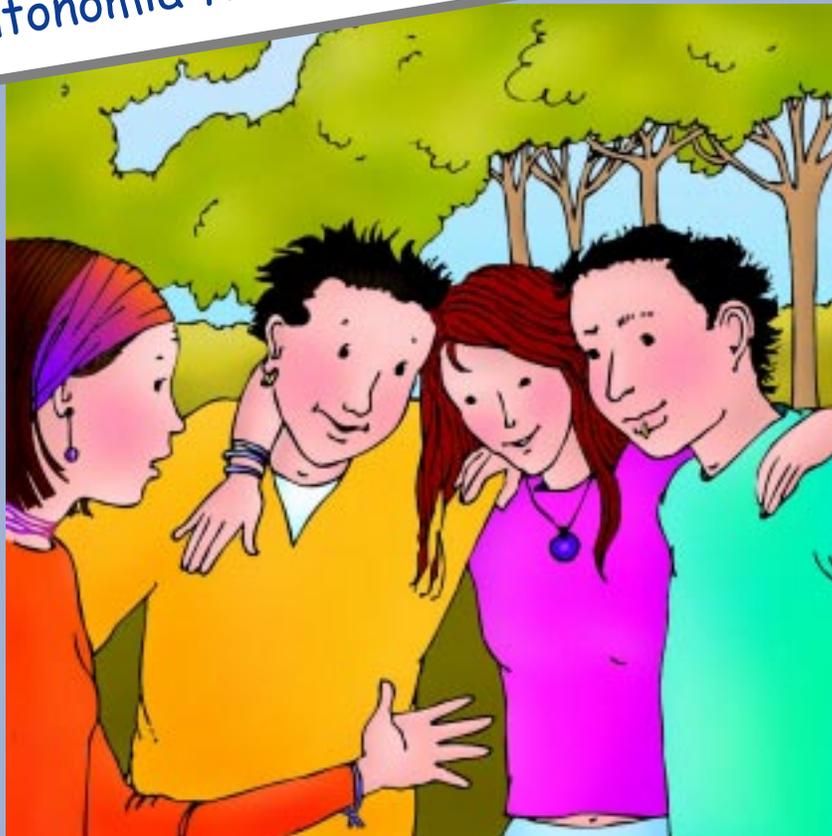


RESUMEN

- *La autoestima es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo.*
- *La autoestima es la evaluación que la propia persona hace de sí misma y como tal es subjetiva, pero se relaciona estrechamente con datos objetivos de la experiencia y los juicios efectuados por personas significativas en el pasado.*
- *Durante los primeros años de vida el niño forma su autoestima casi exclusivamente en la familia. Después intervienen otras personas que pasan a ser muy significativas como por ejemplo, los profesores, los amigos, entre otros.*



Autonomía frente al grupo



Objetivos:

Que los/as alumnos/as aprendan a reconocer las diferentes influencias que pueden tener al momento de tomar una decisión o de hacer algo.

Que los/as alumnos/as aprendan formas de resistir a la presión de los grupos cuando estas influencias son negativas.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Inicie la sesión de hoy señalando que, en la medida que vivimos con otras personas, siempre estamos recibiendo opiniones, comentarios e influencias, acerca de lo que debiéramos o no debiéramos hacer.

Explíqueles que permanentemente estamos siendo influenciados por los medios de comunicación (la televisión, los diarios, radio, revistas, etc.); nuestras familias (especialmente los padres); las personas significativas (los profesores, los abuelos, padrinos, etc.) y por nuestros amigos.

Motive una conversación preguntándole a sus alumnos/as:

¿Por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos?.

Anote las respuestas en la pizarra.



Ejemplos:

- Por no parecer distinto a los demás.
- Por no discutir.
- Por vergüenza
- Por falta de confianza en uno mismo
- Por no querer ser rechazado...

Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo.

Actividad 2: Qué tipo de influencia es?



Pida a voluntarios que dramatizen las situaciones expuestas en el ejercicio n° 1 de sus cuadernillos, y luego pregunte al resto del grupo:

Por qué actuó así el personaje?

Qué tipo de influencia ha recibido? Positiva o Negativa?

Qué harían Uds. si fueran el personaje?

Situaciones:

- A Camilo no le gustan los cigarrillos, pero sus amigos le insisten para que fume. El acepta.
- Gabriela casi se ahoga por bañarse en un lugar donde está prohibido. Ella no estaba segura, pero cuando vió que sus amigas se burlaban de ella, decidió intentarlo.
- Alvaro perdió a su mejor amigo por salir con la polola de éste. Al principio no quería, pero sus amigos lo convencen para que salga. Le cuenta el problema a una prima que lo convence para que enfrente el problema y lo arregle con su amigo.
- A Jaime no le gusta estudiar, pero su polola le insiste en que haga las tareas, y decide hacerlas

Pregunte a sus alumnos/as, qué situaciones se dan en el curso en las cuales se presione para hacer determinadas cosas, ya sea positiva o negativamente. Por ejemplo, cuando se burlan de algún/a compañero/a, cuando alguien es distinto/a. Motive una conversación al respecto, buscando entre todos soluciones a los conflictos que puedan aparecer.

Actividad 3: ¿Quiénes influyen mi conducta?

ej.

Pida a sus alumnos/as que realicen el **ejercicio N° 2** de su cuadernillo, enumerando aquellas personas que más influyen en su conducta u opiniones y frente a qué situaciones.

Seleccione al azar a algunos alumnos para que lean su ejercicio.

A partir de los ejemplos dados por los alumnos, especialmente referidos a la influencia de los amigos, señale que la presión que puede tener el grupo sobre uno puede ser:



POSITIVA : cuando nos ayudan a darnos cuenta que estamos equivocados y nos presionan para que hagamos algo que tiene beneficios para nosotros.



NEGATIVA: cuando nos presionan para que hagamos algo que puede resultar perjudicial para nosotros, pero positivo para el grupo. Frente a este tipo de presión es muy importante que aprendamos a oponernos con energía y firmeza.



Finalice la sesión explicando que aprender a relacionarse con otros y formar parte de un grupo no es fácil y requiere tiempo. Las personas, especialmente los/las jóvenes tienen que aprender a reconocer cuando están siendo influenciados o presionados a hacer algo que no desean y responder asertivamente frente a ello. Así, además de defender las opiniones personales se evitarán riesgos innecesarios.

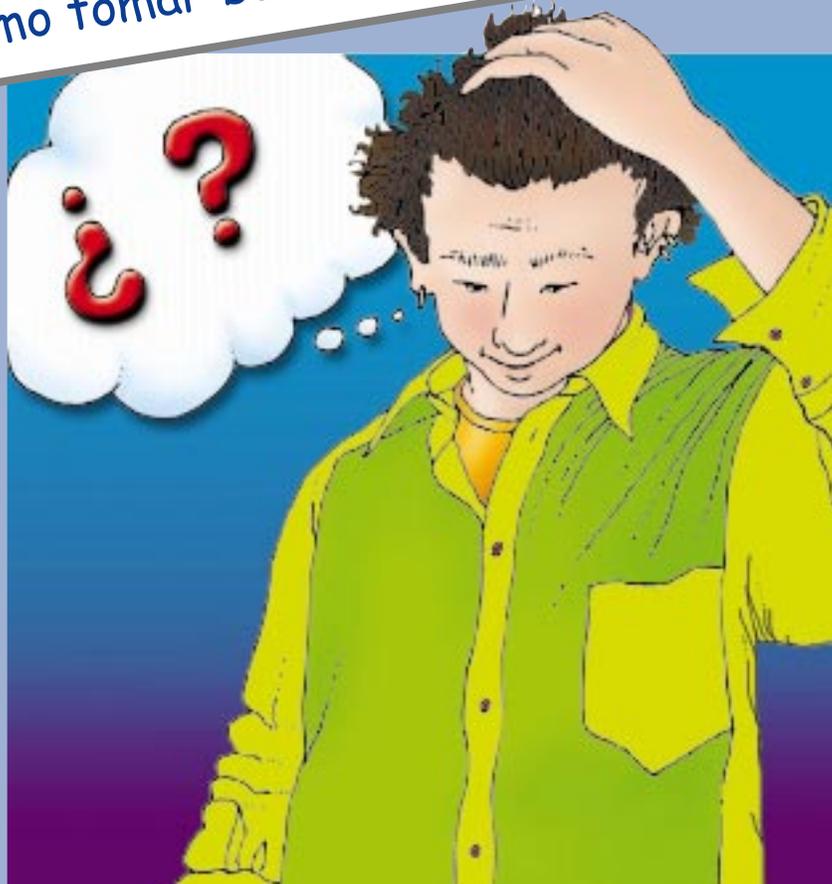


RESUMEN

- *A menudo las personas estamos influenciadas por grupos porque todos necesitamos ser aceptados por el grupo.*
- *Cada persona tiene sus propias razones respecto de las decisiones que toma, por lo que es importante que decidan por sí mismas y no hacer lo que otros quieren.*
- *No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación pues las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos, opciones, diferentes prioridades.*
- *Para ser autónomos al decidir es necesario saber claramente aquello que es importante para uno.*
- *Ser consecuente quiere decir creer en algo y actuar de acuerdo a eso que pensamos.*
- *Usar el método de toma de decisiones permite anticiparse y actuar de modo adecuado frente a supuestas situaciones difíciles.*



Cómo tomar buenas decisiones



Objetivos:

Que los/las alumnos/as conozcan un método para tomar decisiones.

Que los/las alumnos/as ejerciten el proceso de toma de decisiones.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida



Comience la sesión con una actividad de motivación de la siguiente manera: Llegue a la sala y antes de decir nada pídale a algún alumno que se pare y póngalo en la siguiente situación:

Hoy he decidido no hacer la clase que corresponde, y como no tengo ganas de pensar te pido a ti "Juanito" que decidas lo que hará el curso en esta hora de clases, la decisión que tú tomes será acatada por todos los alumnos del curso como si yo lo hubiera ordenado. Deje unos segundos que piense hasta que tome la decisión. Y pregúntele porqué ha decidido eso.

Luego pregunte al resto del curso qué pasaría si hicieran lo que "Juanito" propone.

Cuéntele a sus alumnos/as que en esta sesión aprenderán un método para tomar decisiones que les facilitará ser más responsables en el momento que tengan que optar entre diferentes opciones. Recuérdeles que la sesión anterior estuvieron conversando que hacerse "mayor" significa ir resolviendo problemas de forma independiente.

Aunque con frecuencia es necesario pedir consejos o información a otros, es importante que aprendan a tomar decisiones por sí mismos prescindiendo de la influencia de los otros. Esto requiere ser independientes en nuestro modo de pensar y saber claramente lo que queremos.

Para tomar las mejores decisiones o aprender a solucionar los problemas efectivamente, ensayaremos un método que puede usarse para toda clase de decisiones que hay que enfrentar: importantes o irrelevantes, fáciles o complicadas, en la casa, en la escuela y con los amigos.

Actividad 2: Los Cinco Pasos

Copie en la pizarra el esquema que está a continuación. Este método considera cinco pasos, los cuales se tienen que seguir ordenadamente.

¿Cuál es el problema?:.....

	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
2. Alternativas	_____	_____	_____
3. Consecuencias	_____	_____	_____
4. Elección	_____	_____	_____
5. Evaluación	_____	_____	_____

Vaya explicando cada uno de los pasos, utilizando alguno de los ejemplos dados por los propios niños.



PASOS A SEGUIR:

- ✓ **Definir el problema o la situación:** ¿qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?.
- ✓ **Ver las alternativas:** ¿cuáles son las posibles soluciones al problema?: En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que mientras más se te ocurran, mayores probabilidades de encontrar la mejor.
- ✓ **Considerar las consecuencias:** ¿qué sucedería al escoger cada alternativa?: Aquí se deben considerar las consecuencias tanto positivas como negativas que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para las otras personas. A veces es necesario buscar más información pidiendo ayuda a otras personas.
- ✓ **Elegir la mejor alternativa posible:** ¿cuál es la alternativa que te deja más conforme?: Consiste en comparar las alternativas que tienes y escoger la más positiva o adecuada. Luego hay que responsabilizarse de ponerla en práctica.



Evaluar lo que ocurrió: Este paso te permitirá comprobar si has logrado lo que pretendías y cambiar aquellos aspectos del problema que todavía no se han resuelto.

Supone que se realiza después de haber practicado en forma efectiva la decisión. Reviso si efectivamente fue como yo pensaba, la mejor alternativa de elección, y si las consecuencias fueron como las imaginé.

Actividad 3: Ejercitando los Cinco Pasos



Realice con sus alumnos/as, paso a paso, el siguiente problema: "qué hacer el fin de semana". Pídale las alternativas al grupo curso y anote en el pizarrón o un papelógrafo las diferentes alternativas y consecuencias.

Decidan grupalmente cuál sería la mejor alternativa a elegir, de acuerdo a las consecuencias que cada una conlleva.

Ejemplo: Qué hacer el fin de semana.

	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
2. Alternativas	Quedarme viendo TV	Ir al cine	Juntarnos en la plaza
3. Consecuencias	(+) no gasto \$ (-) no veo a mis amigos	(+) me junto c/algún amigo (+) puedo comentar la película	(+) puedo conocer mas gente (+) no gasto \$
4. Elección		✓	
5. Evaluación			



Para evaluar si fue o no una buena decisión, pida a voluntarios que "representen la situación" y la elección hecha, e inventen las consecuencias. De acuerdo a ello, proponga al curso que evalúe si fue o no una "buena decisión".

Actividad 4: Poniendo en práctica lo aprendido



Cuando hayan terminado, invite a sus alumnos/as a completar el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo, en grupos de a cuatro.

Nota: puede modificar los ejemplos, en la medida que sean más motivantes para su grupo-curso.

Recorra la clase y motive a cada uno/a de sus alumnos/as a participar, para que todos /as tengan la oportunidad de practicar el método, fundamentalmente en los pasos 2 y 3 del proceso: **análisis de las alternativas posibles** y **análisis de las consecuencias**.



Si le queda tiempo, cuando hayan terminado, dígales que ahora que ya han practicado el método de los cinco pasos para la toma de decisiones, invítelos a completar el **ejercicio N° 2** de su Cuadernillo en forma grupal. Uno propone una situación-problema y el resto del grupo propone soluciones.

Mientras los estudiantes trabajan, usted recorra la sala y apoye a aquellos/as alumnos/as que lo requieran. Asegúrese de que todos completen el Ejercicio.

Cierre la sesión reforzando los contenidos de estas dos últimas sesiones, preguntando a sus alumnos/as qué han aprendido y para qué les ha servido lo ejercitado.

(**NOTA:** tomamos decisiones constantemente, muchas veces sin tener consciencia del proceso y de porqué las tomamos Tener claro los porqué y las consecuencias de mis elecciones son fundamentales para la prevención del consumo de drogas)

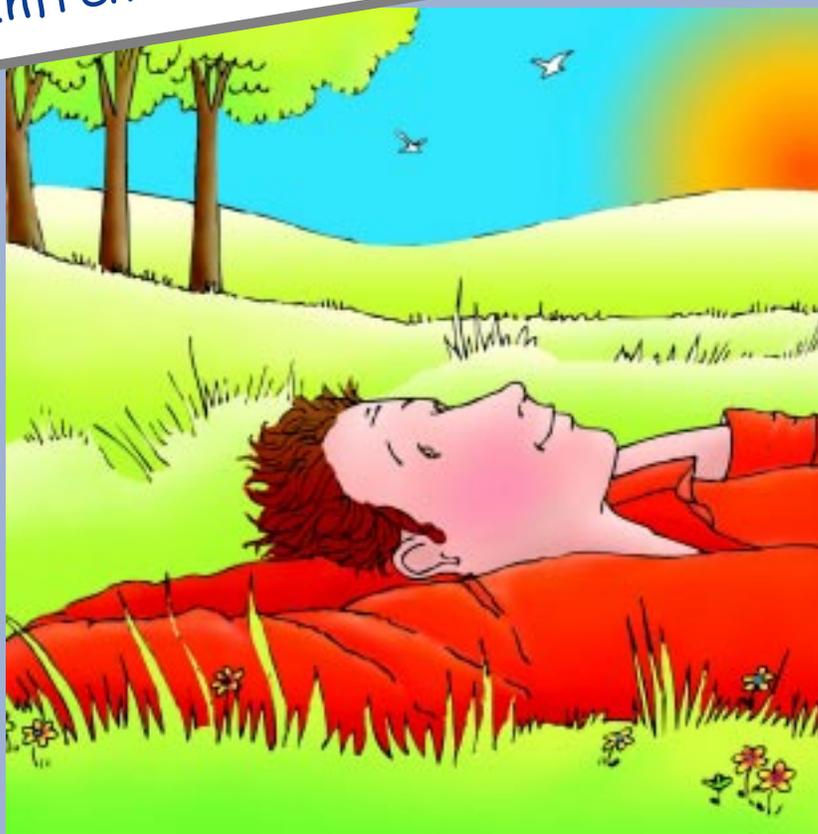


RESUMEN

- Siempre estamos tomando decisiones, y este proceso se va haciendo más complejo a medida que uno crece y se hace adulto.
- Si se aprende y ejercita desde niño/a un método para decidir qué es lo más apropiado, probablemente se ejercerán los derechos personales en forma más segura y eficaz.
- Usar un método para tomar decisiones, permite anticiparse y reaccionar de modo adecuado frente a situaciones difíciles, conflictivas o estresantes.



Enfrentemos la tensión



Objetivos:

Que los/las alumnos/as descubran situaciones comunes que producen ansiedad o tensión

Que los/las alumnos/as conozcan técnicas que ayudan a disminuir la ansiedad o tensión.

Que los/las alumnos/as comprendan que el manejo de las técnicas de reducción de la ansiedad requieren el ejercicio constante de éstas.



NOTAS

A series of horizontal lines for taking notes, consisting of 30 evenly spaced lines that span most of the width of the page.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Parta la sesión de hoy creando una situación que ponga ansiosos a la mayor parte de sus alumnos/as. La situación es la siguiente

Diga a los/as estudiantes lo siguiente: “... *ahora que están a medio camino del programa, el/la directora/a quisiera saber qué les ha parecido. Cada uno/a tendrá que salir al frente para compartir con la clase lo que ha aprendido hasta ahora. Tendrán un minuto para pensar lo que van a decir, mientras llega el/la directora/a.*”

Espera efectivamente a que pase ese minuto y luego díales que no tendrán que salir adelante ya que sólo fue un experimento para descubrir lo que sienten en situaciones como la recién creada.

Pregunte a los alumnos cómo se sintieron cuando pensaron que iban a tener que hablar en frente de toda la clase y ser observados por el/la directora/a.

Coménteles que hay algunas situaciones que producen ansiedad o nerviosismo. Debido a que la ansiedad es una sensación ingrata, es natural que intentemos evitar situaciones que nos provocan ansiedad. Sin embargo, una forma mas fácil es aprender a manejarla efectivamente.

Pregunte a sus alumnos/as qué creen que es la ansiedad y escriba la definición de ansiedad en la pizarra.



Ansiedad es un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes. La ansiedad produce cambios físicos en el cuerpo tales como aceleración de los latidos del corazón, sudor, tensión muscular, temblores, etc.

Actividad 2: Situaciones que causan Ansiedad

ej.

Pida a sus alumnos que vayan a su cuadernillo y completen el **ejercicio N° 1**, anotando qué situaciones les han provocado tensión o ansiedad en los siguientes ámbitos: escuela, casa, amigos. También que anoten el nivel de ansiedad (bajo, medio o alto) que sintieron cuando ocurrió la situación mencionada.

Cuando hayan terminado, recoja el trabajo de su alumnos/as, anotando en la pizarra al menos cinco situaciones que los ponen tensos/ansiosos en cada ámbito.

Comente con ellos lo surgido en el grupo y haga luego una síntesis con los principales puntos que vienen a continuación:

- Todos nos hemos sentido tensos o ansiosos, la ansiedad es parte de la vida.
- En general, no es un sentimiento agradable.
- Los psicólogos que estudian el estrés y la ansiedad han descubierto que mucha gente se siente ansiosa cuando temen no hacer bien una actividad determinada.
- Muchas personas temen que el resto se ría de ellos o sean motivo de broma si algo no les sale bien.
- Las consecuencias de no hacer algo bien son en general mucho menos “terribles” de lo que la gente imagina.
- Ponerse ansioso no permite hacer tan bien alguna actividad, como quisiéramos. Incluso nos hace evitar situaciones que son buenas para nosotros y que pueden ayudarnos a crecer.

Actividad 4: ¿Hay algo que podamos hacer?

Comente con su curso que por todo lo visto anteriormente, es muy importante aprender algunas técnicas que nos permitan manejar la tensión o la ansiedad. Pero para que éstas técnicas efectivamente nos sirvan, tenemos que practicarlas constantemente, de modo que seamos capaces de incorporarlas en nuestra vida cotidiana. Vaya explicando y practicando las siguientes técnicas, solicitando ejemplos al grupo cuando se requiera. Si no le alcanza el tiempo, recomiéndeselas como ejercicios para realizar en la casa.



TÉCNICA 1: Aprender a relajarse

La imaginería que veremos hoy la aprendimos el año pasado. El principio que hay detrás de esta técnica es que no se puede estar tenso y relajado al mismo tiempo. Si aprenden a relajarse en situaciones difíciles, no estarán incómodos o nerviosos.

“Siéntate en silencio en una posición lo más cómoda posible, con tu espalda recta y tus pies en el suelo.

Cierra tus ojos... respira profundamente... siente cómo el aire entra... y cómo sale...

Lentamente relaja los músculos de tu cuerpo, comenzando por los talones. Sube por tu cuerpo relajando cada músculo, paso a paso (talones, pies, pantorrillas, muslos, estómago, espalda, pecho, hombros, brazos, cuello, cara, cabeza)

Imagínate que estás en un lugar tranquilo, apacible, sintiéndote completamente relajado y sin preocupaciones.

Quédate un momento en ese lugar...

Imagínate a ti mismo en esta sala, aún totalmente relajado, en paz, en calma.

Respira profundamente... siente cómo el aire entra... y cómo sale...

Cuando estés listo, abre tus ojos.”



TÉCNICA 2: Preparación y Práctica

Si la situación que nos pone tensos requiere una habilidad específica, un tipo de comportamiento, o conocimiento, esta técnica generalmente ayuda. Consiste sólo en prepararse, ensayar, estudiar; así disminuirá la ansiedad porque uno se siente más seguro de su desempeño.



TÉCNICA 3: Imaginarse en la situación

Esta técnica consiste en imaginarse en la situación que provoca ansiedad o tensión y practicarla mentalmente, sintiéndose completamente relajado y confiado. Los pasos son:

- Imagínate en la situación.
- Practica mentalmente lo que dirás y harás y cómo enfrentarás las posibles cosas que sucedan.

Hacer estos dos pasos una y otra vez hasta sentirse más relajado y confiado.



TÉCNICA 4: Respiración Profunda

Aprender a respirar en forma profunda también puede ayudarles justo antes o durante una situación difícil dado que ayuda a relajarse y elimina los síntomas físicos de la tensión (por ejemplo, las "mariposas" en el estómago).

Respiración Profunda

Paso 1: Inspira profundamente contando hasta cuatro

Paso 2: Retén el aire contando hasta cuatro

Paso 3: Expira contando hasta cuatro

Repetir el ejercicio 4 o 5 veces.



TÉCNICA 5: Pensamiento Positivo

Muchas personas tienen la tendencia a anticiparse negativamente a las situaciones, pensando que les va a ir mal, que no lo harán bien. El método consiste en dejar de pensar negativamente y reemplazar por pensamientos positivos.

Pasos para aprender a pensar positivamente.

Paso 1: Cuando te sorprendas pensando negativamente, decir PARE a ti mismo y fijarse en los aspectos positivos de la situación.



Paso 2: Revierte cualquier pensamiento negativo que te hace pensar que no puedes con algo, pensando que si puedes. En otras palabras, reemplaza “Yo no puedo” por “Yo puedo” o “Yo lo haré”.

Dé el siguiente ejemplo:

Ejemplo de pensamiento negativo:

“Estoy muy asustado/a por la disertación de Castellano. Sé que me voy a poner nervioso/a y se me olvidará todo. Voy a hacer el ridículo y todos pensarán que soy un/a tonto/a”.

Ejemplo de pensamiento positivo

“Estoy un poco preocupado/a por la disertación de Castellano, pero estoy seguro/a de que todo saldrá bien. Generalmente lo hago bien, así que no será diferente esta vez. Incluso, si no es así, no será el fin del mundo”.

Ejercite esta técnica solicitando ejemplos a sus alumnos/as de una situación específica (escuela, familia o amigos) que los ha estado preocupando. Que verbalicen sus preocupaciones, que identifiquen los pensamientos negativos y los reemplazen por positivos.

Incentive al grupo a que se comprometan a practicar estas técnicas constantemente.

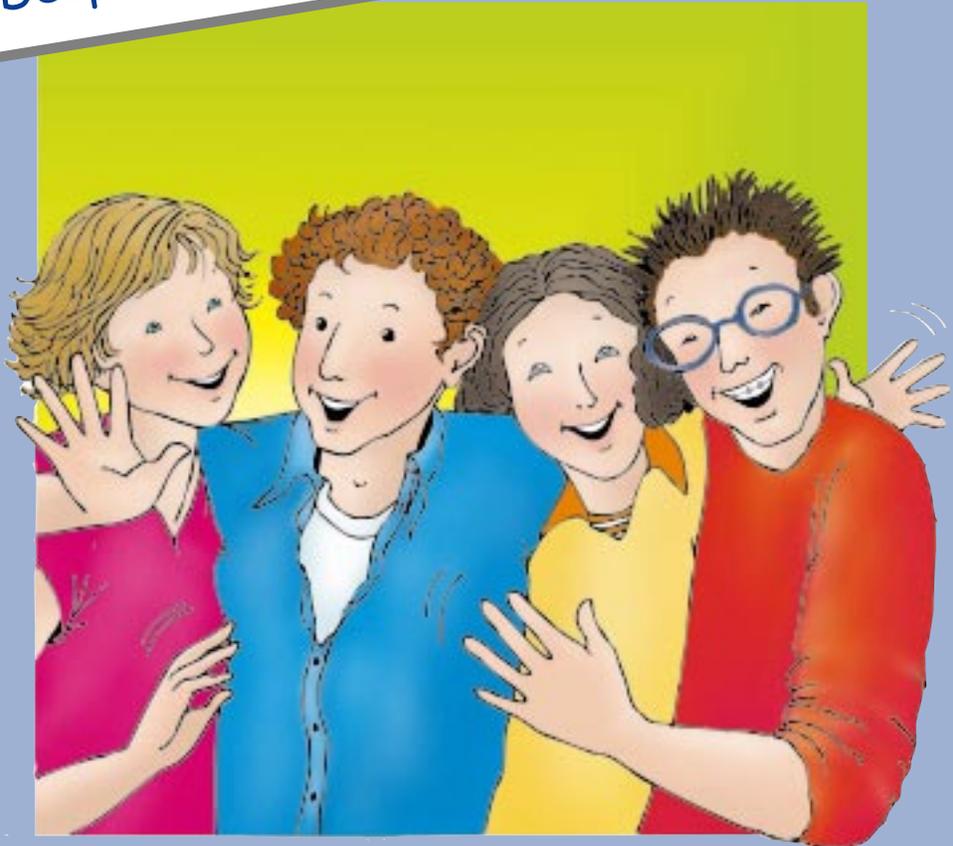


RESUMEN

- Hay muchas situaciones comunes que hacen que la gente se ponga nerviosa y ansiosa.
- Hay diferentes técnicas que se pueden usar para ayudar a manejar la tensión o la ansiedad.
- La mejor manera de resolver situaciones difíciles es practicar las técnicas recién mencionadas y gradualmente ir usándolas en situaciones que nos ponen nerviosos, comenzando con la situación de menor dificultad y luego usándolas en situaciones realmente difíciles.
- La ansiedad puede ser una fuente de consumo si no se cuentan con buenas herramientas para hacerle frente.



Despedida del programa



Objetivo

Que los/las alumnos/as expresen lo que ha significado para ellos este Programa.



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 25 evenly spaced lines.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a sus alumnos/as que hoy es la última sesión del Programa. Recuérdeles que el próximo año se seguirá desarrollando con temáticas y metodologías muy similares, con el objetivo de ir profundizando las habilidades aprendidas. Dígales que para usted es muy importante escuchar la opinión de ellos acerca de lo que les pareció este Programa y sobre eso conversarán en esta sesión.

Actividad 2: Evaluemos juntos

En grupo grande, pídale a sus alumnos/as su opinión acerca de las sesiones. Siga la siguiente guía e incorpore aquellas preguntas que usted considere necesarias. Motíuelos a todos a dar su opinión:

- ¿Qué es lo que más les gustó del programa?
- ¿Qué cosas no les gustaron del Programa?
- ¿Qué aprendieron en las sesiones?
- ¿Qué tema les interesó más?

Participe usted también contándoles qué significó para usted desarrollar estas sesiones con ellos.



Luego pídales que vayan al **ejercicio N° 1** de la sesión de despedida y respondan en forma individual las preguntas.

Actividad 3: Facilitadores y obstaculizadores

Explique al grupo que esta actividad trata acerca del "clima" que se dio al interior del grupo curso, durante las sesiones. Recuérdeles que muchas veces se dio una relación muy rica entre ellos y en otras ocasiones ésta tal vez no fue tan buena. Hoy tratarán de ver qué cosas ayudaron y qué cosas dificultaron las relaciones al interior del curso, durante las sesiones.

En la pizarra, haga dos columnas grandes. En una de ellas escriba "Facilitadores del clima" y en otra "Obstaculizadores del clima". A continuación pida a sus alumnos/as que nombren los elementos que favorecieron un buen clima grupal y aquellos elementos que lo desfavorecieron.

Por ejemplo:

Facilitadores del clima	Obstaculizadores del clima
<ul style="list-style-type: none"> el que todos respetaran su turno para hablar. 	<ul style="list-style-type: none"> el que algunos alumnos/as, si no estaba motivados, se dedicaran a molestar a los otros.



Pídales que cada uno, en forma individual, complete el **ejercicio N° 2** de su Cuadernillo.

Actividad 4: "Despedida"



Para terminar, pida a los alumnos que formen libremente grupos, en los cuales deberán inventar una canción que refleje lo que ha significado el Programa para ellos. Si queda tiempo, pueden exponerla al resto del curso.



Recuérdelos que el próximo año seguirán reforzando los temas trabajados en el programa.



Sesiones 8° Básico





Bienvenida al programa



Objetivos

Que los/las alumnos/as conozcan el programa de prevención del consumo de drogas y alcohol y generen sus propias reglas de funcionamiento grupal.



NOTAS

PARA COMPLEMENTAR SESIONES

SITIOS WEB:

www.conace.cl
www.mineduc.cl
www.drogas.cl
www.fad.cl
www.edex.es
www.cicad.oas.org
www.mir.es/pnd
www.cedro.org.p

MATERIAL AUDIOVISUAL:

Centro de documentación CONACE Nacional, fono: 5100829
CONACE regiones (ver listado final)

MÚSICA:

www.atame.org
Análisis de letras de canciones de grupos como:

- "Fuerza de voluntad"
- "Fito Paez"
- "Tiro de gracia"
- " Parkinson"

ANÁLISIS VIDA Y OBRA DE PERSONAJES FAMOSOS:

- Elvis Presley
- Jim Morrison
- Jeanise Joplin
- Maradona

Complementar con actividades sectores y subsectores, planes y programa Mineduc de NB5:

Orientación, Estudio y Comprensión de la Sociedad, Estudio y Comprensión de la Naturaleza, Educación Física.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Presentación

Pida a los/as alumnos/as que formen un círculo o rectángulo de manera que todos se puedan mirarse directamente a la cara. Explíqueles que hoy se inicia el cuarto año del programa de prevención del consumo de drogas, llamado "Quiero Ser". Recuérdeles que los años anteriores trabajaron diversas temáticas relacionadas con la prevención del consumo de alcohol y drogas. Explíqueles que este año profundizarán sobre los mismos temas.

Cuéntele a los/las alumnos/as que las investigaciones han demostrado que es muy importante desarrollar y fortalecer ciertas habilidades en las personas, para que puedan enfrentar situaciones difíciles o conflictivas, por ejemplo, el problema de las drogas. En este programa aprenderemos y ejercitaremos temas tan importantes como la autoestima, expresión de sentimientos, toma de decisiones, manejo de la tensión, entre otros, que nos servirán para crecer más como personas.

Este programa va dirigido a los cursos de quinto, sexto, séptimo y octavo. Este año se realizan seis sesiones, las cuales se desarrollarán semanal o quincenalmente. Es muy importante que todos participen, pues las opiniones y comentarios enriquecerán estas reuniones y permitirán conocernos más como grupo curso. Todas las opiniones son valiosas.

Actividad 2: ¿Quién es?

Diga a los alumnos que escriban en una hoja aparte, sin poner su nombre, las siguientes preguntas:

Yo soy una persona.....

Mis amigos dicen que yo

Mi profesor diría que yo....

Mis padres dicen que yo...

Una vez que han respondido las frases, pida que doblen el papel y lo echen a una bolsa. Mézclelos y pida que cada alumno saque uno y lo lea en voz alta. Tendrá dos oportunidades para adivinar de quién se trata. Si sale uno mismo pida que devuelva el papel y saque otro.

Actividad 3: Entrega del Cuadernillo al Alumno/a



Distribuya el cuadernillo a cada alumno/a diciéndoles que es algo personal; en él podrán anotar, dibujar y completar los ejercicios libremente. Dígales que si lo guardan, más adelante podrán darse cuenta cómo eran ellos a esta edad, porque se asemeja a un diario de vida. Déles un tiempo para que conozcan el cuadernillo.

Invítelos a "apoderarse" de su cuadernillo, completando la hoja de sus "datos personales".

Pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo lo que anotaron. A partir de esto, comente que cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales, rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias, cosas que nos disgustan, etc.

Expréseles que la riqueza del grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 4: Las reglas de mi grupo



Dígales que para que un grupo funcione bien, y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar, y para ello, acordarán ciertas reglas o normas de este grupo. Forme 6 grupos y entregue a cada uno una tarjeta con las reglas de funcionamiento. Cada grupo debe comentarla y explicar a los demás qué entenderán por esa regla. Para recordarlas cada vez que sea necesario, se sugiere pegar las tarjetas en la muralla de la sala.

En el caso de que hayan aplicado esta actividad en años anteriores: Pida a los alumnos que evalúen sus cambios y diferencias con respecto al año anterior. En qué se diferencian de cuando estaban en 7º, y de acuerdo a ello que piensen en nuevas reglas más importantes o más de acuerdo a su nivel escolar y a la experiencia que tuvieron el año anterior con el Programa.

Nota: Ud. puede reforzar reglas que haya identificado que se transgredían o no se cumplían en años anteriores, por ejemplo: NO burlarse.



Si es necesario, complete usted con lo siguiente:



Respeto: Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.



Escuchar empático: Hablar de uno/a a la vez. Poner atención al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.



Confidencialidad: Si en la sesión se hablan cosas muy personales, no comentarlas hacia fuera.



Solidaridad: Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con la gente del grupo.



Libertad: Nadie debe ser obligado a participar si no lo quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.



Compromiso: Este programa es de todos y en ese sentido es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

Finalmente, pídeles a sus alumnos/as que anoten en sus cuadernillos las reglas del grupo.

 Respeto

 Escuchar empático

 Confidencialidad

 Solidaridad

 Libertad

 Compromiso



"Esta etapa de la vida..."



Objetivos

Que los/las alumnos/as entiendan la adolescencia como una etapa más del ciclo vital.

Que los/las alumnos/as analicen el conjunto de problemas típicos que forman parte de la adolescencia.

Que los/las alumnos/as comprendan por qué la adolescencia es una de las etapas de mayor riesgo al consumo de sustancias psicoactivas.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuente a sus alumnos/as que hoy tratarán el tema de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas.

Actividad 2: ¿Cómo nos sentimos?

Explique al grupo que la primera actividad que harán será un viaje de fantasía cuya finalidad es que tomen contacto con su mundo interior, con sus experiencias de vida en la infancia, con su adolescencia, y utilizando su fantasía, se proyecten al futuro. Para esto, se comenzará el ejercicio con una relajación breve, luego se les ayudará a explorar su mundo interior y sus recuerdos. Cada experiencia personal es única y legítima. Sólo uno mismo puede conocer el significado de ella. Recuerde que usted, como profesor, no debe interpretar, juzgar ni calificar las experiencias. Sólo puede ayudar a sus alumnos/as a ver su mundo interior. Motive al grupo a participar. Dígales que para tomar contacto consigo mismos, es necesario que estén relajados y cómodos. Utilice la siguiente guía y léala con voz clara y pausada.



“Siéntense en una posición cómoda.

Dejen todo lo que tengan en sus manos a un lado.

Cierren los ojos. Relajen los brazos y piernas.

Suelten la cabeza..., el cuello..., los brazos...

Relajen las manos.

Siéntanse cómodos..., tranquilos..., y relajados... (pausa)

Suavemente, concéntrense en la respiración...,

Sientan cómo el aire entra..., y cómo sale...

Lentamente, hagan 4 respiraciones profundas... (pausa)

Van a recordar cuando eran niños/as pequeños/as...,

Están en la casa... jugando...

Fíjense en quiénes los rodean...

¿Cómo te tratan?...
¿Cómo te sientes?...
¿Qué cosas te gusta hacer?... (pausa)
¿Cómo era tu vida, de niño/a?...

Haz crecido...
Ahora eres un adolescente (pausa)
Estás en el colegio...tienes tu grupo de amigos....¿cómo lo pasas?
¿Cómo son tus amigos?
¿Cómo se llama tu amigo/a inseparable?
¿Qué cosas te gusta hacer?
¿Cómo es tu existencia?...
¿Qué problemas tienes?... (pausa)
¿Qué cosas te gusta hacer?
¿Cómo son tus padres contigo?...
¿Qué piensas de ellos?
¿Cómo te sientes?

Quédate un rato en los momentos más agradables de tu adolescencia...

Ahora, haz crecido... eres un adulto... (pausa)
¿A qué te dedicas? (pausa)
¿Cómo son tus amigos..., tu familia?...
¿Cómo te sientes siendo adulto?... (pausa)
Piensa en aquellas cosas que te resultan mejor... (pausa)
Ahora, concéntrate en las cosas que te cuestan más... (pausa)

Haz envejecido... y puedes mirar tu vida hacia atrás...
Recorre el pasado y fíjate en los momentos que han sido más importantes para ti.
Quédate un rato en los momentos más felices (pausa)

Lentamente hagan 4 respiraciones profundas. (Pausa)
Cuando estén listos, vuelvan lentamente al grupo... y abran los ojos"



Pídale a sus alumnos/as que respondan algunas preguntas relacionadas con esta actividad. Para ello, tienen que ir al **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo.



Espere que todos estén listos y luego invítelos a formar grupos de cuatro ó cinco alumnos/as para compartir la experiencia.

Actividad 3: Motivaciones al consumo en los adolescentes



Pregunte a sus alumnos/as por qué y para qué creen ellos que los adolescentes consumen drogas. Déjelos opinar libremente. Luego dígalos que la experiencia y las investigaciones con muchos adolescentes que han consumido drogas permiten afirmar que las motivaciones más frecuentes son: aumentar la seguridad en ellos mismos, aliviar tensiones, sentirse pertenecientes a algún grupo, crear lazos y vínculos con los iguales, mejorar la capacidad para comunicarse, necesidad de probar sustancias para experimentar nuevas sensaciones.

Actividad 4: Síntesis: Adolescencia como etapa de riesgo al consumo de drogas



Haga una exposición participativa de las siguientes ideas y conceptos, motivando permanentemente la opinión de sus alumnos/as.

Explique que las razones o motivos por los cuales los adolescentes consumen drogas, se relacionan directamente con la etapa de desarrollo que están viviendo y por lo poco preparados que estamos en esa edad para afrontar los cambios que vivimos; cada etapa de la vida tiene algunas “tareas” o “metas” que cumplir antes de pasar a otra; la adolescencia es una de las etapas cuyas tareas generan muchas veces temor y tensión: lograr saber quién es y qué es lo que quiere llegar a ser, tener un pensamiento propio independizándose de los adultos, abrirse a nuevas relaciones, ya no sólo con su grupo familiar, conocer nuevas experiencias. En algunos casos, el consumir algún tipo de droga vendría a satisfacer momentáneamente esas tensiones o necesidades. El riesgo es que si una persona se acostumbra a consumir algún tipo de sustancia para enfrentar situaciones, tensiones o problemas, corre el riesgo de hacerse fácilmente dependiente de ésta, siendo después cada vez más difícil prescindir del consumo.

Apóyese en el siguiente esquema mientras realiza la exposición. No olvide ir preguntando la opinión de sus alumnos/as.

TAREAS DE LA ADOLESCENCIA	NECESIDADES CONSUMO	EFECTO FUNCIONAL DEL CONSUMO INICIAL DE DROGAS
<ul style="list-style-type: none"> • Logro de identidad • Diferenciarse de los adultos • Abrirse al mundo • Autoexplorar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar seguridad • Aliviar tensiones • Pertenecer a grupos • Crear lazos con iguales • Mejorar la comunicación • Experimentar • Probar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dan la sensación de aumentar seguridad personal • Alivian temporalmente las tensiones • Disminuye la ansiedad • Producen bienestar • Identifica con el grupo que consume • Provoca sensación de integración • Desinhibe • Facilita momentáneamente relaciones interpersonales • Provoca sensaciones nuevas



Si hay disponibilidad de drogas, si es fácil el acceso a ellas y hay consumo en el medio donde se desenvuelve el adolescente, es muy probable que éste pruebe alguna sustancia como una etapa exploratoria, y luego la deje. Si el adolescente que experimenta con el uso de drogas además presenta algunos problemas psicosociales, las probabilidades que mantenga el consumo son altas.

Disponibilidad de drogas + presión grupal = inicio de consumo
Inicio de consumo + problema psicosocial = permanencia en el consumo

Recuerde:

- La curiosidad y las ganas de experimentar son frecuentes en los jóvenes.
- El que alguna vez prueben alguna sustancia no significa que llegarán a ser adictos, pero deben estar preparados para evaluar y reflexionar sobre las motivaciones que hay tras el consumo.



RESUMEN

La adolescencia se describe como una etapa de riesgo o de mayor vulnerabilidad al consumo de drogas, ya que los cambios físicos, emocionales, intelectuales, y las presiones sociales que se producen en esta edad muchas veces son vivenciados con inseguridad, tensión, problemas de relación, incertidumbre, rebeldía, depresión, lo que los puede llevar a consumir sustancias como una manera de superar o manejar dichas situaciones. El riesgo es que si las personas se acostumbran a consumir alguna sustancia para superar estados anímicos, para evadir situaciones o enfrentar problemas, hay muchas probabilidades que después no sean capaces de vivir situaciones que les provocan tensión, sin recurrir a alguna sustancia.

El consumo de drogas puede resultar funcional a la satisfacción de las necesidades propias de esta etapa del desarrollo. El que el consumo se mantenga y se transforme en adicción, va a depender de la red social de apoyo y especialmente de la actitud de padres y profesores

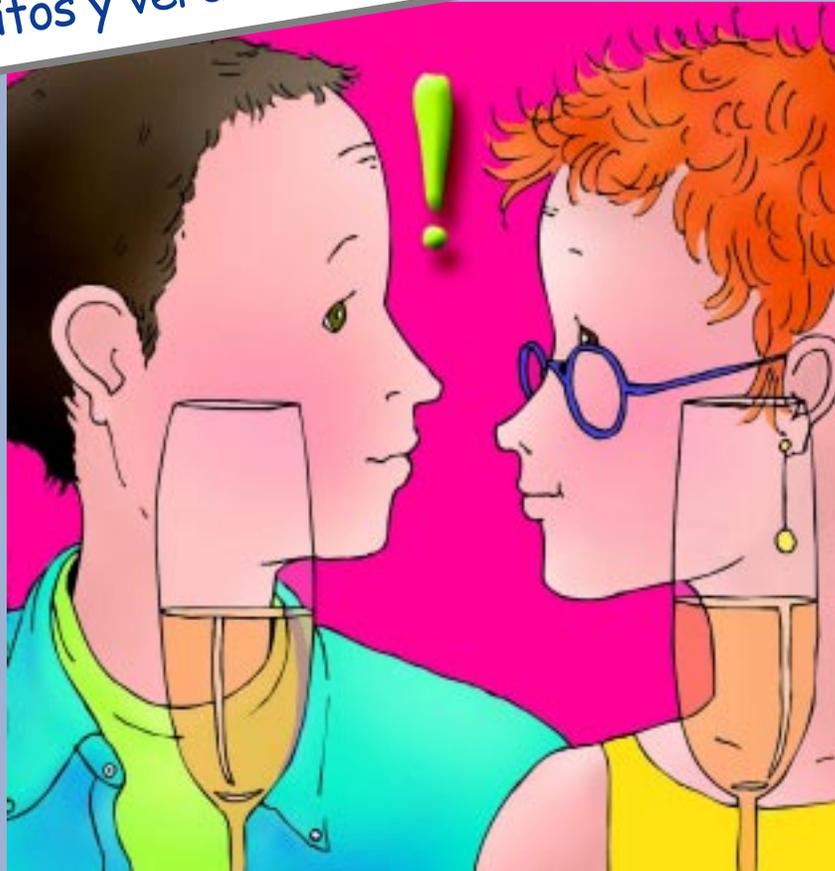


EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión



Mitos y verdades de las drogas



Objetivos

Que los/as alumnos/as analicen una serie de mitos que promueven o refuerzan el consumo de drogas entre la juventud.

Que los/as jóvenes conozcan los riesgos del consumo drogas.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Explíqueles a sus alumnos que en la sesión de hoy analizarán y discutirán una serie de afirmaciones que existe entre la gente, que más que proteger o desincentivar el consumo de drogas, a veces lo promueve o refuerza.

Dícales lo importante que es manejar información clara y precisa sobre los riesgos que tiene el consumo de cualquier sustancia, pues de esta manera se pueden cuidar mejor y ayudar a sus amigos/as frente a decisiones que les perjudican.

Actividad 2: Mitos y Verdades de las Drogas



Pida a los alumnos que en grupo completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo, para lo cual deben leer cada afirmación y discutir si están de acuerdo o no, y por qué. Luego con el curso analizarán cada una de las situaciones.

Es importante que usted dé la información correcta frente a cada una de las afirmaciones.

-  Las drogas son sustancias que están prohibidas por la ley
-  Las drogas más consumidas en Chile son la marihuana y la pasta base.
-  Hay algunas drogas que no causan daños a la salud.
-  Las drogas aumentan la creatividad, por eso muchos artistas las consumen.
-  Todos los jóvenes consumen drogas
-  El consumo de drogas ha existido durante toda la historia de la humanidad, por lo tanto no puede ser tan dañino.
-  El consumo de marihuana no provoca tantos daños como el consumo de cocaína.
-  Consumir pastillas no es tan malo como consumir pasta base.
-  Fumar cigarrillos no es tan dañino para la salud como dicen.
-  Consumir cerveza no hace daño a los jóvenes.

Este ejercicio le permitirá tener un rápido diagnóstico del nivel de información que manejan sus alumnos, así como el nivel de contacto que han tenido con las drogas. Su actitud de escucha y no sancionadora es muy importante pues le permitirá abordar este tema de manera abierta y podrá entregar información clara y precisa sobre algunas sustancias de uso más frecuente en nuestro país.

Actividad 3: Hagamos un Diario Mural



Forme grupos y pídale que realicen un Diario Mural, dirigido a todos los alumnos del colegio en el cual describan los efectos y consecuencias de alguna droga en particular. Dígales que se basen en la información que tienen en su cuadernillo.

Nota: esta actividad la puede complementar con otras actividades del subsector de "orientación" de los planes y programas.

Cierre la sesión enfatizando la importancia de que todas las personas sepan los riesgos que tiene el consumo de drogas, especialmente las drogas legales de mayor uso.

Actividad Complementaria:



Dependiendo de los intereses del grupo, las características de éste, y el tiempo planificado para el desarrollo del Programa, puede proponer una actividad complementaria que incorpore el testimonio de un joven "adicto" o "dependiente" en proceso de rehabilitación. La idea es que los alumnos puedan hacer preguntas del proceso de convertirse en dependiente, los factores de riesgo asociados y las variables que influyen en este proceso, y de las etapas de rehabilitación, de manera que puedan identificar en ellos los factores de riesgo asociados y cómo evitarlos o aminorarlos.

Genere una discusión final que incorpore estos aspectos.



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS*

Droga es toda sustancia que introducida en el organismo modifica o altera el estado de ánimo, la percepción o el estado de conciencia, las funciones mentales, la conducta y que puede generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.

Las drogas se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan en el sistema nervioso central:

- ⇒ Depresores: alcohol, tranquilizantes, heroína.
- ⇒ Estimulantes: cocaína, anfetaminas.
- ⇒ Alteradores o perturbadores de la conciencia: marihuana, inhalantes, alucinógenos.

Tipos de consumidor: Hay que reconocer que no todas las personas que consumen drogas son adictas o dependientes, sino que existe un proceso en el cual la persona va cambiando las motivaciones hacia la obtención y el consumo de la sustancia

- Experimental: la persona prueba una vez por curiosidad.
- Ocasional: la persona consume una o varias drogas de vez en cuando, sin continuidad, la consume cuando se le presenta la ocasión. No hay una búsqueda activa de la sustancia.
- Habitual: la persona la consume regularmente, se le ha transformado en un hábito y se preocupa de obtenerla. Son personas que generalmente pueden continuar con sus actividades (estudiar, trabajar).
- Dependientes: la persona tiene la necesidad de consumir de forma continuada o periódica la sustancia para evitar los efectos psíquicos o físicos producidos por el síndrome de abstinencia. La obtención y el consumo de la sustancia pasa a ser la motivación central de su vida.

Tolerancia: fenómeno en el cual la persona necesita cada vez mayor cantidad de sustancia para lograr los efectos buscados (placer, bienestar).

Síndrome de Abstinencia: es un conjunto de síntomas (malestar, dolor) que sufre una persona que tiene dependencia (adicto) cuando deja de consumir bruscamente la sustancia a que está acostumbrada, o disminuye la dosis.

* ver información complementaria de este Manual.



Es importante tener presente que los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinados por tres aspectos:

- **La droga:** tipo, frecuencia, dosis, forma de consumo
- **La persona que la consume:** edad, sexo, peso, estatura, personalidad, antecedentes familiares
- **Contexto:** oferta de drogas, promoción del consumo, aceptación y permisividad, leyes, alternativas de desarrollo educacional, recreacional, laboral.

Estos aspectos explican por qué una sustancia puede tener efectos diferentes en distintas personas. También explicaría por qué algunas personas son más proclives a mantener el consumo y transformarse en dependientes de la sustancia. Así, aunque las características de cada sustancia son importantes al momento de comprender una adicción, lo es más la relación que el sujeto consumidor establece con ella.



EFFECTOS DE LAS DROGAS ILEGALES MAS CONSUMIDAS EN EL PAIS

Las drogas se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan, en: tranquilizantes, estimulantes y aquellas que alteran las sensaciones y percepciones.

MARIHUANA:

Su nombre botánico es cáñamo sativo (*cannabis sativa*) y su componente más poderoso es el tetrahydrocannabinol (THC). La cantidad de THC varía según el tipo de planta, el clima y la calidad de la tierra. Actualmente el THC contenido en las plantas de marihuana es mucho más poderoso que en las décadas anteriores. (Antes 0,2%, hoy alrededor de un 4%).

Efectos del consumo de marihuana:

En dosis baja:

- estado inicial de excitación y euforia, luego, relajación y bienestar (laxitud, sueño)
- aumento en el pulso
- inyección de las conjuntivas (ojos rojos)
- alteración o distorsión en la percepción de:
 - los sonidos y colores
 - del paso del tiempo (lento o rápido)
 - de la ubicación espacial (lejos/cerca; alto/bajo)



- perturbación de la memoria reciente (dificultad para aprender)
- perturbación del pensamiento lógico (dificultad para resolver problemas)
- aumento del apetito y boca seca

En dosis alta:

- confusión, inquietud, excitación, ansiedad
- alucinación (percibir cosas o situaciones que no existen)
- se pueden producir episodios de pánico
- se pueden gatillar trastornos mentales

Su uso crónico provoca:

- dependencia
- "síndrome amotivacional": apatía, lentitud, desinterés generalizado, falta de energía, pensamiento confuso y pérdida de memoria
- bronquitis crónica
- alteración del sistema inmunitario (bajan las defensas)
- alteración en las hormonas sexuales: en las mujeres disminuye la hormona liberadora de gonadotrofinas, en los hombres disminuye la cantidad y calidad de los espermatozoides.

COCAÍNA

La Erytroxilon Coca es la planta de la que procede la cocaína. La hoja de coca contiene más de 14 alcaloides, el más activo es la cocaína y tras ser sometida a procesos de elaboración da lugar a distintos derivados:

- Tradicionalmente las hojas de esta planta han sido masticadas por los campesinos indígenas como medio para combatir el hambre y el cansancio (coqueo). También se usan para infusión (mate de coca) .
- Sulfato de cocaína (pasta base) que se fuma mezclada con tabaco o marihuana. Como es una sustancia que no está totalmente depurada contiene residuos altamente tóxicos (ácido sulfúrico, kerosene, plomo, metanol y otros.)
- Clorhidrato de cocaína, polvo blanco, que se consume generalmente por inhalación.

La cocaína es un gran estimulante del sistema nervioso central y su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro. Aunque hay diversidad de opiniones respecto a si produce o no dependencia física, existe consenso en considerar que su dependencia psíquica es de las más intensas. Hay diversidad de opiniones respecto al grado de dependencia física que produce, existe consenso.

Su uso es en gran medida recreativo, utilizado con frecuencia para aguantar sin dormir las noches de alcohol de los fines de semana. También se utiliza para tener un mayor rendimiento en actividades que requieren mantenerse despierto.

Efectos del consumo de clorhidrato de cocaína:

En dosis bajas:

Inicialmente:

- euforia y aumento del estado de alerta
- aumento de la energía
- disminución de la fatiga
- pérdida del apetito
- aceleración del corazón y respiración
- aumento presión sanguínea
- anestésico local potente

Luego:

- cansancio
- apatía
- angustia
- ansiedad por volver a consumir

Dosis altas:

Inicialmente:

- suspicacia
- agitación
- agresividad
- insomnio

- conducta errática, violenta

Luego:

- alteración del juicio
- hipertensión
- midriasis (dilatación de la pupila)
- náuseas y/o vómitos

- alucinaciones
- paranoia
- depresión respiratoria
- arritmias, infarto



Uso crónico:

- irritabilidad, intranquilidad
- desgano, agotamiento, depresión
- aumento en la dosis y frecuencia
- erosiones y úlceras en mucosa nasal
- alteraciones en la percepción y juicio
- cuadros de paranoia
- dependencia

PASTA BASE DE COCAINA (PBC)

Está compuesta de sulfato de cocaína (polvo), ácido sulfúrico, kerosene, metanol y otros.

Fases del consumo de Pasta Base:

- a) euforia y rigidez muscular
- b) disforia, depresión, inseguridad
- c) ansiedad por consumir nuevamente
- d) psicosis y alucinaciones

Efectos físicos:

- disminución de peso, palidez
- taquicardia, insomnio
- verborrea
- rigidez muscular
- midriasis (dilatación de la pupila)
- vómitos, diarrea
- sudores, temblores
- agitación psicomotriz
- hipertensión arterial
- fiebre
- falta de coordinación



¿Qué hay tras nuestras decisiones?



Objetivos

Que los/las alumnos/as comprendan que los valores son los que guían nuestras decisiones importantes.

Que los/las alumnos/as clarifiquen sus propios valores al momento de tomar decisiones.



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom.



DESARROLLO DE LA SESION

Actividad 1: Bienvenida



Comente a sus alumnos/as que la vida está llena de decisiones que hay que tomar, de problemas que debemos resolver y que a medida que crecemos, vamos enfrentando situaciones que afectan nuestro futuro. Por eso es muy importante pensar por nosotros mismos y hacer elecciones responsables, evitando tomar decisiones basadas en emociones, sin pensarlas, o influencias de otros.

Al tomar decisiones siempre existe la posibilidad de dejarnos guiar por las influencias que otros ejercen sobre nosotros, o podemos decidir basados en nuestros valores.



Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo, sino como un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.

El fundamento de cualquier decisión tiene que venir de nuestros valores. Los valores pueden definirse como aquello que tiene la mayor importancia para cada uno de nosotros, por ejemplo, la salud, la amistad, la honestidad, ayudar a otros, la creatividad

Nuestro sistema personal de valores es el núcleo de quiénes somos y qué representamos. Luego de explorar alternativas y consecuencias, hacemos lo que creemos será mejor para nosotros. La decisión final debe reflejar lo que para nosotros es más importante.

No nacemos con valores, pero nacemos dentro de familias, culturas y sociedades que nos enseñan estos valores. Al conocer nuevas y distintas personas, otras situaciones, y en el contacto con los medios de comunicación, continuamente vamos desarrollando e incluso a veces cambiando estos valores.

Al tomar una decisión importante, además de ver las alternativas y consecuencias de las distintas opciones (el método de los cinco pasos), debemos clarificar qué es lo más importante para nosotros, qué valor hay tras nuestra decisión.

Pida a los estudiantes que recuerden una decisión que hayan tomado donde, aún cuando no haya tenido consecuencias negativas, no los dejó contentos con ustedes mismos. Que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que se sintieron así?
- ¿Qué debieron haber hecho para quedar conformes con ustedes mismos?



Muchas veces las personas toman decisiones guiadas por un impulso, sin detenerse a pensar qué es lo más adecuado con ellas. Entonces se arrepienten de haber actuado así. Pero tan importante como tomar la decisión más acertada, es aprender de nuestros errores pasados para poder corregirlos en el futuro.

Al tomar decisiones siempre existe la posibilidad de dejarnos guiar por las influencias que otros ejercen sobre nosotros, o podemos decidir basados en nuestros valores.

Actividad 2: "Las presiones" (tácticas persuasivas más usadas)



Pregunte a los alumnos qué es lo que ellos hacen en general cuando quieren convencer a otros para que hagan lo que ellos quieren, pídeles que ejemplifiquen esos intentos persuasivos.

Ejemplos:

- Retar: "apuesto que no te atreves, no te la puedes".
- Ridiculizar: "eres un cobarde, gallina, no le sigan insistiendo más si es una niña"
- Amenazar: "si no haces tal cosa dejaremos de ser tus amigos, no te invito a la fiesta, etc".
- Adular, "hacer la pata": "con lo inteligente que eres seguro que lo puedes hacer"
- Insistir: "ya pues dí que sí, qué te cuesta, ánimo, ven, no te vas a arrepentir..."
- Prometer recompensas: "si tú haces tal cosa yo te doy esta otra"
- Engañar: "Ya lo he hecho antes y no pasa nada", "Si haces tal cosa te va a pasar esta otra..."
- Transar: "si tú haces esto, yo hago esto otro por ti"

Promueva la reflexión para que identifiquen también cuando los tratan de convencer de hacer cosas o tomar decisiones que en realidad no quieren hacer.



Actividad 3: Tomando decisiones



Divida el curso en grupos y asígnele a cada grupo una situación a resolver, que se encuentran en el [ejercicio 1](#) de su cuadernillo, para que la representen frente al curso, entregando una solución al problema. Luego, el curso discute en conjunto el valor que hay tras la decisión que tomó cada grupo frente a la situación representada.



Situaciones a resolver:

1. Tus padres han salido, pasarán la noche fuera y tú has invitado a algunos amigos a escuchar música. Tus amigos quieren tomarse la botella de pisco que tiene guardada tu papá. ¿Qué decidirás?
2. Un grupo de compañeros de curso te invita a la plaza cercana al colegio a consumir una sustancia que dicen te hará experimentar sensaciones muy agradables. ¿Qué harás?
3. Saliste a vitrinear con tu mejor amiga. Ella vió un par de aros en una tienda que le gustaron mucho pero no tiene el dinero para comprarlos. Te pide que entretengas a la vendedora mientras ella se los roba. ¿Qué decidirás?
4. Tu mejor amigo/a te pide que votes por él/ella para presidenta de curso. El voto es secreto. Tú encuentras que el otro candidato/a lo haría mucho mejor. ¿Qué decidirás?
5. Encontraste en tu sala un billete de cinco mil pesos. ¿Qué harás?
6. Tu amiga quiere salir a escondidas de sus padres. Les dirá que estará en tu casa. Te ha pedido que si los padres la llaman preguntando por ella a tu casa, les respondas algo que no la delate. ¿Qué harás?



Soy capaz de controlar
mi tensión



Objetivos

Que los/las alumnos/as revisen y practiquen técnicas corporales, cognitivas y de auto-control para manejar la ansiedad.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Comente con sus alumnos/as que el año anterior aprendieron que la ansiedad es un sentimiento que afecta a todas las personas en algún momento. La mayoría tendemos a sentirnos ansiosos o nerviosos en situaciones donde tememos no hacerlo bien.

La etapa de vida que están viviendo (adolescencia) en muchas ocasiones es un período difícil para la mayor parte de los jóvenes porque se ven enfrentados a nuevas situaciones, nuevas responsabilidades y deberes para los cuales no siempre se sienten preparados. Muchos adolescentes tienen como motivación al consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva, superar estados anímicos poco agradables, entre ellos la ansiedad y la tensión. Por eso es muy importante y necesario que cuenten con habilidades personales, entre ellas, el manejo de la tensión, que les permita superar por sí mismos los estados emocionales adversos, sin necesidad de recurrir al uso de sustancias.

Cada persona siente ansiedad en un grado u otro. Es importante para cada uno saber qué causa nuestra ansiedad porque nos ayudará a estar más preparados para enfrentarla y manejarla.

Actividad 2: Recordando las técnicas para aliviar la ansiedad

Pregunte a sus alumnos/as si recuerdan las técnicas para reducir la ansiedad que aprendieron el año anterior y vaya enumerándolas en la pizarra.

Técnicas para Reducir la Ansiedad :

- Ejercicios de Relajación
- Respiración Profunda
- Preparación y Práctica
- Repetición Mental
- Pensamiento Positivo



Coménteles que unas tienen que ver con aprender a controlarse físicamente (técnicas corporales): Las técnicas para reducir la ansiedad física nos ayudan a relajar nuestro cuerpo. Cuando nuestro cuerpo está relajado, estamos menos propensos a sentirnos ansiosos.

Otras técnicas pueden ayudar a controlar los pensamientos (técnicas cognitivas): Las técnicas cognitivas para reducir la ansiedad nos ayudan a manejar los pensamientos que nos causan ansiedad.

Actividad 3: Mi diagnóstico



Pida a sus alumnos/as que vayan a su Cuadernillo y completen en forma personal el **ejercicio N° 1** "Qué me provoca tensión y cómo reacciono".

Actividad 4: Qué técnica me sirve

Cuando hayan terminado el ejercicio anterior, forme grupos de a cuatro alumnos/as y pídales que compartan y comenten lo escrito por cada uno. Luego, pídales que revisen las técnicas para disminuir la ansiedad que están en sus cuadernillos, y representen una situación en que se utilice esa técnica elegida.



TÉCNICAS CORPORALES: RELAJACIÓN DEL CUERPO, RESPIRACIÓN PROFUNDA, CALENTAMIENTO DE MANOS.

Relajar tu Cuerpo

1. Sentarse silenciosamente en una posición cómoda (derecho, con la espalda contra el respaldo de la silla, los pies planos sobre el piso, las manos sobre la mesa o en la falda)
2. Cerrar los ojos
3. Relajar gradualmente los músculos de tu cuerpo, comenzando con los talones y continuando hacia arriba con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de la cara y cabeza.
4. Imaginarte en un lugar quieto, pacífico, sintiéndote completamente relajado/a, sin preocupación alguna.



5. Imaginarte de vuelta en el lugar de donde partiste el ejercicio, sintiéndote totalmente relajado/a, en calma y paz.
6. Abre tus ojos y termina el ejercicio.

Respiración Profunda

1. Inspirar lentamente por la nariz contando hasta 4. Respira desde tu diafragma (bajo estómago) no de tu pecho. (Dato: cuando estés practicando, coloca una de tus manos en tu pecho y otra en tu estómago. La mano sobre tu pecho no debiera moverse, la de tu estómago sí).
2. Sin mover el pecho, respira desde el diafragma.
3. Usa el ritmo 1-2-3-4, retiene 1-2-3-4, suelta el aire 1-2-3-4 (cuenta lentamente, y repítelo varias veces).

Calentamiento de Manos

Cuando las personas se ponen ansiosas, sus vasos constrictores se contraen por lo que baja la temperatura de las manos. Concentrándote en subir la temperatura de tus manos, no sólo puedes aumentar el flujo de sangre a tus manos (calentándolas) sino que te relajarás y estarás menos ansioso/a.

Paso 1 : Mira tus manos y luego cierra tus ojos concentrándote sólo en subir la temperatura de tus manos.

Paso 2 : Continúa concentrado/a en elevar la temperatura de tus manos por 4 a 5 minutos

Usa esta técnica cuando te sientas ansioso/a.



**TÉCNICAS COGNITIVAS: CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS,
REPETICIÓN MENTAL, PENSAMIENTO POSITIVO.**

Controlar tus Pensamientos

También puedes reducir tu ansiedad controlando tus pensamientos. Un método es practicar el mirarte a ti mismo en la situación que te preocupa, pero sintiéndote cómodo y en calma.

Repetición Mental

1. Imagina cómo una persona que tú admires manejaría la situación respecto de la cual estás ansioso/a. Imagina a esa persona tan vívidamente como te sea posible, casi como si fuera real.
2. Luego, imagínate en la misma situación imitando a la persona que te imaginaste. Practica mentalmente lo que dirías y harías. Imagínate lo más vívidamente posible sintiéndote completamente relajado/a y confiado/a.
3. Repite esto mentalmente una y otra vez hasta que te sientas preparado/a para enfrentar la situación, pero relajado/a y confiado/a

Pensamiento Positivo

Una de las mayores causas de la ansiedad es el pensamiento negativo. Muchos pensamientos negativos son resultado de temores o creencias irracionales. Lo bueno es que el pensamiento negativo puede corregirse y reemplazarse por pensamiento positivo. Te damos una serie de formas de aprender a reemplazar el pensamiento negativo (pensamientos frecuentemente irracionales) por pensamientos positivos:

1. Aprende a ser consciente de lo que estás pensando cuando te sientes ansioso/a o nervioso/a.
2. Identifica cualquier pensamiento negativo (aquellos que tienen que ver con fallar, no hacerlo bien, parecer tonto, etc.)
3. Examina estos pensamientos para ver si están basados en temores o creencias irracionales.
4. Aprende a «pillarte» cuando caigas en ese tipo de pensamiento negativo PARA y reemplaza esos pensamientos negativos por otros positivos



RESUMEN

- Hay varias técnicas diferentes que puedes usar para manejar la ansiedad o el nerviosismo
- Ciertos estados físicos están asociados con una baja ansiedad. Producir estos estados físicos reduce o incluso elimina la ansiedad. La respiración profunda y el calentamiento de manos son técnicas para reducir la ansiedad que funcionan.
- La ansiedad puede reducirse controlando o cambiando los pensamientos.
- Las técnicas cognitivas del pensamiento positivo, repetición mental y control de pensamientos son estrategias que funcionan.



Despedida del programa



Objetivos

Que los/las alumnos/as expresen lo que ha significado para ellos este Programa.



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom of the page.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a sus alumnos/as que hoy es la última sesión del Programa. Recuérdeles que este Programa ha tenido sesiones con diversos contenidos: imagen personal, comunicación, información sobre drogas, toma de decisiones, entre otros, y que todas las actividades realizadas han tenido como objetivo irles entregando herramientas para que ellos tengan una conducta de autocuidado y una actitud responsable respecto del consumo de drogas. Dígales que para usted es muy importante escuchar la opinión de ellos acerca de lo que les pareció este Programa y sobre eso tratará esta sesión.

Actividad 2: Revisando lo aprendido

Propóngales que cada uno revise su Cuadernillo, mirando los temas, los ejercicios que realizaron, las evaluaciones que hicieron de cada sesión y luego pídale que expresen su opinión, planteándoles las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo más importante para ustedes?
- ¿Qué han aprendido con en este Programa?
- ¿Qué cambios a nivel personal han podido experimentar gracias a este Programa?
- ¿Qué cambios propondrían hacer para este Programa?

Déles tiempo para que todos puedan expresar su opinión y luego manifieste usted cómo se sintió trabajando con ellos en estas sesiones.



Pídale que en forma personal, completen en sus Cuadernillos el **ejercicio N° 1** de la sesión de despedida.

Agradézcales su participación y colaboración.

LISTADO DE CONACE REGIONALES

I Region	conace1_coordinador@entelchile.net	
Iquique:	O'Higgins N°169	57/424144 / 424171
II Region	conaceantofagasta@entelchile.net	
Antofagasta:	Sucre N°363 Dpto. 28	F.F: 55/ 498060 - 497391 / 498119
III Region	corece3@conace.gov.cl	
Copiapó:	Chacabuco 546 Of. 23	F.F.52 / 232767 - 52 / 233445
IV Region	corece4@entelchile.net	
La Serena:	Cordovés 490 OF. 301	F.F.51/214346 - F.210163
V Region	conace5@entelchile.net	
Valparaíso:	Condell 1190 P.4 OF. 41	32 / 225191 - 224519 - Fax 233618
VI Region	conace06@entelchile.net	
Rancagua:	Freire 640	F. 72 / 222343 - F. F. 221919
VII Region	conace07@entelchile.net	
Talca:	Edificio Progresur, Uno Norte 841 OF. 2	F. F: 71/ 234378
VIII Region	algconace8@surnet.cl	
Concepción:	Ongolmo N°272	F: 41/741430 - 741433-741425 – 741426-741427 - Fax 741431
IX Region	conace9@entelchile.net	
Temuco:	Arturo Prat N°969 OF. 209	F. F. : 45 / 210123 - 219682 / 210134 / 210115
X Region	conacex@telsur.cl	
Puerto Montt:	Antonio Varas N°525 P.3 Of.301	F: 65 / 295421 - F. F. 295420
XI Region	corece11@entelchile.net	
Coyhaique:	Baquedano N°310	F.(67) 250178- F. F. 251392
XII Region	conace12@chile.com	
Punta Arenas:	Chiloé N°968 Dpto. A P.2	F. F.61 / 220331 - 229708
Region M.	mtralma@entelchile.net	
Santiago:	Agustinas 1235 P. 3 Of. 31	F: 6713173 / 6712053 - F: 6713795

PREVIENE (Programa de Prevención Comunal, 86 Municipios del país):

I	Arica	58 / 262608 - 247113	Talcahuano	41 / 558214
	Iquique	57/514604- 514636	Los Angeles	43 / 320822
	Pozo Almonte	57 / 751497- 751963	Chiguayante	41 / 353911
II	Calama	09 / 8705770	San Carlos	42 / 411911 - 415492
	Antofagasta	55 / 358005	San Pedro	41 / 287049 - 501927
	Tocopilla	55 / 816079	Coronel	41 / 774655
III	Copiapó	52 / 245454	Lota	41 / 873614
	Caldera	52 / 319853	Chillán	42 / 200330
	Vallenar	51 / 610053	Penco	
IV	La Serena	51 / 340280	Tomé	
	Ovalle	52 / 661122	Curanilahue	
	Illapel	53 / 522203	IX Temuco	45 / 203655 - 203645
	Coquimbo	51 / 323086	Angol	45 / 717808
V	Valparaíso	32 / 259872	Villarrica	45 / 412464
	Viña del Mar	35 / 991621 - 992775	Pucón	
	San Antonio	35 / 214256 - 214030	X Valdivia	63 / 220320 - 218682
	V. Alemana	32 / 957302	Puerto Montt	65 / 344770 - 261803
	Quillota	33 / 291232 - 291231	Osorno	64 / 264343
	Quilpué	32 / 926535	Ancud	
	Los Andes	34 / 469650 - 403303	XI Coyhaique	67/213100-213104 57
	San Felipe	34 / 509005	XII Punta Arenas	61 / 200311
	La Calera	33 / 221759 - 223000	RM Buin	8218400-09 8722008
	Isla de Pascua		Cerrillos	5384083 - 5393444
	Limache		Colina	7073374
VI	Machalí	72 / 411210	Cerro Navia	3766837 - 3766837
	San Fernando	72 / 721442	Conchalí	7286527 - 2709066
	Rancagua	72 / 203333	El Bosque	5484063 - 5470572
VII	Talca	71 / 215323 -203645	Estación Central	7643075 - 7649309
	Curicó	75 / 310002 anexo 165	Huechuraba	7511177 - 7511191
	Linares	73 / 560129	Independencia	7378222 - 7321267
	Constitución		La Cisterna	5271451 - 5488922
VIII	Concepción	41 / 216181	La Florida	6365027 - 2939908

La Granja 5257334 - 5168812
La Pintana 3896816 - 3896883
La Reina 2730515 - 3896851
Lo Barnechea 2156680 - 2156619
Lo Espejo 5648719 - 7800051
Lo Prado 7866207
Macul 8100680
Maipú 5382600 anexo 27
Melipilla 8325754 - 8326058
Pedro Aguirre Cerda 5224313
Peñaflor 8125079
Peñalolén 2920907 - 2923675
Pudahuel 6497896 - 6433675
Puente Alto 8490080 - 8490475-6

Quinta Normal 7737737 - 7866208
Quilicura 09 / 7322960 - 3666730
Recoleta 7321221 - 7378404
Renca 6463469 - 3627870
San Bernardo 7563728 - 7563709
San Joaquín 5122021 - 5124031
San Miguel 5550026 anexo 419
San Ramón 3909155 - 5168836
Ñuñoa
Lampa
Buin
Talagante

FONO DROGAS 188-800-100-800.

