2º

Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para Enseñanza Media

II Medio
Manual docente

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE EDUCACION

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DEL INTERIOR
CONACE

Yo decido
Manual Docente
II Medio
Programa de prevención del consumo de alcohol y drogas
para Enseñanza Media

Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE)
Ministerio del Interior
Gobierno de Chile

Santiago, Chile
2009

Registro de Propiedad Intelectual: N° 167.744
I.S.B.N.: 978-956-7808-76-2 (Obra completa)
I.S.B.N.: 978-956-7808-78-6 (Volumen 6)

AUTORES de la reedición Yo decido 2007
FOCUS - Baobab Diseño

AUTORES de la edición original
Área Técnica de Prevención, CONACE
Escuela de Sicología. Pontificia Universidad Católica de Chile

Impresión: Alvimpress

• Si tiene sospecha que un/una estudiante está consumiendo drogas.

• Si le cuentan que un/una estudiante está consumiendo.

• Si usted lo ha sorprendido consumiendo.

• Si un estudiante con problemas de consumo le pide ayuda.

• Si los padres le piden ayuda.

Encontrará orientaciones para que los docentes puedan abordar estos problemas en:

"Escuela sin drogas"
CONACE
Ministerio del Interior
Ministerio de Educación

Fonodrogas conace
188 800 100 800

www.conacedrogas.cl

Índice

Página	
02	Índice
03	Cuadro sinóptico
04	Actividad n° 01 / Video "La cimarra"
06	Actividad n° 02 / Decisiones y riesgos
10	Actividad n° 03 / La Dura. Conversa con la realidad
15	Actividad n° 04 / "Cuida tu cabeza" ,aprende enseñando
18	Actividad n° 05 / Teatro inconcluso: "La pinta es lo de menos"
23	Actividad n° 06 / Cartas al periódico.
29	Actividad n° 07 / Vivir en familia
37	Actividad n° 08 / Titulares dialogantes
41	Actividad n° 09 / Usa tus recursos
43	Actividad n° 10 / A subir la presión
45	Actividad n° 11 / "El qué dirán"

Actividades Complementarias

ACTIVIDADES MÍNIMAS

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1. Video "La cimarra"	2. Decisiones y riesgos	3. La Dura. Conversa con la realidad	4. "Cuida tu cabeza", aprender enseñando	5. Teatro inconcluso:"La pinta es lo de menos"	6. Cartas al periódico.	7. Vivir en familia	8. Titulares dialogantes	9. Usa tus recursos	10.A subir la presión	11."El qué dirán"	TIPO DE ACTIVIDAD: Investigación y proyectos Reflexión personal Diálogo y debate Relajación Teatro Cine foro INSTANCIA PEDAGÓGICA: C Consejo de curso L Lenguaje y comunicación (MAA2) A Artes visuales F Filosofía o psicología B Biología M Matemáticas H Historia y Ciencias sociales Li Recreo u horario libre E Taller extraprogramático G Educación física R Reunión de apoderados O Orientación		
1	1,2	1,2	2	V	2	1,2	1,2	2	2	2	HORAS PEDAGÓGICAS TIPO DE ACTIVIDAD		
C,O	C L O	C L O	C,O E, B	L,C E,O F, A	C O L	C,O E	C O L	C E O	L ,O C	O, B C	INSTANCIA PEDAGÓGICA		
		■			■					■	Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de drogas	Adquirir información para la toma de decisiones en relación con el consumo de alcohol y/o drogas	OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS
■		■	■		■					■	Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol		
		■	■								Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas		
			■								Informarse acerca de los aportes de la ciencia referidos a los efectos del consumo de alcohol y drogas		
■	■										Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y drogas		
	■				■						Reflexionar acerca de testimonios de personas dependientes del alcohol y/o drogas		
											Conocer las consecuencias legales de la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas		
■	■	■							■		Ejercitar argumentos frente a la presión de los pares	Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas	
		■									Clarificar la propia jerarquía de valores		
■	■				■				■		Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal		
		■			■	■	■				Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales		
											Ejercitar formas de manejar adecuadamente el estrés o ansiedad		
■	■	■		■						■	Fortalecer la imagen personal positiva		
											Reflexionar en torno al proyecto de vida personal		
								■			Manejar alternativas para el uso positivo del tiempo libre		
	■						■	■			Desarrollar habilidades sociales		
					■						Desarrollar habilidades para relacionarse entre hombres y mujeres		
■											Fortalecer una actitud de autocuidado y manejo de riesgos frente al consumo de alcohol y otras drogas		
						■					Fortalecer vínculos de apoyo al interior de la familia	Fortalecer vínculos	
				■							Fortalecer vínculos de apoyo entre los compañeros		
								■			Fortalecer vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad		

Video "La cimarra" nº01

Descripción

Actividad de diálogo y debate en torno a un video acerca del consumo de alcohol y recreación entre adolescentes.

Materiales

- Computador o reproductor DVD.
- CD "Yo decido".

Duración: 1 hora pedagógica.

Instancias Pedagógicas

Orientación, Consejo de curso.

El tema del consumo de alcohol entre los adolescentes ha sido una fuente de preocupación ya que se ha probado que el inicio temprano de consumo aumenta la probabilidad de desarrollar dependencia, además de los efectos nocivos en el desarrollo del adolescente.

El video "La cimarra" pretende sensibilizarlos frente a los riesgos inmediatos del consumo de alcohol y acerca de la necesidad de cuidarse.

Objetivos:

Generales

· Adquir información para la toma de decisiones en relación al consumo de alcohol y/o drogas.
· Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

Específicos

· Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol.
· Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y/o drogas.
· Ejercitar argumentos frente a la presión del grupo.
· Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
· Fortalecer la imagen personal positiva.
· Fortalecer una actitud de autocuidado y manejo de riesgos frente al consumo de alcohol y otras drogas.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
· Ámbito de formación ética.

Motivación

Invite a los estudiante a mirar el video con atención y seriedad. Se les explica que el guión y la actuación de este video fueron realizados por jóvenes que quisieron poner un tema frecuente entre ellos.

Desarrollo

Una vez expuesto el video, pida a los participantes que expresen sus impresiones y reflexiones, asociando la historia que han visto a situaciones que les ha tocado vivir. Se les puede motivar con preguntas que apunten a analizar aspectos relevantes planteados en el video:

· ¿Cómo se sintieron al ver el video?
· ¿Han estado en situaciones parecidas?¿Qué ha significado para ustedes esa experiencia?
· ¿Cuál o cuáles creen ustedes, que son los problemas de fondo planteados en esta historia?
· ¿Pueden trasladar esta situación a su grupo de amigos? En esta situación, ¿quiénes serían ustedes y por qué?
· ¿Sintieron que algún personaje corría algún riesgo?, ¿Quién y por qué?
· ¿Qué ganó y qué perdió este grupo de jóvenes con su carrete?
· ¿Qué opinión creen que tuvo el grupo del chico que decide no participar en el carrete?¿Qué consecuencias creen que puede tener para él su decisión?
· ¿Qué gana y qué pierde el joven que decide no participar en la cimarra e ir al colegio?
· ¿Qué opinan de la actitud del dueño de la botillería?, y ¿Qué creen que dice la ley de alcoholes con respecto a la venta a menores de 18 años?
· ¿Qué opinan de la actitud del joven que no bebe, pero para disimular lleva en la mano un vaso con bebida? ¿Qué harían ustedes en esta situación?
· Pensando en el futuro, ¿Cómo reaccionarían ustedes si fueran el papá del joven que prestó la casa?
· ¿Cómo creen que termina la historia?

Cierre

Pregunte al curso ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué aprendieron o con qué se quedaron de la discusión y el video?

Sinopsis

Un grupo de adolescentes, hombre y mujeres de 8º básico, planea faltar a clases al día siguiente y hacer un carrete. La casa elegida para el carrete es la de Juan, que estará solo porque sus padres salen temprano.

A la mañana siguiente, ya todos reunidos, hacen una "vaca" para comprar "copete" y los cigarros.

Una vez en la casa de Juan algunos jóvenes comienzan a fumar cigarros y beber alcohol. Al pasar las horas el estado de ebriedad sube en algunos chicos, poniendo de manifiesto que se encuentran en una situación que se les puede escapar de las manos.

En la historia aparecen distintos personajes que muestran diversas realidades y formas de comportamiento. No todos los adolescentes carretean de la misma manera. Hay un joven que decide no participar de la cimarra y otros dos personajes enfrentan la situación sin beber alcohol.

En síntesis

› Aprender a desarrollar estrategias para cuidarse ayuda a pasarlo bien sanamente. De esta manera no te expones a riesgos que después no puedes manejar.

› La decisión de cuánto, cómo y qué consumes, con quién te juntas y qué actividad realizas depende de ti. ¡Tú decides! Es importante reflexionar sobre el significado que tiene para cada uno "pasarlo bien".

› El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso. Al principio provoca euforia y excitación, después, puede aparecer la descoordinación motora, la dificultad para asociar ideas, pérdida de la memoria a corto plazo y baja concentración.

› Los científicos recalcan que no hay bebida alcohólica inofensiva para el organismo adolescente, ya que éste se encuentra en proceso de maduración. Las consecuencias en menores de 18 años pueden ser: trastornos y afecciones cardiacas, disfunciones cerebrales, depresión, problemas en el aprendizaje, trastornos de conducta, disminución de la movilidad de los espermatozoides, entre otras.

Decisiones y riesgos

n°02

Descripción

Actividad de diálogo que contiene episodios de la vida de distintas personas.

Conocer situaciones protagonizadas por jóvenes ayuda a identificar las decisiones que tomaron a lo largo de sus vidas, así como los factores de riesgo que las llevaron a una situación de consumo de alcohol y/o drogas.

Las historias tienen un alto nivel de dramatismo, y todas enfatizan la importancia de aprender a tomar decisiones responsables evaluando sus consecuencias anticipadamente.

Objetivos:

Generales

- Adquirir información para la toma de decisiones en relación con el consumo de alcohol y/o drogas.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

- Comprender las condiciones que favorecen el consumo de alcohol y/o drogas.
- Reflexionar acerca de testimonios de personas dependientes de alcohol y/o drogas.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Ejercitar argumentos frente a la presión de pares.
- Fortalecer la imagen personal positiva.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
· Ámbito del desarrollo del pensamiento
· Ámbito de formación ética.

Materiales

- Historias de vida, fotocopiadas para cada estudiante.

Tiempo Duración: 1 ó 2 horas pedagógicas, según se realice o no, plenario.

Instancias pedagógicas

- Consejo de Curso, Lengua Castellana, Comunicación y Orientación

Motivación

El docente vincula esta actividad con el video "La cimarra" que vieron la sesión pasada. Les pide a los alumnos que identifiquen a aquellos protagonistas que se dejaron influir por el grupo y por el contrario, a aquellos que lograron resistir la presión del grupo para salir a carretear.
Los invita a reflexionar sobre la importancia que tienen las pequeñas y grandes decisiones en nuestras vidas.

Desarrollo

1. Se inician las lecturas de las historias en grupos. Uno lee en voz alta, mientras los demás siguen la lectura en forma silenciosa.

2. Luego el profesor invita a desarrollar una discusión, guiándose por las preguntas.

3. Plenario: el profesor pide las conclusiones a cada grupo, se detiene en los desacuerdos buscando los conflictos implícitos y, posteriormente, las soluciones.

Cierre

Al finalizar la actividad se recomienda conversar y analizar con los jóvenes los factores de riesgo que pueden llevar al consumo de drogas:

a. La droga misma.
b. Factores personales.
c. Factores familiares.
d. Factores del contexto: escuela, barrio, etc.

En relación con esto, se pueden mencionar como factores de riesgo:

1. Consumo de alcohol y drogas en la familia.
2. Relaciones distantes y poca comunicación familiar.
3. Problemas de rendimiento y conducta escolar.
4. Baja autoestima.
5. Dificultad para reconocer y expresar sentimientos y opiniones.

En síntesis

› Ninguna situación o problema justifica el consumo de alcohol y/o drogas.

› Desarrollar factores que protejan del consumo de alcohol y drogas nos permite tomar decisiones saludables para nosotros mismos y nuestro entorno.

YO DECIDO

Episodio de vida:
"Era bueno dejar de ser tímida"

Las cosas no resultaban como ellos lo habían imaginado. Toda la Básica esperando llegar a Media en el liceo... y ahora los días pasaban y pasaban, y se sentían cada vez más deprimidos. Este grupo venía de la escuela rural, y habían sido buenos alumnos. Se fueron los cuatro, dos hombres y dos mujeres, al internado del liceo. Era otro mundo. Demasiadas personas, agresivas, todo pasaba muy rápido. La escuela no los había preparado para esto, y había varios que se burlaban de ellos, por campesinos, por ignorantes…; se sentían mal vestidos, con los cuerpos demasiado gruesos las mujeres, demasiado flacos los hombres. La timidez que siempre los caracterizó ahora era peor, y la adolescencia los llenó de espinillas, y la ansiedad, de comida barata, de esa que engorda más. Puros cuatro el primer semestre, salvo un par de ramos cada uno en que salieron con rojo. Y eso que estudiaron harto.

No siempre podían viajar los sábados a sus casas, porque el liceo era exigente y había que trabajar en grupos el fin de semana. Se empezaron a acostumbrar a juntarse la tarde del viernes y del sábado en un local de cervezas del centro. La cerveza los alegraba, los desinhibía: cuando se encontraban con los otros compañeros ya no se sentían tan "cortados". La cerveza se convirtió en una buena compañía. Y la cerveza les trajo la compañía de los más carreteros del curso, con los que se veían en el local.

Todo iba bien, salvo para Carola, la más gordita del grupo, que se embaló con un "cabro" que, además de copete, consumía hierba. Su primer pololo, que junto con salvarla de la timidez y la baja autoestima, la inició en la marihuana. Dos años más tarde, Carola estaba completamente "pegada" en la marihuana, consumía a diario; dejó a Jaime y se emparejó con un loco muy agresivo, que además consumía coca. En Tercero Medio, los padres se dieron cuenta definitivamente, la sacaron del liceo y la dejaron en el campo. Había muy mal ambiente en la casa, con la Carola furiosa, y el padre más tomador que nunca, siempre había sido bueno para la chicha. La Carola se arrancó diez veces a la ciudad, se robó varios objetos de la casa, se ganó un par de cachetadas que nunca había recibido antes de sus padres… hasta que la asistente social, que iba una vez al mes, convenció a los padres de ponerla en tratamiento. Mañana parte con su mochila a un centro de rehabilitación… Carola, que no había abierto la boca y parecía indignada, se pone a llorar abrazada a su madre, y le pide perdón. La mamá, secándole las lágrimas, le mete unos panes en el bolsillo del chaquetón, para el viaje. Le están tocando la bocina las carabineras que vienen a buscarla en el furgón que la trasladará a setecientos kilómetros de nostalgia del campito que la vio nacer.

Para reflexionar:

1. **¿Qué decisiones, que tomó o dejó de tomar en el pasado, podrían haberle evitado llegar al problema actual?**
2. **¿Qué decisiones le ayudarían a mejorar su vida?**
3. **¿Qué factores hicieron que Carola llegara a tener problemas con el alcohol y las drogas?**

Yo decido

Episodio de vida:
"La imagen que proyecto"

La Cote no es ni muy buena para los estudios, ni muy buena para bailar, ni muy buena para las tallas, ni muy bonita tampoco... pero me gusta harto, porque mira con ojos dulces, canta lindo, tiene un pelo con trenza y publicó un cuento re bonito en la revista del liceo. Es como esforzada y se la toma en serio. Me gustaría pedirle pololeo, pero me da lata que sea tan miedosa y tímida, porque no va a querer carretear con mis amigos, que somos todos buenos para el copete y le hacemos de vez en cuando a la hierba... Eso sí, tampoco me gustan las minas que están con nosotros, porque son muy lanzadas, súper duras, dicen garabatos y no están ni ahí con el liceo. Casi todas tienen problemas en sus casas, sus mamás no se preocupan de ellas, y tienen papás poco puestos... El papá de una, incluso, es bien volado y nos pide caños a nosotros cuando nos ve. Esas minas no son para meterse en serio.

...la Cote no se me sale de la cabeza. En clases la miro y hasta me distraigo pensando en lo bueno que sería pasear juntos de la mano, así, calmadamente, conversando. Creo que con ella tendría más paz de la que tengo ahora. Me gustaría estar con ella en mi casa, porque a mi mamá le gustaría, y mi papá me miraría con más confianza. Yo cacho que los tengo preocupados con tanto carrete y con el tipo de amigos... Me pregunto qué me diría la Cote si le pido pololeo. Capaz que le dé miedo, como soy medio carretero, un poco grosero para hablar, y siempre estoy tirando tallas... Quizá ella me ha visto a medio filo... capaz que me haya visto diciendo tonterías de curao... quizá me haya sentido olor a hierba... quizá me crea un reventao.

Para reflexionar:

1. ¿Qué decisiones le ayudarían a él a sentirse mejor?
2. ¿Qué hace que el protagonista tenga más probabilidades de quedarse pegado en el alcohol o las drogas?
3. ¿Tiene la Cote algún riesgo de hacerse consumidora?
4. ¿Quién y qué la protege?

La Dura / Conversa con la realidad

n°03

Descripción

Actividad de diálogo y reflexión grupal a través de un juego de naipes con situaciones y preguntas relativas al consumo de alcohol y/o drogas.

Para tomar decisiones con libertad, y no presionado por el grupo es necesario reflexionar bien sobre lo que se está haciendo: pensar para qué se actúa de cierta manera, qué consecuencias tiene, cuáles son sus ventajas y desventajas. Considerando que el consumo del alcohol y/o drogas puede tener efectos muy dañinos, conviene conversar abiertamente al respecto.

Objetivos:

Generales

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.
- Adquirir información para la toma de decisiones en relación con el consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

- Aclarar mitos y creencias en torno al consumo del alcohol y/o drogas.
- Expresar pensamientos, sentimientos, opiniones y juicios personales.
- Ejercitar argumentos frente a la presión de pares.
- Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol y/o drogas.
- Fortalecer la imagen personal positiva.
- Clarificar la propia jerarquía de valores.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del desarrollo del pensamiento.

Materiales

- 1 set de naipes "La dura" por cada grupo de 4 ó 5 personas.

Duración: de 1 a 2 horas pedagógicas.

Instancias pedagógicas

- Lengua Castellana y Comunicación, Consejo de Curso, Orientación.

Motivación

Al igual que podemos tomar buenas y malas decisiones que marcarán nuestras vidas, como analizamos la sesión anterior, en esta actividad queremos que reflexionemos acerca de mitos y creencias que tenemos frente al consumo de alcohol y drogas. Decir: "Informarnos nos ayudará a tomar mejores decisiones".

Desarrollo

1. El curso se divide en grupos de 4 a 5 integrantes. A cada grupo se le entrega un set de naipes, que se colocan al centro.

2. Cada integrante del grupo, por turnos, saca un naipe y responde la pregunta o instrucción y luego invita a los demás a dar su opinión en torno a la pregunta del naipe.

3. La idea es que hablen con la verdad. En este juego lo único que se gana es tener un buen tema para conversar y saber lo que uno mismo y los demás piensan. No hay posibles perdedores.

Cierre

Una buena manera de cerrar este juego de conversación es pidiendo a cada estudiante que, en una frase breve, exprese la idea más importante que le deja esta actividad. Se sugiere pedir que los alumnos se coloquen en círculo y que, por turnos, vayan diciendo su frase.

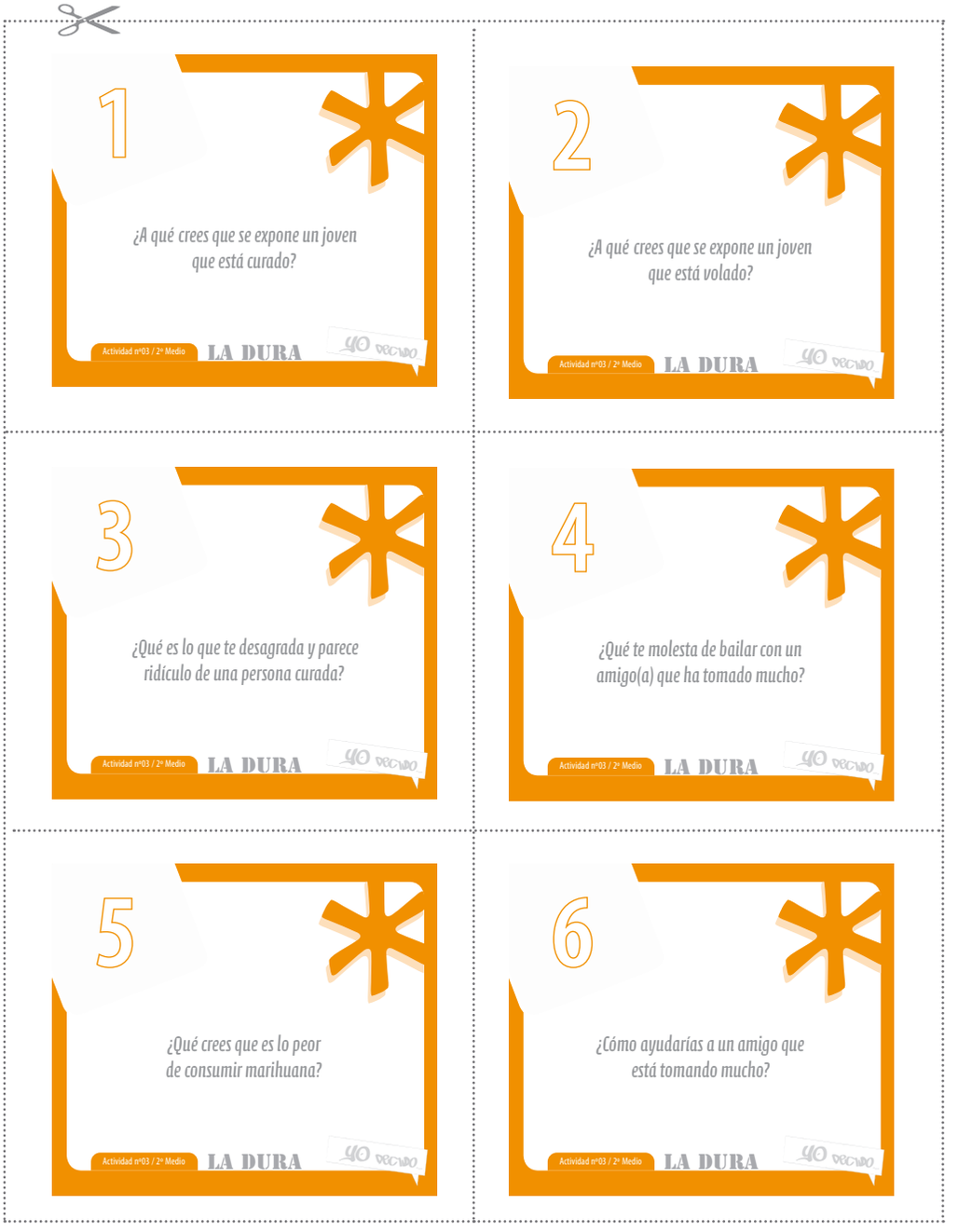
En síntesis

› Dar una clara postura de oposición al consumo especialmente a su edad y promover la importancia de cuidarse y no exponerse a riesgos innecesarios.

› Ser capaz de aceptar que los mitos y creencias respecto del consumo son irreales y engañosos, como por ejemplo, la ilusión de control "yo controlo lo que consumo", la ilusión de rendimiento "me pongo más creativo", y otros.

Para fotocopiar

La Dura / Conversa con la realidad



7

¿Qué crees que es lo peor del alcohol?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

8

¿Qué ganas y qué pierdes al consumir alcohol?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

9

¿Qué crees que ganas y qué crees que pierdes al consumir droga?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

10

¿Cuáles son los riesgos que correrías si traficaras drogas?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

11

¿Qué crees tú que NO debe hacer un padre o madre cuando sabe que su hijo o hija está consumiendo drogas?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

12

Imagina que ya eres adulto: ¿Qué harías si supieras que una hija o hijo tuyo está consumiendo drogas?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

13

¿Crees que es posible pasarlo bien sin alcohol en un carrete? ¿Por qué?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

14

¿Por qué alguien pensaría que sin alcohol el carrete es muy fome?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

15

¿De qué manera crees que consumir marihuana afecta tu cuerpo? ¿Por qué? ¿En qué sentido?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

16

¿Crees que consumir alcohol afecta tu cuerpo? ¿Por qué?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

17

¿Cuál es el riesgo de tomar alcohol a tu edad?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

18

¿En qué sentido crees que consumir alcohol afecta tu persona, psicológica o socialmente? ¿Por qué?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

19

¿En qué forma crees que consumir marihuana afecta tu persona, psicológica o socialmente? ¿Por qué?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

20

¿Qué diferencia existe en el estilo de vida de una persona que no consume drogas de una persona que sí consume?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

21

¿Qué crees que NO debe hacer un padre o una madre cuando sabe que su hijo o hija está tomando mucho alcohol?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

22

¿Por qué alguien pensaría que sin marihuana el carrete es muy fome?

Actividad nº03 / 2º Medio LA DURA YO DECIDO

"Cuida tu cabeza", aprende enseñando

n°04

Descripción

Taller breve en que un grupo de alumnos prepara una clase sobre efectos del consumo de drogas, que luego debe enseñar al resto del curso.

Se le ofrece como material de apoyo a su disertación un programa multimedia, "Cuida tu cabeza", que contiene la información científica de las consecuencias en el sistema nervioso central, el cerebro y el cuerpo de las principales drogas: alcohol, marihuana y cocaína. Este CD está diseñado en forma atractiva e interactiva.

Materiales

- CD multimedia Yo decido; secciones "Cuida tu cabeza", "Todo sobre el alcohol".
- Computador (es) equipado (s) con Office
- Textos de apoyo (Biblioteca, Internet).

Duración: 2 horas pedagógicas.

Instancias Pedagógicas

- Biología (Objetivo fundamental vertical: Apreciar y valorar la interrelación de los aspectos biológicos, afectivos, espirituales, éticos, culturales, sociales y ambientales de la sexualidad, reproducción y desarrollo humano. Unidad 4: Biología humana y salud), Consejo de Curso, Talleres extraprogramáticos, Orientación.

Sabemos que, en relación con la prevención de drogas, es muy necesario que los jóvenes se informen adecuadamente sobre el tema. Sin embargo, cuando esta materia se enseña, es muy posible que los jóvenes se sientan "aburridos" o "lateados". Para evitar que se produzca esta sensación, y así procurar mejores niveles de aprendizaje, se les invita a que ellos tomen un rol distinto: el de educadores. La idea es que se hagan responsables por un trabajo que no les afecta a ellos solamente, sino que se dirige a lograr que otros, en este caso compañeros y compañeras del mismo curso o de otros, aprendan. Así, de forma indirecta, nos aseguramos que conozcan lo más relevante sobre el tema del alcohol y las drogas, y que además desarrollen la expresión verbal y el manejo de computadores.

Objetivos:

Generales

- Adquirir información para la toma de decisiones en relación con el consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

- Informarse acerca de los aportes de la ciencia referidos a los efectos del consumo de alcohol y/o drogas.
- Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol y/o drogas.
- Aclarar mitos y creencias en torno al consumo de alcohol y/o drogas.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
· Ámbito del desarrollo del pensamiento.

Motivación

Invite a los alumnos a prepararse para enseñar a otros sobre efectos del consumo de alcohol y drogas en el organismo. Motive mostrándoles en el CD el material "Todo sobre el alcohol" y "Cuida tu cabeza", y los anima a preparar una clase entretenida.

Desarrollo

1. Proponga la actividad como una forma de ser solidario con los demás y, de paso, aprender sobre este tema. La idea es contribuir a que alumnos del curso o de otros eviten el consumo de alcohol y/o drogas.

2. Pida a los y las estudiantes que seleccionen uno de los siguientes temas o propongan otro de su interés:

- Efectos físicos, emocionales y sociales que producen el consumo de alcohol a esta edad.
- Efectos físicos, emocionales y sociales que produce el consumo de marihuana.
- Efectos que producen en el rendimiento el consumo de marihuana, otras drogas y carrete.
- Efectos que produce en el cerebro el consumo de cocaína y pasta base.
- Patrones de consumo de alcohol.
- Patrones de consumo de marihuana.
- Investigación sobre opiniones acerca del comportamiento de personas cuando "están borrachas" y "voladas".
- Signos para detectar a un consumidor de marihuana y cocaína.
- Cómo ayudar a una persona que está consumiendo drogas.
- Investigación sobre testimonio de una persona rehabilitada de una adicción.

3. Señale quiénes serían los destinatarios de los trabajos, o bien, acuerde con los alumnos y alumnas quiénes deberían serlo. Forme los grupos y se reparten los temas. Luego ayude a organizar su calendario para el logro de los productos y la presentación.

4. En el CD del Yo decido, en la sección "Cuida tu cabeza" y "Todo sobre el alcohol" encontrará información sobre los efectos del consumo de tabaco, alcohol, marihuana y cocaína en el área cognitiva, emocional, social y conductual.

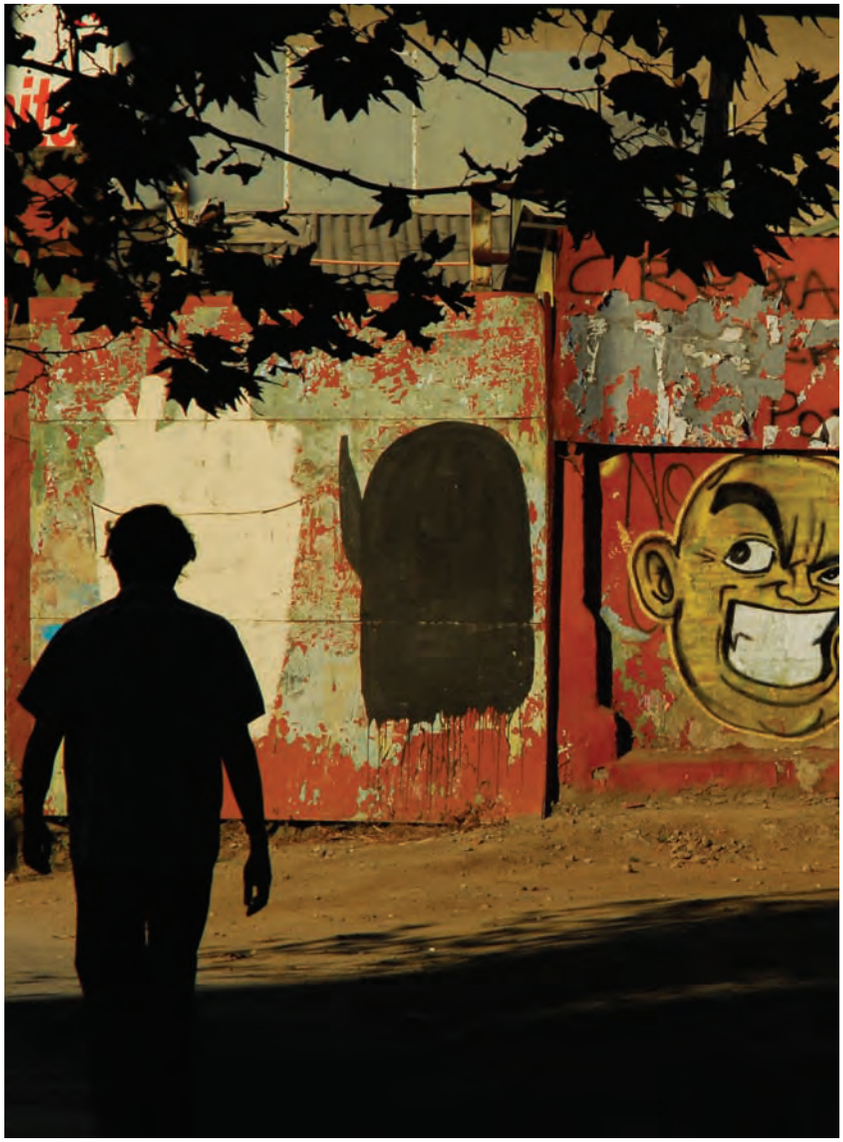
5. Para hacer más interesante la exposición acompañe esta presentación con testimonios, videos u otro material que encuentre.

6. Puede pedir a las y los estudiantes que muestren la presentación a los destinatarios y observen cómo les llega, recogiendo sus impresiones y comentarios.

Cierre

Para finalizar es conveniente recoger las experiencias de los alumnos y alumnas, lo que más les gustó o desagradó, los problemas que tuvieron y cómo los resolvieron.

En síntesis



› Informarse acerca de los riesgos del consumo permite tomar decisiones responsables.

La percepción de riesgo basada en evidencia científica es uno de los factores protectores más relevantes para aprender a autocuidarse.

Teatro inconcluso: "La pinta es lo de menos" n°05

Descripción

Taller breve que consiste en desarrollar teatralmente, al modo de una creación colectiva o grupal, la continuación y desenlace de una situación o conflicto enunciado previamente en el texto dramático inconcluso. Esta obra está relacionada con el desarrollo de una imagen positiva, y el respeto a la autonomía y libertad de cada uno para escoger lo que le conviene en su vida.

Materiales

- Fotocopias del texto para cada participante.
- Obra inconclusa, dos por grupo.

Duración: Variable.

Instancias pedagógicas

- Lengua Castellana y Comunicación, Filosofía, Consejo de Curso, Orientación, Artes visuales (Objetivo fundamental vertical: Valorar diferentes funciones que cumple el arte en nuestra sociedad, reconociendo su capacidad para dar cuenta de las múltiples dimensiones de la experiencia humana), Taller extraprogramático.

La modalidad de "Teatro inconcluso" puede ser un buen recurso para que los alumnos puedan expresar sus creencias, sentimientos, temores, experiencias, etc., relacionados con las habilidades sociales, la resistencia a la presión del grupo, y la toma de decisiones basadas en sus propios valores.

Objetivos:

Generales

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

Específicos

· Fortalecer la personal imagen positiva.
· Fortalecer vínculos de apoyo entre los compañeros.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
· Ámbito del desarrollo del pensamiento.
· Ámbito de formación ética.

Motivación

El teatro es un entretenido medio para expresar nuestras preocupaciones, sentimientos y vivencias acerca de lo que vivimos. Invite a los alumnos a actuar y darle un final, a partir de sus propias experiencias, a estos guiones inconclusos.

Desarrollo

1. Los alumnos y alumnas se dividen en grupos, según la cantidad de personajes del texto, y se ponen de acuerdo para trabajar o ensayar sus guiones fuera o dentro del horario escolar. Esto lo deben decidir en conjunto con el profesor.

2. El profesor elabora un calendario para la exposición de los montajes y respectiva discusión. Primero se muestra la obra y luego se discute.

3. El profesor puede pedir a los alumnos y alumnas que entreguen por escrito el texto creado.

4. Los alumnos y alumnas pueden usar todos los elementos que deseen para la realización del montaje. Esto es: vestuario, música, maquillaje, escenografía y utilería.

5. Se terminan las presentaciones con una discusión acerca de los conflictos planteados. Las mejores obras pueden ser presentadas en otras instancias del colegio o para reuniones con la familia.

Cierre

Se recomienda llevar la discusión, permitiendo que las mismas alumnas y alumnos sean quienes descubran cuáles son las soluciones más sanas y saludables o protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

En síntesis

› Los grupos son libres de dar el desenlace que quieran a la obra inconclusa, por lo cual la discusión es la instancia para reforzar aquellas ideas que conduzcan a buenas soluciones de los conflictos.

"La pinta es lo de menos"
(5 personajes)

Escena 1
Nidia y Manuela conversan en el patio durante el recreo.

NIDIA: ¿Qué te vai a poner pa'la fiesta de la Gloria?

MANUELA: No sé, todavía no cacho, ¿y tú?

NIDIA: Mi vieja me está haciendo un vestido.

MANUELA: ¿Y?

NIDIA: Bacán, poh. Está quedando precioso. Cachái que tiene una faldita así como gitana... O sea, en realidad, no es vestido, es una falda larga, blanca, como medio transparente así, a la cadera, con unos vuelitos, unos encajes, onda gitana, vos cachái.

MANUELA: ¿Y p'arriba?

NIDIA: P'arriba, una blusita blanca, así en la misma onda, ¿cáchai? Mi vieja cose a todo ritmo.

MANUELA: La suerte tuya. Pero no importa, igual mi vieja me pasó un poco de plata pa' que me comprara algo. No es mucho. Yo cacho que voy a ir a la ropa americana y ahí me encontraré una pinta entretenida.

NIDIA: Sí, bacán la ropa usá, si querís yo te acompaño.

MANUELA: Ya, bacán.

NIDIA: Oye, pero, no te pintís mucho, ¿ya?

MANUELA: ¿Qué onda? Si yo nunca me he pintado mucho.

NIDIA: Sí, claro, y la otra vez, pa'la fiesta del Juanjo parecíai mono.

MANUELA: Ah, pero eso fue en primero, y yo todavía no cachaba mucho. Además, ¿qué le ponís? Si al Juanjo le encanté igual. Acuérdate que en esa misma fiesta me pidió pololeo.

NIDIA: Tenís razón. Pero oye, ¿sabís a quién hay que decirle algo?

Llegan Juanjo y Jaime.

JUANJO: ¿A ver? ¿A quién están pelando ahora?

JAIME: Sí, ¿a ver? ¿A quién hay que decirle algo?

NIDIA: ¡Ay!, qué son metidos, ¿ah?

MANUELA: Sí, poh, y después dicen que somos nosotras las copuchentas.

JUANJO: Ya, poh, pero digan, de quién estaban hablando.

NIDIA: De quién "íbamos" a empezar a hablar.

JAIME: Bueno, cómo sea. Cuenten, cuenten.

Teatro inconcluso: "La pinta es lo de menos"

NIDIA: No, lo que yo le iba a decir a la Manuela es que sería bueno hablar con la Patty de una vez por todas. Sobre todo, ahora que va a ser la fiesta de la Gloria.

MANUELA: Ah, sí, tenís toda la razón. Tenemos que hablar con la Patty.

JUANJO: ¿Pero hablar de qué? No entiendo.

JAIME: Sí, ¿qué onda con la Patty?

MANUELA: Ay, Juanjo, si sabís perfectamente, ¿pa'qué te hacís?

JUANJO: No, te juro que no cacho.

NIDIA: ¿No se han fijado cómo anda la Patty últimamente?

JAIME: ¿Cómo, como anda? ¿Cómo camina?

MANUELA: No, gil, su apariencia física, su pinta.

JUANJO: ¿Qué tiene la pinta de la Patty? Yo la encuentro la raja.

NIDIA: Sí, lo decís porque la querís.

MANUELA: Todos la queremos ene. Es nuestra amiga. Pero, Juanjo, me vai a decir que no te hai dao cuenta que últimamente la Patty anda cada vez más destartalada. Con unas pintas horribles. Toda chascona, con ojeras, medio sucia... ¿no hai cachao?

JAIME: Ahora que lo decís...

JUANJO: Debe ser la separación de los viejos...

JAIME: Puede ser.

NIDIA: Bueno, pero por lo mismo, hay que apoyarla. Hay que saber decirle que no puede andar así por la calle. O sea, ella puede hacer lo que quiera, pero pucha, la Patty antes no era así, ella siempre se cuidaba ene la figura, la pinta, la apariencia, ¿cachái?

MANUELA: Sí, yo creo que habría que hablar en serio con ella. Los cuatro.

NIDIA: O sea, yo no tengo ningún interés en que la Patty haga el ridículo en la fiesta de la Gloria.

JUANJO: ¿Pero ustedes creen que es de la pura pinta que hay que hablarle?

MANUELA: Sí, poh Nidia, a lo mejor habría que preguntarle por otras cosas, por problemas más profundos, la separación de sus viejos, qué sé yo.
JAIME: Si, yo también cacho eso. Además, la pinta es lo de menos, ¿o no?

NIDIA: No, no estoy de acuerdo con eso, ¿sabís? Además, te creo que la pinta fuera lo de menos si la Patty siempre hubiera sido así, pero...

Llega la Patty... Viste pantalón de hombre, varias tallas más grande, casi que se le caen. Se ve sucia, ojerosa, desastrada, y con una actitud de no estar ni ahí con nada, pero les sonríe a sus amigos.

PATTY: Hola, loquillos, ¿qué onda? ...

Cartas al Periódico n°06

Descripción

Actividad grupal donde simulan ser editores de un periódico que responden cartas a sus lectores. Éstos piden consejos respecto de situaciones o temáticas ligadas a la adolescencia y al consumo de alcohol y/o drogas.

Materiales

- Set de 5 cartas de lectores por curso.
- Diario mural o panel.

Duración: 2 horas pedagógicas.

Instancias pedagógicas

- Lengua Castellana y Comunicación, Consejo de Curso (Objetivo fundamental vertical: Reconocer y utilizar adecuadamente los principales elementos responsables de la eficacia comunicativa del discurso expositivo oral y escrito), Consejo de Curso, Orientación.

La adolescencia es un periodo que implica, la mayoría de las veces, dificultades con uno mismo y con los demás. Inseguridades sociales, físicas, académicas, entre otras, hacen que los adolescentes sean más vulnerables a consumir drogas como una manera de sentirse seguros y compensar.

Esta actividad pretende abrir este tema a través de empalizar con jóvenes que viven temas similares.

Objetivos:

Generales

- Adquirir información para la toma de decisiones respecto del consumo de alcohol y/o drogas.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

- Informarse acerca de los patrones de consumo de alcohol y/o drogas.
- Reflexionar acerca de testimonios de personas dependientes de alcohol y/o drogas.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.
- Desarrollar habilidades para relacionarse con el sexo opuesto.

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
· Ámbito del desarrollo del pensamiento.
· Ámbito de formación ética.

Motivación

Para motivar señale: "Nos vamos a imaginar que somos periodistas del espacio redactor de un periódico, que responde las cartas que llegan de los jóvenes." Cada grupo recibirá una carta, que deben contestar entre todos. Las respuestas serán leídas en el curso, para saber si hay acuerdo de todo el equipo redactor; luego se corregirán y serán colocadas en el diario mural del colegio".

Desarrollo

1. Cada set corresponde a cartas de lectores que escriben en respuesta a un mismo artículo. Los artículos principales son: "Los años duros" y "El sexo opuesto".

2. Los estudiantes se dividen en grupos de 5 a 7 personas.

3. Cada grupo recibe una carta fotocopiada.

4. Cada grupo debe redactar una respuesta que constituya un consejo al autor de la carta, como si ellos fueran el director del periódico. Se puede escoger a un miembro del grupo para que anote y sea moderador.

5. Recomiende analizar previamente y no redactar el consejo o la respuesta de inmediato. La idea es que se discuta el tema entre las personas que forman el grupo.

6. Cada grupo lee la carta del periódico y la respuesta que dio a esa carta al resto del curso. Una vez leídas todas, el curso vota por la respuesta más convincente y que constituye el mejor consejo para el autor de la carta enviada al periódico.

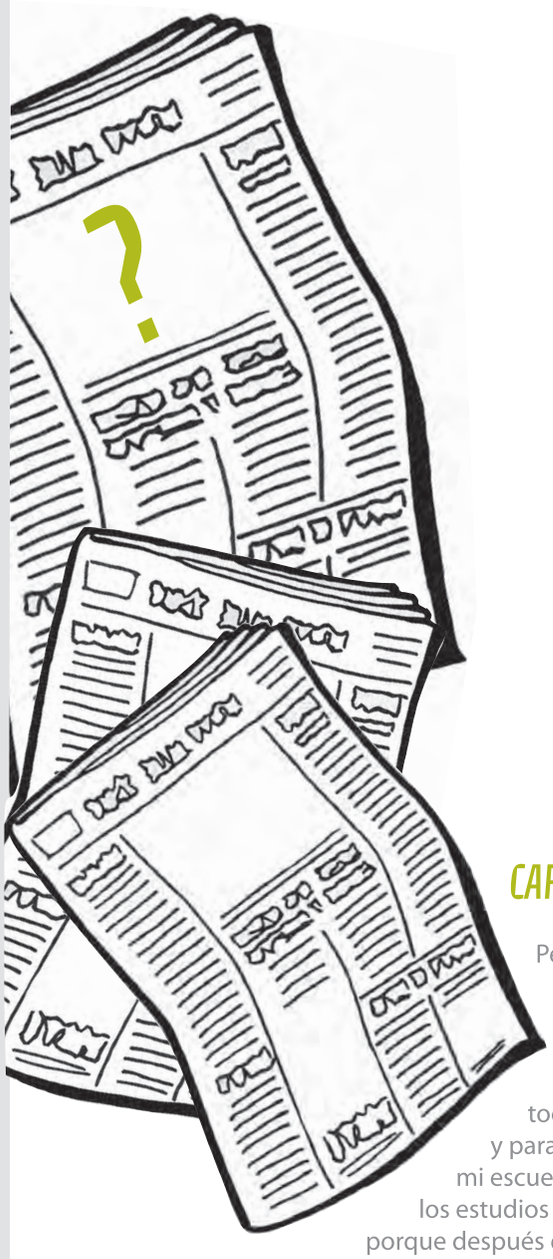
7. Se recomienda hacer un panel o diario mural fuera o dentro del curso, para que otros estudiantes puedan reflexionar sobre la temática.

Otras alternativas para realizar la actividad:

- Repartir a cada alumno una carta y pedirle que redacten la respuesta como tarea, con ayuda de sus padres. Sirve para mejorar la comunicación entre ellos.
- Comentar en grupo los distintos temas que plantea la carta, sin necesariamente contestarla, sólo reflexionando.
- Hacer un debate en que la mitad del curso está de acuerdo y la otra no, en relación con lo que plantea alguna de las cartas elegida como la más polémica.

Cierre

Es importante consensuar las ideas de por qué les parece que la carta seleccionada en la actividad central es un buen consejo. El profesor debe ayudar a que estén presentes en la respuesta los principios de autocuidado, proyecto de vida, daño a terceros, estilo de vida y de apoyo mutuo.



"Los años duros"

Yo decido

Cartas al Periódico

CARTA Nº 1

Estimados del Periódico:
Me gustó mucho el artículo de la semana pasada sobre "Los años duros". Es bien cierto que los adultos creen que uno, como joven, puro carretea y lo pasa bien, y ellos son los únicos que pelan el ajo. Yo siento que algunos años de juventud son muy duros, y uno tiene poco donde apoyarse. Yo me acabo de cambiar a un liceo que queda lejos de mi casa, y por lo tanto, no conozco a nadie. Llevo un mes, y casi no he hablado con nadie. Como soy orgullosa, para que no me vean que ando sola me voy a la biblioteca, o al baño. No sé cómo entrar en el curso, porque ya se armaron los grupos. Les agradeceré su consejo.

Carmen

CARTA Nº 2

Periódico:

¡Hola! Los felicito por el artículo "Los años duros". La dura que son duros. En mi caso, ojalá pudiera tener una maquinita para volver a la infancia o llegar luego a ser adulto. Pasé de una escuela súper buena, de 300 alumnos, donde era bien buen alumno y todos nos respetábamos, a 1º Medio en un liceo de 1.600 alumnos, harto irrespetuosos, y para más remate me estoy sacando re malas notas. Tengo conocidos, porque varios de mi escuela se cambiaron conmigo, así que hacemos grupo aparte y así nos salvamos... pero en los estudios no cacho una. Aquí son mucho más exigentes. He notado que estoy bien deprimido... porque después de un semestre de puros rojos, casi ya no tengo ni ganas de estudiar. ¿Será que no tengo cabeza? ¿Debería trabajar y que mis papás no se sigan sacrificando mandándome a este liceo, que para más encima queda lejos y tengo que gastar en dos micros?

Manuel

CARTA Nº 3

Periódico:

Muy estimados periodistas y especialistas: Escribo para felicitarlos por el artículo de "Los años duros". Para mí, 2º Medio es lejos el año más difícil de mi vida. En la escuela fui feliz, el mejor alumno, con amigos y amigas, me sentía aceptado tal como era. En los liceos todos tienen que ser iguales, parece. Además, ser estudioso es casi mal mirado. Tengo un curso en que un grupo de cabros se unieron, yo digo que para joder a todo el resto. A los que no son de su grupo los tratan de humillar, y conmigo lo han hecho firmeza. Me tratan de mariquita y chupamedias porque me siento adelante, porque pongo atención, porque soy como más bien comportado. La verdad es que no sé hacerlo de otra manera, yo por mí sería más bromista o más canchero... pero soy más bien tímido. Además, no quiero llegar a mi casa con malas notas porque sé que mis papás se sacan la mugre trabajando para que nosotros estudiemos... Como este grupo se burla de mí tanto, algunos yo creo que me están dejando aparte... porque nadie quiere estar mal con el grupo. Creo que lo voy a pasar pésimo en este liceo. ¿Será bueno cambiarme? ¿Qué me aconsejan?

Pablo

Cartas al Periódico

CARTA Nº 4

Estimado periódico:

Lo primero, felicitarlos por el artículo "Los años duros" de la semana pasada. Súper bueno y por fin alguien cuenta la firme de que la juventud no es la época de puro carrete y pasarlo bien. Que una lo pasa bien es cierto, y que anda todo el día riéndose también, pero eso no quiere decir que no cache nada los problemas que hay ni que una misma no esté metida en líos. Yo tengo el problema que decía la revista, de no saber mucho quién soy, y dejarme influenciar por todos... El otro día me dijeron algo demasiado duro mis amigas: que yo cambiaba de color según la ocasión, como el camaleón. Las mandé a buena parte, pero la dura... es un poco cierto. Me gustó cuando vi en la revista que esto es algo natural a mi edad... pero igual lo encuentro súper penca. ¿Y si se le queda a uno pegado comportarse como el grupo en que está? Mi problema es que me siento bien en los distintos grupos; con los más reposados y estudiosos, está mi parte matea, que la tengo; con los más bacanes y revoltosos, está mi parte rebelde, mi parte de pasarlo bien, que también la tengo... Es decir, no siento que no sea yo en ninguna parte. Pero lo que no quiero es que me vean desleal, oportunista, o sin ideas propias... ¿Qué dicen ustedes? Segundo Medio es muy complicado... en realidad era más fácil la escuela... ¡pero esto es más entretenido!

Carola

CARTA Nº 5

Periódico:

Muchas felicitaciones por su periódico y en especial por este espacio que les permite conversar a los jóvenes. Yo no soy ya tan joven, pero siempre lo leo, porque tengo hijos. Tengo un lolo que me tiene muy preocupada. Cuando leí el artículo de "Los años duros", reconozco que me sentí un poco mal, porque yo también era de las que creían que la juventud era la época más fácil, y en realidad, si soy sincera conmigo misma, yo también lo pasaba mal cuando lola, aunque andaba bailando y feliz también, con mis amigos y amigas. Parece que uno se olvida de la parte mala y se queda con la buena. Mi hijo tiene 14 años, está en 1º Medio, y lo veo muy atrevido y con malas juntas. Antes, en la básica era muy buen alumno y hasta salió el mejor compañero elegido por su curso. Ahora lo veo juntarse con cabros súper agresivos, bien patos malos, diría yo, que incluso los vi pasarse un caño el otro día en la calle. A mí no me cuentan cuentos, porque también conozco lo que es empezar a meterse en drogas y todo eso... una no nació ayer y además igual fue joven. No sé qué hacer, porque también sé que mi hijo está tratando de hacerse un espacio en este nuevo liceo, y parecer choro delante de sus compañeros y compañeras. Yo no le puedo ni conversar, porque me manda a la punta del cerro. Y al papá no creo que lo pesque si le dice algo, porque tiene el tejado de vidrio... es bien tomador; de alcohol, eso sí.

Germania

Para fotocopiar

"El sexo opuesto"

CARTA Nº 1

Estimado periódico:

Los felicito por el artículo de "El sexo opuesto". Es súper cierto que es difícil para algunos jóvenes relacionarse con el sexo opuesto. Yo, por ejemplo, tengo el problema de que soy la mayor de puras mujeres, tengo puras primas, en mi barrio los hombres eran todos los hermanos chicos de nosotras. Es decir, prácticamente no conozco mucho a los hombres. Parece ridículo, pero es así. Yo no tengo mala autoestima, y me va bien... pero confieso que con los hombres... me siento pésimo, vergonzosa, me baja toda la timidez, y en general tiendo a evitarlos. ¿Me creerán que no sé cómo piensan, cómo son sus maneras de ver a las mujeres, si se ríen de nosotras, si les interesamos como personas además de como mujeres, si todavía son machistas, en lo más profundo, o si en el fondo
reconocen que somos todos iguales...? No lo sé. Me encantaría que me contaran más de cómo son los hombres. Por favor guarden en secreto mi identidad, porque si algún compañero leyera esto, se burlaría de mí para el resto de la vida.

N.N.

CARTA Nº 2

Estimados periodistas del periódico:

El artículo de "El sexo opuesto" es el primer artículo que ustedes ponen que no me ha gustado. No creo para nada que los jóvenes de hoy tengan tanto rollo con el sexo opuesto, creo que eso era de la época de nuestros padres y abuelitas... pero ahora con las escuelas mixtas, yo creo que a nadie le parece tan bicho raro el sexo opuesto. Me parece ridículo una niña que no se atreva a llamar por teléfono a una persona porque es hombre, o crea que porque es hombre, la va a acosar sexualmente, como si todos los hombres fueran iguales. Lo mismo me parece ridículo que a un hombre le dé vergüenza entrar a un grupo de mujeres porque supone que lo van a pelar, o que crea que todas son cartuchas... Les sugiero averiguar un poco más sobre cómo es la juventud de hoy, que creo que es bastante más sanita y nos tratamos todos como iguales que somos. Les sugiero hacer una investigación más científica sobre el número de personas que está tan despistada, les aseguro que son unos poquitos... Perdonen si fui pesado, pero es lo que pienso.

Miguel

CARTA Nº 3

Yo decido

Cartas al Periódico

Periodistas del periódico:

Me gustó mucho el artículo de "El sexo opuesto". Creo que es real que aún no nos sentimos todos iguales, los hombres y las mujeres. Lo que es yo, escribo para resolver serias dudas que tengo sobre las mujeres: ¿Las mujeres se burlan de los hombres porque se burlan de todo... o porque somos hombres? Si dicen que les gustamos, ¿por qué sólo nos critican? ¿A las mujeres también les gusta el sexo (no me refiero sólo a hacer el amor) o sólo lo hacen por complacer al hombre? ¿Las mujeres son capaces de pololear sin querer casarse con el pololo? Las mujeres, si uno termina el pololeo, ¿son capaces de quedarse tranquilas y no empezar a cahuinear sobre uno de pura rabia porque la cosa no funcionó? ¿Por qué a las mujeres no les gusta el fútbol?

Tato

CARTA Nº 4

Periódico:

Quiero agradecer por el espacio que da este periódico a los jóvenes. El artículo "El sexo opuesto" me pareció muy bueno y es mi realidad. Yo siento que en mi curso hay mucho estereotipo respecto de hombres y mujeres, y no nos tratamos como iguales, ni mucho menos. A mí me carga cómo son las típicas mujeres y los típicos hombres, y no creo que eso sea real, sino cultural. No creo que todos los hombres sean inmaduros como parecen, ni que las mujeres sean tan superficiales como también parecemos... Yo creo que son máscaras para taparnos en una época que uno no sabe mucho quién es y le tiene mucho susto al sexo opuesto. Pero yo he conocido compañeros que parecen súper "pintamonos" y son re maduros y con ideales, cuando están en confianza. También tengo amigas que si yo no conociera lo choras que son, creería que son tontas por cómo se comportan cuando están en grupo con los hombres. Yo creo que nos tenemos mucho temor, no sé por qué... y no somos nosotros mismos cuando estamos con el sexo opuesto... ¿Ustedes creen que es así?

katherine

CARTA Nº 5

Estimado periódico:

Muchas felicitaciones por este espacio para que la juventud pida consejos y comente. Me gustó mucho el artículo de "El sexo opuesto" de la semana pasada. Yo no soy joven, sino una profesora jefa de 2º Medio, que tiene mucho contacto con jóvenes. Yo creo que comparado con mi época, hay menos machismo hoy entre los jóvenes, que son mucho más sanos. Pero lo que sí hay es mucho susto a entablar relaciones de amistad con el sexo opuesto, y se van inmediatamente al pololeo. Yo creo que no saben tener amigos y amigas, o les da susto conversar de ellos mismos y prefieren, literalmente, taparse la boca y la comunicación a besos... Yo creo que las mujeres y los hombres, aunque iguales como personas humanas, somos diferentes, y tener amigos del sexo opuesto es muy enriquecedor. ¿Qué se puede hacer para aprender a tener amigos sin irse al tiro al pololeo? Necesito datos para apoyar a mis alumnos en su formación personal.

patricia

Vivir en familia n°07

Descripción

Actividad de reflexión personal y grupal sobre la convivencia familiar, cualquiera sea su conformación y contexto donde se desenvuelvan, centrándose en aquellos factores que promueven un estilo de vida saludable y un clima familiar protector frente a los riesgos que conlleva la vida moderna.

Esta actividad busca fortalecer el rol de los jóvenes como constructores del ambiente familiar. Es en la familia donde los jóvenes aprenden las normas, los valores, las formas de comportarse y de relacionarse con el mundo, aprenden a quererse y a cuidarse. Es por ello que la familia constituye uno de los principales agentes preventivos para evitar el consumo de drogas. Cada familia tiene un estilo particular de relacionarse, de aprender, de comunicarse, de resolver sus conflictos. Sin embargo, toda familia, por disímil que sea, puede mejorar su funcionamiento.

Objetivos

Generales
- Fortalecer vínculos comunitarios.
- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

Específicos
- Fortalecer los vínculos de apoyo al interior de la familia.
- Expresar sentimientos, pensamientos y juicios personales.

Fundamentales Transversales
· Ámbito de la persona y su entorno.

Materiales

- 4 sets de naipes factores protectores "Vivir en Familia".
- Hojas en blanco por alumno.
- 1 lápiz por alumno.

Duración: 2 horas pedagógicas.

Instancias Pedagógicas

- Consejo de Curso, Orientación y Actividades extraprogramáticas.

Motivación

Cada uno de nosotros vive en una familia, entendiendo como grupo familiar a aquellas personas con quienes diariamente compartimos. En cada familia hay aspectos positivos y otros negativos, hay penas, alegrías, sufrimientos, ausencias, etc.; sin embrago, aun cuando cada familia es distinta, a la mayoría de las personas les importa mucho.

Desarrollo

1. Entregue a cada alumno y alumna una hoja en blanco para que rápidamente dibuje a cada uno de los miembros de la familia (sin detalles).

2. Observando su dibujo, cada persona escoge la imagen de un animal que se asocie con su familia y que más la representa por sus características positivas, sus cualidades y valores asociados. Luego lo dibuja o escribe.

3. Invítelos a que reflexionen, en forma grupal, sobre qué características o cualidades tiene ese animal.

4. Luego, sentados en torno a los grupos, los invita a descubrir cuáles son las cualidades y fortalezas de sus respectivas familias. Es importante resaltar que se trata de conversar sobre lo positivo.

5. En una mesa central u otro apoyo, ubica un juego de naipes por grupo, de manera que todos puedan verlos. Cada grupo debe contar con un set completo de cartas.
Pídales que recuerden el animal que identificaron con su familia, y tomando en cuenta esos datos observen los naipes que se les entregarán a continuación.

6. Cada uno, en forma individual anota en una hoja el número del naipe o los naipes que identifican con su familia. La idea es que puedan identificar aquellos naipes que se asocian con las características y cualidades protectoras que tienen como familia.

7. Luego pueden comparar dentro del grupo los números seleccionados y comentar.

8. Termine proponiendo que se feliciten a sí mismos por tener esas características familiares. Explique a las y los estudiantes que estas fortalezas y cualidades descritas en los naipes son características que los investigadores han visto ayudan a formar personas más sanas y menos vulnerables frente a riesgos como el consumo de alcohol y otras drogas.

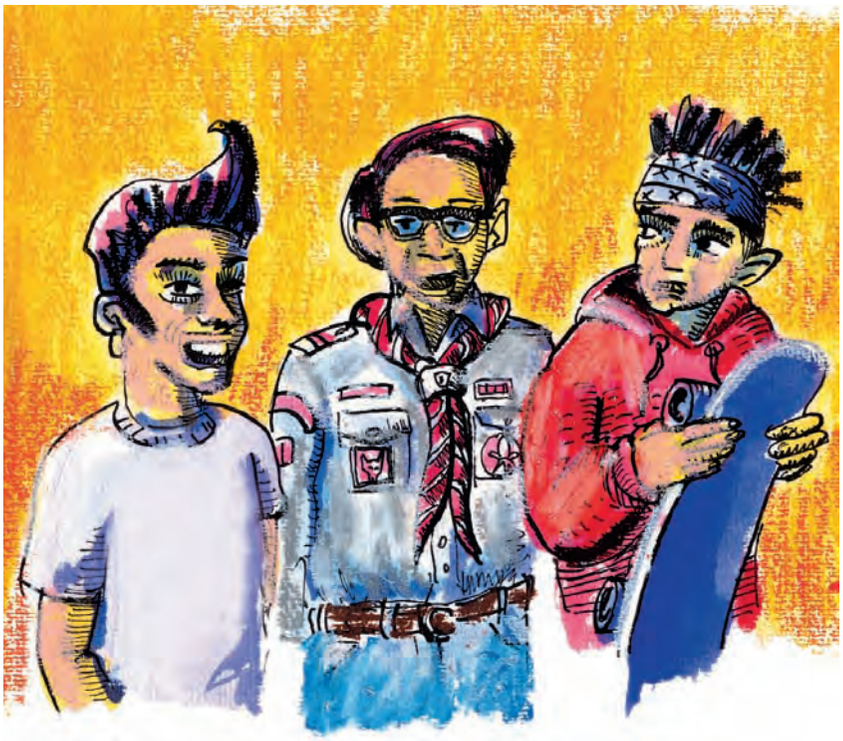
Cierre

Termine la actividad solicitándoles que señalen y que anoten:

1. Qué podría aportar cada uno para desarrollar más estos factores protectores.

1. Cuáles son los factores protectores que a pesar de no estar en su familia, les llama la atención y les gustaría cultivar y adquirir. Explicar porqué.

En síntesis



› Cada familia se caracteriza por una forma particular de ser y hacer familia, de comunicarse, de expresar sus sentimientos, de enfrentar los conflictos y los eventos externos que la afectan. Existe una forma particular de mirar la vida, de comunicación, de cumplir los roles y funciones, de relacionarse. Eso es la identidad. Por ejemplo, hay familias alegres, familias expresivas, familias más reservadas, familias peleadoras, familias gritonas y pasionales, familias solidarias, familias intelectuales, etc.

Para fotocopiar

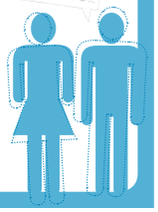
Naipes Vivir en familia n°07

Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

1

Hay normas y límites claros pero flexibles

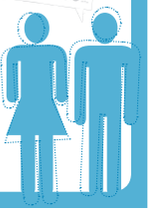


Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

2

Buena comunicación y confianza entre nosotros

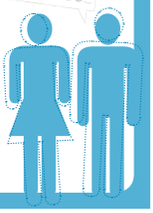


Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

3

Buen sentido del humor
En general somos alegres

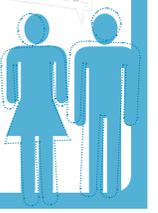


Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

4

Somos respetuosos, en general no nos gritamos ni nos agredimos

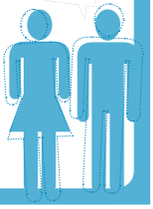


Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

5

Afrontamos los problemas, no nos hacemos los lesos

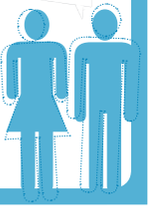


Actividad n°07 / 2° Medio

Vivir en Familia

6

Conversamos entre nosotros sobre las cosas que pasan en el barrio, el liceo o el trabajo



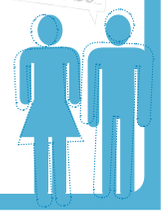
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

7

No tenemos consumo de drogas en la casa

Yo decido



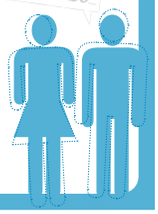
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

8

Sabemos los efectos de las drogas y conversamos sobre ello

Yo decido



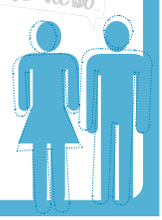
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

9

Existe una clara actitud de rechazo hacia el consumo

Yo decido



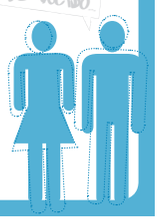
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

10

Nos interesamos por las cosas que nos pasan

Yo decido



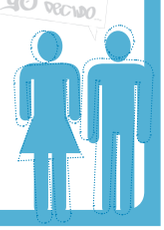
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

11

Somos hijos/as involucrados en la vida de nuestras familias

Yo decido



Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

12

Comemos juntos varias veces a la semana

Yo decido

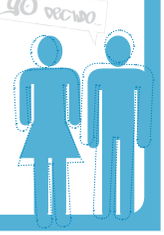
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

13

Vemos y comentamos películas

Yo decido



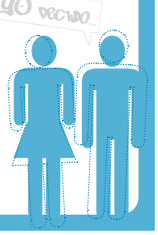
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

14

Los amigos son bienvenidos en la casa

Yo decido

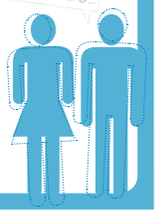


Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

15

Existe una buena relación de nuestra familia con el barrio, participamos en las actividades que se realizan

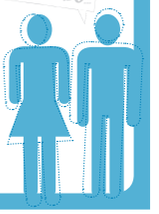


Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

16

Actuamos con independencia pero manteniendo el cariño y el respeto entre nosotros



Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

17

Hablamos acerca de nuestros proyectos

Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

18

Respetamos nuestras diferencias de opinión

Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

19

Nos queremos

Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

20

Nos felicitamos cuando las cosas nos salen bien

Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

21

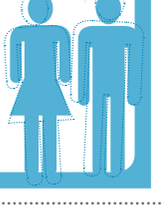
Nos hacemos cariño frecuentemente

Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

22

Tenemos hábitos saludables de alimentación



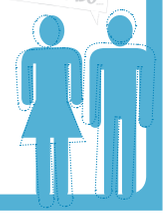
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

23

Yo decido

Sabemos disfrutar del tiempo libre



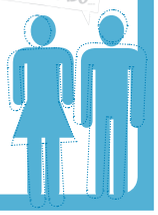
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

24

Yo decido

Nos apoyamos cuando alguien tiene un problema



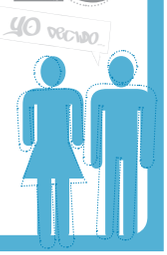
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

25

Yo decido

Nos protegemos y cuidamos



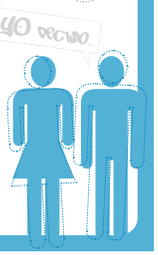
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

26

Yo decido

Somos un equipo



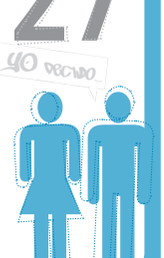
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

27

Yo decido

Sabemos qué hacer si alguien nos ofrece droga



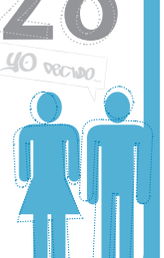
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

28

Yo decido

Reconocemos nuestros errores



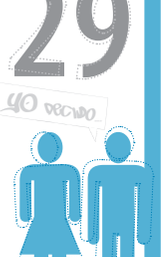
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

29

Yo decido

Somos creativos, se nos ocurren cosas nuevas que hacer en conjunto



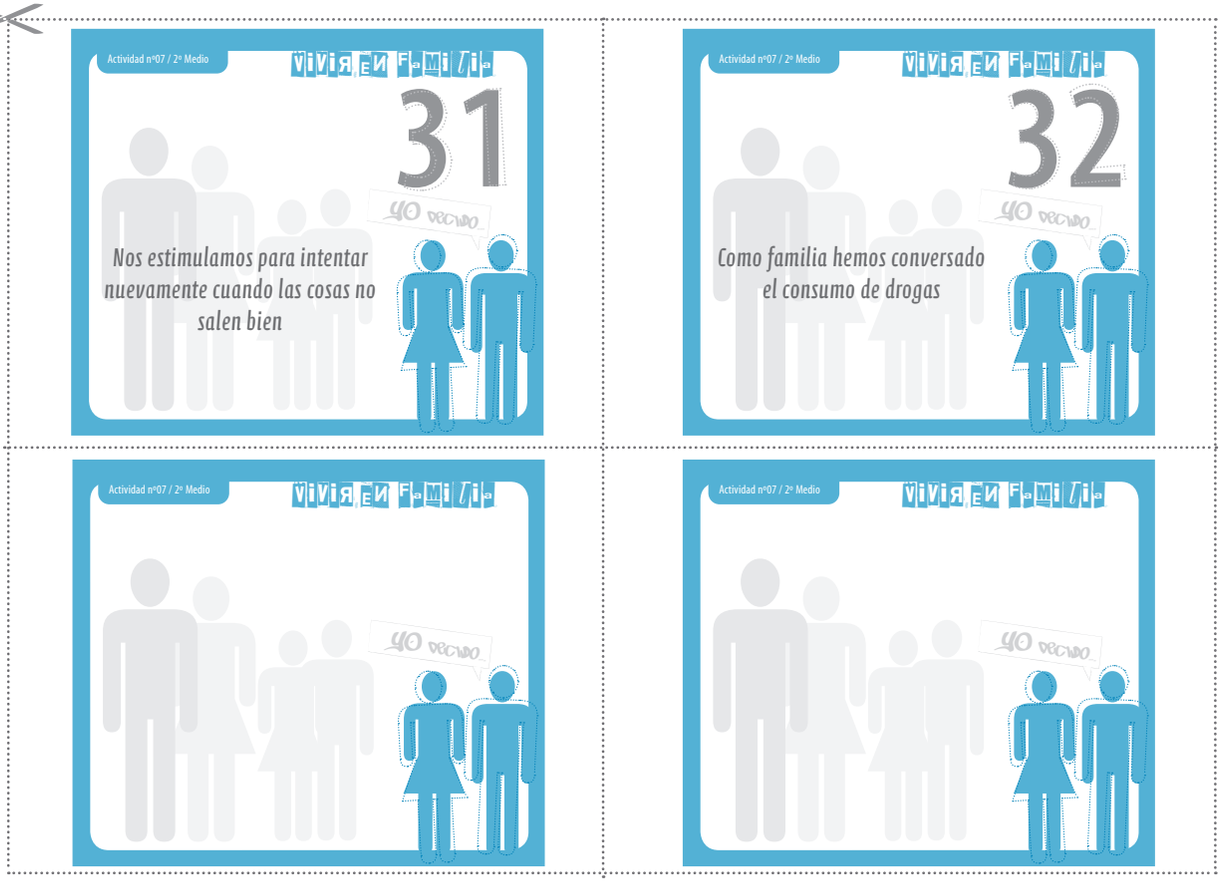
Actividad nº07 / 2º Medio

Vivir en Familia

30

Yo decido

Como familia compartimos valores, principios y creencias



Es posible contar con naipes en blanco para aquellos estudiantes que no se identifican con ninguno de los aspectos escritos en los naipes, de modo que puedan escribir otras características propias, protectoras del consumo.

Titulares dialogantes n°08

Descripción

Taller breve, que consiste en la elaboración de titulares creativos, en torno a la temática de prevención del consumo de alcohol y drogas.
Los titulares se construyen a partir de recortes de diarios y/o de revistas, mediante los cuales se va estableciendo un "diálogo" escrito en algún soporte tipo "diario mural".

La construcción de titulares con recortes de diarios es una forma original, creativa y entretenida de expresar nuestras ideas, opiniones, sentimientos y juicios, los que en el caso de esta actividad, pueden constituir un diálogo.

Objetivos:

Generales
- Desarrollo de habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y drogas.

Específicos
- Expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y juicios personales.
- Desarrollar habilidades sociales.

Fundamentales Transversales
· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal

Materiales

- Diarios y revistas viejos, tijeras, pegamento y hojas en blanco.
- Diario mural.
- Modelos de titulares dialogantes.

Duración: Una a dos horas pedagógicas Un mismo "titular dialogante" puede estar presente en el diario mural entre 4 y 8 semanas.

Instancias Pedagógicas

- Lengua Castellana y Comunicación, Orientación, Consejo de Curso.

Motivación

Invite a los alumnos y alumnas a expresar mediante la construcción de un diario mural una síntesis de lo aprendido, reflexionado y conversado a lo largo de la aplicación del programa "Yo decido".

Desarrollo

1. Se instala un pliego de cartulina, o bien varias hojas de papel unidas, en el diario mural o pared formando una "sábana". Se establece quién parte pegando la primera frase. De ahí en adelante, los alumnos y alumnas y eventualmente el profesor podrán "dialogar" libremente (que cada uno invente, recorte de revistas, dibujos, etc.). Por supuesto, el diálogo debe ser siempre alusivo al tema de la prevención del consumo de drogas y alcohol, en forma indirecta o directa.

2. Una vez que la "sábana" de papel se completa con los diferentes "diálogos", se recomienda hacer una discusión del resultado en la clase.

3. También, la sábana puede ser guardada para exponerla junto a las mejores de otros cursos.

4. Se pueden seguir pegando "sábanas" para continuar con los "titulares dialogantes" todo el tiempo que se quiera.

5. Se recomienda realizar una exposición de las "sábanas" de cada curso en un espacio de uso público.

6. OPCIONAL: Agregar a los titulares otro tipo de recortes alusivos al tema.

Cierre

Luego de que la actividad haya finalizado, se recomienda que el monitor y los estudiantes reflexionen acerca de la experiencia realizada y de lo que aprendieron en ella.

En síntesis

› Es importante compartir sentimientos y creencias respecto del consumo de alcoholy/o drogas. Dialogar acerca de este tema ayuda a tomar decisiones responsables.

› Consumir drogas tiene efectos riesgosos, presentes y futuros, en la vida de cada uno. Es importante comprometerse con un estilo de vida saludable y sano.

Titulares dialogantes

yo decido

reunir a la familia.

Si quieres ganar
no pierdas tiempo en promesas:
Sáquele jugo a la acción profunda

Estamos dispuestos a dar nuestras vidas
por la transparencia y la verdad

abajo
LAS CARAS LARGAS

- Prevención y Protección

Titulares dialogantes

Yo decido...

hacer fuerte autocrítica interna y buscar
MEJORES HERRAMIENTAS para
la **VIDA**

- **Vuelva a Reír con Ganas**

- participar activamente en una educación de calidad para **todos**

Usa tus recursos n°09

Descripción

Actividad donde los estudiantes analizan sus recursos personales y comunitarios para realizar un deporte o pasatiempo.

Duración

• 2 hora pedagógicas.

Instancias Pedagógicas

• Consejo de Curso, Orientación, Taller extraprogramático.

Muchas veces las personas desconocen las oportunidades que tienen a su alrededor y se quedan encerradas en las dificultades para realizar sus proyectos. Esto genera muchas frustraciones y desesperanza.

Una riqueza importante de las personas está en los recursos que posee su comunidad y en su capacidad de sacar provecho de ellos.

Objetivos:

Generales

• Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.
• Fortalecer vínculos comunitarios.

Específicos

• Manejar alternativas para el uso positivo del tiempo libre
• Desarrollar habilidades sociales
• Fortalecer vínculos de apoyo con otros grupos significativos dentro de la comunidad

Fundamentales Transversales

· Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal

Motivación

Pregunte a los estudiantes "¿Quiénes de ustedes practican un deporte o tienen un pasatiempo o hobbie?", pida que algunos cuenten qué actividad realizan. Luego pregunte a los que no practican nada "¿Cuántos de ustedes les gustaría desarrollar un deporte o un pasatiempo?" y pida que algunos de ellos cuenten qué deporte o pasatiempo les gustaría practicar. Por último, pregunte a las y los estudiantes ¿por qué razones no lo hacen?, ¿qué les impide hacerlo?

Escriba en la pizarra las razones que dan los estudiantes intentando dejar agrupadas las que tienen que ver consigo mismo (ej: me falta voluntad, no tengo tiempo, etc), con la familia (ej: tengo que cuidar a mi hermano chico, mis papás no me dejan, etc), con las oportunidades que tienen en el entorno (ej: no sé donde hacerlo, es demasiado caro, etc) y en otro grupo, las que no tengan que ver con esos ámbitos. Al anotarlos no ponga ningún título en los subgrupos y al final encierre cada uno en un círculo.

Propóngales que en esta sesión destinen un tiempo para ver cómo pueden hacer para desarrollar sus proyectos, o al menos algunos de ellos. Dígales que hoy van a tratar de descubrir los recursos con que cuentan.

Desarrollo

Comience la actividad intentando que las y los jóvenes puedan descubrir las cosas que tienen en común las agrupaciones de causas escritos en el pizarrón. Cuando las descubran anote las categorías individual, familiar, comunitario y otros.

Dibuje a su vez en el pizarrón tres círculos concéntricos, en uno ponga individuo, en el siguiente familia y en el que está más afuera comunidad. Explique que la familia puede estar constituída por las personas con que viven y que la comunidad se refiere a los amigos, curso, colegio, barrio, comuna, provincia, región, país, etc.

Explique: "estos círculos pueden representar mis dificultades para hacer un deporte o un pasatiempo o también pueden representar mis recursos, es decir, lo que tengo para desarrollar lo que quiero. Todos tenemos algunos recursos aún cuando no los utilicemos".

Pida que cada uno se proponga buscar desarrollar un deporte o un pasatiempo de su agrado. Dígales que si su elección es demasiado difícil de realizar, busquen algo similar o diferente que les pueda interesar.

Luego, pídales que se junten en grupos de cuatro donde revisarán uno por uno el pasatiempo o deporte que se propone y luego revisan los recursos con que cuenta para realizarlo a nivel individual, familiar y comunitario, proponiendo ideas para encontrar lo que necesita.

Recorra los grupos y les puede ir sugiriendo algunas ideas como servicios municipales, averiguar en Chiledeportes, averiguar en el Previene de la comuna, en el Instituto nacional de la juventud, etc.

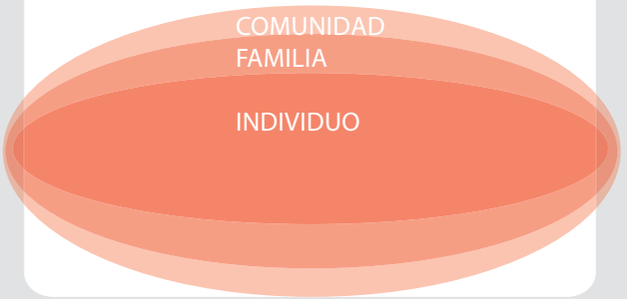
Ejemplo:
Meta: Practicar voleibol semanalmente.
Recursos personales: Zapatillas, pelota de voleibol, tengo dos tardes libres cada semana (martes y jueves).
Recursos familiares: Mi hermano también juega, mi papá quiere que haga deporte.
Recursos comunitarios: En el liceo hay una cancha y en el club deportivo de mi barrio también. Conozco algunos amigos que les gusta el voleibol y algunos amigos de mi hermano.
Qué y dónde puedo averiguar: otros compañeros interesados (poner un cartel en la sala o en los pasillos del liceo), hablar con los interesados y formar el equipo. Hablar con los profesores de educación física o con el director para que presten la cancha del liceo y ver si algún profesor nos puede entrenar. Averiguar en el club deportivo, en la municipalidad y en Chiledeportes.

Cierre

Pida que los estudiantes voluntarios muestren sus ideas al curso y permita que otros compañeros le den otras. Refuerce con entusiasmo las diferentes iniciativas.

Luego, pregunte a los y las estudiantes qué aprendieron hoy. Finalice resaltando las ideas de "en síntesis".

Como cierre final, pida a un grupo de voluntarios que averiguen en la municipalidad las oportunidades que ofrece para desarrollar deportes o pasatiempos para que los pongan en el mural de la sala.



En síntesis

› Todos tenemos recursos aún cuando no los utilicemos. El dinero puede ser uno de ellos pero no el único, tenemos familia, amigos, un liceo, un barrio y una comuna, pertenecemos a ellos y podemos disponer de los recursos y oportunidades que nos ofrecen.

Muchas veces nos quedamos con una sola idea de cómo hacer las cosas y eso nos limita. Preguntar a otros y averiguar en las instituciones a las que pertenecemos puede ser una manera de generar lo que necesitamos.

Otras veces sólo nos centramos en las dificultades y dejamos de ver nuestros recursos.

A subir la presión n°10

Descripción

Actividad de análisis y dramatización de episodios críticos, referentes al tema de la presión que ejercen los grupos sobre las personas. Taller breve que consiste en desarrollar teatralmente, al modo de una creación colectiva y desenlace de una situación o conflicto.

Duración

2 horas pedagógicas.

Instancias pedagógicas

• Consejo de Curso, Orientación, Lengua Castellana y Comunicación.

Esta actividad trata de que "a veces", para sentirse valorado y aceptado por el grupo, la persona se ve tentada a realizar conductas en contra de su voluntad. La presión del grupo puede llevar a un joven a renunciar a sus propios deseos, criterios, valores o pensamientos, perdiendo la libertad de escoger lo que realmente quiere hacer. Esta actividad permitirá analizar este tipo de situaciones y buscar formas de resolver la tensión entre "ser libre" y "ser aceptado", dos valores muy legítimos que a veces entran en contradicción.

Objetivos:

Generales

• Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

• Ejercitar argumentos frente a la presión de los pares.
• Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.

Objetivos fundamentales transversales

• Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
• Ámbito de la formación ética.

Motivación

El profesor conduce el siguiente ejercicio de imaginería: "Por unos momentos quédense en silencio, cierren sus ojos, e imaginen todas aquellas situaciones en que se sintieron presionados a hacer algo en contra de su voluntad (dar un tiempo). Ahora elijan una de ellas y repasen bien cómo fue esta situación, cómo se sintieron, qué sintieron, qué pensaron, cómo actuaron..." (dar un tiempo).

Desarrollo

1. Se divide al curso en grupos de 6 ó 7 estudiantes, que pueden ser elegidos por ellos mismos, para que se sientan con más confianza.

2. Cada miembro del grupo cuenta su episodio, y posteriormente el grupo elige uno que le parezca muy significativo o representativo de algo que suele suceder.

3. Cada grupo dramatiza el episodio elegido frente al resto del curso. Si a los alumnos no les gusta actuar, o disponen de poco tiempo, se puede simplificar esta parte pidiéndoles que solamente relaten el episodio o situación elegida al resto del curso o realicen una "escultura humana" que represente el conflicto.

4. En el plenario, el curso analiza los componentes comunes y diferentes de los episodios. El profesor sólo coordina las opiniones de los alumnos y alumnas, sin hacer comentarios.

Sugerencia
En algunos casos podría ser positivo que el profesor comparta con los alumnos y alumnas alguna situación de presión que le haya tocado vivir en su vida.

Cierre

La discusión posterior a la presentación de cada obra es muy importante.
Los grupos son libres de dar el desenlace que quieran a la obra inconclusa, por lo cual la discusión es la instancia para reforzar aquellas ideas que conduzcan a buenas soluciones de los conflictos.

En síntesis

› Todos hemos participado en situaciones de presión a veces siendo previsionados y otras veces previsionanado, estas dos conductas son frecuentes en la mayoría de las personas.

› En las situaciones de presión hay conflictos de valores. Generalmente, es el valor de pertenecer a un grupo y el valor de ser libre para tomar la decisión que uno quiere los que entran en conflicto.

› En las situaciones de presión suele haber alguien que ejerce algún tipo de violencia sobre otro.
Es importante descubrir la violencia encubierta.

› Una forma frecuente de ejercer violencia en las situaciones de presión es amenazando. Se puede amenazar amable o agresivamente… pero es amenaza igual. Hay que aprender a identificar las situaciones de amenaza para defenderse de ellas. A veces no nos defendemos porque pasan inadvertidas. (Se sugiere dar ejemplos).

› Otra forma de violencia que se suele usar para presionar es la seducción, que también puede ser una forma de violencia sutil, porque violenta la voluntad del otro.

La seducción implica atraer a la persona con algún estímulo para que haga lo que va en contra de su voluntad. Se puede seducir "alabando" el ego de la persona, o seducir prometiendo cosas o situaciones deseables, como "Tú, que eres tan choro…"."Sin ti, no lo podríamos hacer..."."Si lo hacemos seremos mejores…", etc.

› Todos hemos sentido ganas de que los demás hagan lo que nosotros queremos, sin embargo, estar conciente de ello nos permite utilizar nuestros recursos para conseguirlo pero respetando al otro y sin utilizar la amistad como amenaza.

El qué dirán n°11

Descripción

Actividad de reflexión personal, que lleva al estudiante a considerar los efectos del consumo sobre su imagen personal, así como a imaginarse lo que proyecta.

Un factor protector relevante para que los alumnos decidan cuidarse es comprender que el sobrepasarse en el consumo de alcohol o drogas los expone a situaciones en que hacen "el ridículo" frente a otros. Querámoslo o no, la gente que nos ve se hace una idea de nosotros al observar cómo nos comportamos. El saber esto nos da libertad para decidir lo que hacemos. También es necesario reflexionar acerca de qué imagen se está formando la gente de nosotros, porque es muy fácil quedar estigmatizado, o marcado como "drogadicto", "borracho", "volado", "reventado", etc.

Objetivos:

Generales

- Adquirir información para la toma de decisiones en relación con el consumo de alcohol y/o drogas.

Específicos

- Fortalecer la imagen personal positiva.
- Informarse acerca de los patrones que caracterizan el consumo de alcohol y drogas.

Objetivos fundamentales transversales

- Ámbito del crecimiento y autoafirmación personal.
- Ámbito del desarrollo del pensamiento.

Materiales

- Hoja de trabajo para reflexionar sobre los efectos de la marihuana y alcohol.

Duración: 2 horas pedagógicas.

Instancias Pedagógicas

Orientación, Consejo de Curso, Biología (Objetivo fundamental vertical: Apreciar y valorar la interrelación de los aspectos biológicos, afectivos, espirituales, éticos, culturales, sociales y ambientales de la sexualidad, reproducción y desarrollo humano. Unidad 4: Biología humana y salud).

Motivación

El docente inicia la actividad preguntando al curso: "¿Nos importa lo que la gente dice de nosotros? ¿Nos dejamos llevar por el qué dirán?"

Desarrollo

1. Luego de una corta discusión, el profesor da a elegir a los estudiantes entre el tema estar "tomado" o estar "volado" y les entrega una hoja de preguntas para su reflexión personal. Para el desarrollo de esta actividad se requiere diferenciar al curso según sexo y tipo de droga seleccionada. Cada alumno o alumna trabaja únicamente el tema que elige.

2. Cada estudiante puede trabajar en forma individual, y posteriormente juntarse con un compañero o compañera del mismo sexo que haya trabajado el mismo tema, para comparar.

En este caso se les recomienda revisar si concuerdan o no en las características que marcaron sobre la persona que está bajo el efecto del alcohol o de la marihuana.

3. Discusión grupal: Se sugiere plantear las siguientes preguntas:

¿Importa o no lo que la gente dice de uno?

¿Qué consecuencias puede tener el proyectar una mala imagen?

¿Que diferencias encontramos en el caso de los curados o volados?

¿Que diferencias hay entre hombres y mujeres en cuanto a la importancia asignada a la imagen personal?

Cierre

Al responder estas preguntas aparecerá la tensión que existe entre el valor de no guiarse por la opinión de otros y el valor de la autenticidad.

También los alumnos y alumnas abordarán el tema de la estigmatización o de quedar "marcados", que es uno de los riesgos de despreocuparse de la imagen.

En síntesis

› La imagen que proyectamos, si bien no es lo más importante, constituye un elemento para la opinión que los demás se forman de nosotros.

› Cuando alguien está "tomado" o drogado altera la conciencia sobre su comportamiento. Los episodios que protagonice una persona estando con drogas o alcohol van a influir en la opinión que los demás tienen de él o de ella.

› La autenticidad es un valor muy importante, y se refiere a reconocer lo que somos y comportarnos de acuerdo con ello, siempre que seamos dueños de decidir sobre nuestros actos. Al estar bajo influencia de alcohol o de drogas perdemos capacidad de decisión.

› Más importante aún que el efecto del consumo en la imagen personal, están los riesgos que se corren al consumir.

› Bajo los efectos del alcohol y/o drogas, muchas veces nos exponemos a situaciones que no podemos manejar, como accidentes, violencia, relaciones sexuales no deseadas, etc.

yo decido...

Marca las características que reconozcas como más típicas de una persona joven curada

- ☐ Lengua traposa. Dificultad para hablar.
- ☐ Mirada nublada, como de no entender.
- ☐ Risa por cualquier cosa.
- ☐ Se pone repetitiva, lo habla demasiado rato, dice cosas que no diría normalmente.
- ☐ Olor a alcohol que sale de su boca y a veces del cuerpo.
- ☐ Paso vacilante, inseguro.
- ☐ No controla bien sus movimientos y se le cae la comida o la bebida.
- ☐ Come con la boca abierta.
- ☐ Baila torpemente.
- ☐ Se tira en los brazos de las parejas al bailar.
- ☐ Se comporta muy sensualmente, a veces de manera vulgar.
- ☐ Se pone desafiante con los demás.
- ☐ Abraza a todo el mundo.
- ☐ Se enoja por cualquier cosa.
- ☐ A veces dice verdades que no debieran decirse a cualquier persona.
- ☐ Siente que cualquier cosa le hiere el orgullo, demostrando su inseguridad.
- ☐ Llora desenfrenadamente y se compadece de su suerte. Anda pidiendo consuelo.
- ☐ Se arranca de donde está el grupo.

yo decido

EL QUÉ DIRAN

Imagínate que tú has tomado bastante alcohol. En ese estado, ¿qué crees que dirían de ti estas personas?

Escribe lo que realmente te importaría, o afectaría, que dijeran de ti

Mamá o alguien que sea para ti como una mamá

Papá o alguien que para ti sea como un papá

Alguien que te gusta mucho, y está sobrio

Un/a buen/a amigo/a, sobrio/a

Para fotocopiar

marihuana

YO DECIDO

Marca las características que reconozcas como más típicas de una persona joven volada

- [ ] Ojos rojos y vidriosos.
- [ ] Mirada perdida.
- [ ] Lentitud para responder.
- [ ] Se ríe sin motivo, eufóricamente.
- [ ] Habla frases incoherentes e inconexas, salta de un tema a otro.
- [ ] Se mueve de manera rara.
- [ ] Come mucho y compulsivamente. Se come todo lo que encuentra, después de un rato ("bajón de hambre").
- [ ] Se queda pegado mirando algún objeto o punto en el vacío.
- [ ] Se le olvidan las palabras en mitad de las frases.
- [ ] Grita.
- [ ] Se persigue, cree que la están mirando, que se ríen de el /ella y que lo /la pelan.
- [ ] No entiende las conversaciones de los otros, ni siquiera cuando le explican lento y claro.
- [ ] Se queda dormido/a en la mitad del carrete.
- [ ] Le da pánico y se desespera; se angustia.
- [ ] Alucina.

EL QUÉ DIRAN

Imagínate que tú has fumado y estás bien volada. En ese estado, ¿qué crees que dirían de ti estas personas?

Escribe lo que realmente te importaría, o afectaría, que dijeran de ti

Mamá o alguien que sea para ti como una mamá

Papá o alguien que para ti sea como un papá

Alguien que te gusta mucho, y está sobrio

Un/a buen/a amigo/a, sobrio/a

www.conacedrogas.cl

fonodrogas conace
188 800 100 800