

ANEXOS

PRE-TEST Y POST TEST

1. La comunicación es un:

- a) Mensaje verbal y no verbal que expresa una persona a otra.
- b) Intercambio de ideas, pensamientos y sentimientos, entre dos o más personas.
- c) Capacidad de captar el mensaje de la otra persona, prestando mucha atención.
- d) Todas las respuestas son correctas
- e) Ninguna de las respuestas es correcta.

2. La comunicación asertiva es:

- a) Aquella que expresa lo que uno siente y piensa
- b) Aquella que expresa lo que uno piensa o siente sin herir a los demás.
- c) Aquella en lo que uno acierta o dice la respuesta correcta

3. La familia es:

- a) Conjunto de personas que asumen obligaciones
- b) Es un tipo de organización en el que dos o más personas viven juntas.
- c) Es una organización en la cual las personas que la conforman comparten sentimientos, conocimientos, costumbres y valores.

4. La Capacidad de aceptarse y valorarse positivamente se conoce como.

- a) Simpatía
- b) Autoestima
- c) Sensibilidad
- d) Intimidad
- e) Ninguna de las anteriores.

5. Los sentimientos que caracterizan a la adolescencia son:

- a) Soledad, temor a quedarse solos.
- b) Temor al rechazo, incompreensión, enamoramiento, confusión.
- c) Enamoramiento, confusión, cansancio.

6. Para una adecuada Toma de Decisiones es importante, entre otros pasos:

- a) Identificar el problema
- b) Obtener la información necesaria
- c) Pensar en alternativas y analizar las ventajas y desventajas
- d) Todas son correctas
- e) a y b son correctas.

7.La definición de droga es

- a) Un vicio que te mata
- b) Una sustancia dañina para el organismo y el sistema nervioso Central
- c) Una sustancia que hace daño y mata.

8. Las drogas legales son:

- a) Medicamentos, alcohol, vitaminas.
- b) Licor, clefa, marihuana
- c) Tabaco, alcohol, cafeína.

9.Las drogas ilegales son:

- a) Pasta base de cocaína, alcohol, marihuana
- b) Cocaína, Pasta Base de Cocaína, marihuana
- c) Marihuana, cocaína, tabaco

10.Los alcohólicos (as) presentan las siguientes características

- a) Consumo crónico, daños físicos y mentales,
- b) Consumo ocasional, inestabilidad familiar
- c) Consumo habitual, Violencia y agresividad, Daño cerebral.

11.Los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan.

- a) Síndrome alcohólico fetal.
- b) Retardo Mental
- c) Retardo motor
- d) Todas las respuestas
- e) Ninguna

INTRODUCCIÓN

El presente programa de prevención de consumo de alcohol y otras drogas, es un manual modificado, por lo que se realizó con la base del manual original de prevención elaborado por el “Instituto de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación en Drogo dependencias y Salud Mental INTRAID -Tarija”, del cual se respetó los dos módulos (desarrollo personal y drogas). Omitiendo el módulo de sexualidad, por el motivo de que no es una variable a estudiar en esta oportunidad.

En el nuevo manual se complementaron actividades en las siguientes sesiones:

- Sesión #2 “LA IMPORTANCIA DE LA VIDA EN GRUPO” añadiendo la actividad #2 “**Dinámica enredados**”
- Sesión #7 “MIS VALORES PERSONALES Y FAMILIARES” añadiendo la actividad #3 “**Dinámica la red de los valores**”
- Sesión #9 “AMISTAD” añadiendo la actividad #3 “**Dinámica el circulo de la confianza**”

también se aumentó una nueva sesión # 10 “Habilidades de comunicación asertiva y toma de decisiones “complementando el módulo 1.

En el módulo 2, “ Prevención de drogas” se complementó con dos sesiones nuevas:

Sesión # 18 “**La prevención es posible y es más barata que el tratamiento**”

Sesión #19 “**Modas que matan**”

En conclusión el programa cuenta con 20 sesiones todas con actividades activo-participativas.

Este programa está dirigido a adolescentes de 12 a 17 años de edad.

Se toma en cuenta esta población por el motivo de que se quiere concientizar sobre los efectos que produce el consumo de alcohol y otras drogas a temprana edad, y esto se lograra a través del fortalecimiento de varios temas que ayuden a los adolescentes a tomar decisiones más responsables.

Objetivos del programa

- Fortalecer sus habilidades en cuanto a toma de decisiones.
- Fortalecer y adaptar una comunicación correcta entre familia y amigos.
- Orientar a los adolescentes sobre las consecuencias del consumo de drogas a temprana edad.
- Ofrecer información en relación a las drogas, para evitar su consumo.

CONTENIDO: MODULO 1

DESARROLLO PERSONAL

- 1.- Mis Expectativas.
- 2.- La importancia de la vida en grupo.
- 3.- Líder Y Liderazgo.
- 4.- Comunicación Relaciones Familiares y Personales.
- 6- Adolescencia.
- 6.- Autoestima.
- 7.- Mis valores Personales y Familiares.
- 8.- Toma de Decisiones.
- 9.- Amistad.
- 10.- Habilidades de comunicación asertiva y toma de decisiones.

SESIÓN #1

MIS EXPECTATIVAS

✧ ACTIVIDAD #1

Bienvenida a los participantes

✧ OBJETIVO:

Motivar al grupo a participar en el Programa de Prevención del consumo de alcohol y drogas.

✧ TIEMPO: 10 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El/la facilitador (a) se presentará y dará a conocer los objetivos del programa, duración, modalidad con la que se llevará a cabo el programa, los temas a abordar como también la metodología que se utilizará en el desarrollo del Taller.

✧ ACTIVIDAD #2

Conociéndonos

✧ OBJETIVO:

Promover la integración, confianza y participación del grupo.

✧ MATERIALES:

Tarjetas para el nombre de cada participante, tarjetas con refranes, alfileres

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El o la facilitador(a), entregará una tarjeta a cada participante para que puedan anotar su nombre con la finalidad de ir conociéndolos, posteriormente anotará en tiras de cartulina refranes populares, de acuerdo al número de participantes.

Las tiras de cartulina, deberán ser cortadas por la mitad, es decir, cada refrán se separará en dos partes, por ejemplo:

AMIGO EN LA ADVERSIDAD

AMIGO DE VERDAD

Se colocarán las tiras de refranes dentro de una bolsa. Los participantes, tomarán una mitad, lo leerán atentamente y pensarán en la parte que les falta.

A la orden de 1, 2, y 3, buscarán a la persona que tiene la parte complementaria del refrán.

Después, cada pareja, dialogará durante 5 minutos, tratando de conocer más a su compañero(a), preguntándole su nombre, pasatiempo favorito, lo que más le molesta, aspiraciones, que se defina como creé que es, etc. , cada participante pasara al frente presentará a su compañero(a), iniciando con el refrán que les toco.

Una vez finalizada la presentación del auditorio, se concluirá con un aplauso general.

✧ **ACTIVIDAD #3**

Lluvia de ideas: "Reglas de Oro".

✧ **OBJETIVO:**

Comprometer a los participantes a asumir con responsabilidad el desarrollo del curso-taller.

✧ **MATERIALES:** Un pliegue de papel sábana, marcadores.

✧ **TIEMPO:** 10 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El/la facilitador/a, debe preguntar a los participantes, sobre las normas o reglas que ellos sugieren para el taller. Haciendo notar que las sugerencias anotadas, deben ser respetadas y cumplidas por todos. El paralelogramo debe ser pegado en un lugar visible, hasta finalizar el taller. Ejemplo:

REGLAS DE ORO

- PUNTUALIDAD

- RESPETO

✧ **ACTIVIDAD #4**

Pre-test

✧ **OBJETIVO:**

Determinar el grado de conocimiento de los participantes sobre los diferentes temas.

✧ **MATERIALES:**

Cuestionario de pre-test para cada participante.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Entregar a cada participante, el pre-test, que contiene preguntas, relativas a los temas a tratar.

Una vez que hayan concluido el/la facilitador/a, deberá calificar y guardar, el cuestionario para realizar la evaluación correspondiente.



LA IMPORTANCIA DE LA VIDA EN GRUPO

✧ **ACTIVIDAD # 1**

Lluvia de Ideas: ¿Qué es un grupo?

✧ **OBJETIVO:**

Analizar los conceptos e implicaciones del grupo y se reconozcan como parte del mismo.

✧ **TIEMPO:** 20 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se iniciará la sesión con la siguiente pregunta: ¿Qué es un grupo?

Se anotarán las respuestas, con las mismas, él (a) facilitador/a complementará el tema con la siguiente información:

Concepto.

Es un conjunto de personas unidas por objetivos e intereses comunes. Nuestra familia, nuestro curso, un equipo deportivo, una asociación cultural, etc.,

Pertenencia a un Grupo:

El individuo es impulsado a pertenecer a un grupo por diversas motivaciones, como:

Tener y compartir con amigos, necesidad de seguridad, etc.

Principios del Grupo:

Dentro de un grupo de dos o más personas, es importante tomar en cuenta los principios que se requiere, para lograr eficazmente una mejor cohesión entre sus miembros.

Reducción de la intimidación: Es uno de los principios a tomar en cuenta, y para lograr este objetivo es importante crear un clima de confianza, utilizando diversas técnicas de descongelamiento, caldeamiento, animación, integración, que tienen como finalidad reducir la tensión y lograr buenas relaciones interpersonales, por esta razón es importante incluir en cualquier actividad de aprendizaje, las dinámicas grupales.

Toma de Decisiones: Será sobre la base del consenso. La norma es la participación en un medio democrático.

Ambiente Psicológico: En un grupo, son importantes las adecuadas relaciones interpersonales, es decir que los miembros puedan expresar sus sentimientos y emociones, para la afirmación y sentimiento de pertenencia y participación activa.

También es importante tomar en cuenta la autovaloración y la formación de la sensibilidad, herramientas necesarias que facilitarán que cada miembro del grupo pueda desempeñar el rol del otro, comprendiendo sus motivaciones y logrando identificarse con su compañero(a).

La Importancia de la Vida en Grupo: Es importante la vida del grupo porque todas las personas necesitan prepararse para la vida, necesitan desarrollar habilidades y destrezas sociales; además de adquirir conocimientos para aplicarlos a la realidad.

Presión de Grupo: Es la influencia positiva o negativa, que puede ejercer el grupo sobre el individuo, para que actúe de acuerdo a lo que piensa y desea.

✧ **ACTIVIDAD # 2**

Dinámica enredados

✧ **OBJETIVO:**

Desarrollar el nivel de cooperación grupal.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Pedir a los participantes formar grupos de 6, pedir a dos grupos que se pongan en círculo. Posteriormente pedirles que extiendan la mano derecha y tomen la mano de un compañero que se frente a ellos, hacer lo mismo con la mano izquierda tomando la mano de otro compañero. Cuando todos estén agarrados, deberán desenredarse sin soltarse las manos y volver a formar un círculo. El que pierda el juego cumplirá algún reto o castigo.

Al finalizar conversar si los participantes colaboraron entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para desenredarse, etc.

✧ **ACTIVIDAD #3**

Exposición Teórica: "Características del Grupo".

✧ **OBJETIVO:**

Determinar la importancia de la vida en grupo, como forma de crecimiento personal y colectivo.

✧ **MATERIALES:**

Power point del tema, data.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Pautas para la exposición teórica:

Características del grupo:

Homogeneidad: Interés común, edad, nivel intelectual y social. ¿El grupo debe ser homogéneo? La eficacia en las relaciones en un grupo requiere determinada homogeneidad entre sus miembros. La homogeneidad del nivel cultural de los miembros es más importante que el nivel intelectual.

Opcional: Ingreso voluntario, participativo y de responsabilidad.

Reducción: ¿Cuál es el tamaño recomendado para un grupo? Para un intercambio de ideas el número recomendable es de 15 a 20 miembros por grupo. Este número de integrantes, dada la experiencia recogida hasta ahora, es el más apropiado para realizar diversas técnicas.

Flexibilidad: El grupo no debe ser rígido, debe permitir cambios entre sus miembros.

Solidaridad: Se hace necesario superar el individualismo, ya que esto genera rivalidad entre las personas, siendo una amenaza para el logro de metas comunes. Eso exige ser y sentirse parte integrante de un mismo grupo o comunidad.

Cooperación: Es la acción por la cual se obra conjuntamente, con otras personas, para un mismo fin.

Sentido de misión: El grupo debe ser consciente del "para qué" o la razón de la existencia del grupo.

Atracción: La atracción entre sus miembros puede conducir a la amistad y al amor. Además la atracción contribuye a la manera como se estructuran y cómo funcionan los grupos.

Bases para la cohesión del Grupo:

Motivación: Es decir que sus necesidades y valores se puedan satisfacer con la pertenencia al grupo.

Estímulos: Los incentivos del grupo incluyen objetivos, programas, actividades, y características de los miembros del grupo.

Expectativas: Significa que su expectativa de pertenecer al grupo tenga consecuencias favorables.

Nivel de comparación: Algunos grupos tienen mucha cohesión aunque sus miembros reciben bajas ganancias de costos y premios.

SESIÓN #3

LÍDER Y LIDERAZGO

✧ ACTIVIDAD #1

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Desarrollar aptitudes de liderazgo

✧ TIEMPO: 20 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador deberá iniciar el desarrollo de este tema con los siguientes conceptos teóricos.

- **Definición de Líder.**- Dentro de cualquier grupo el líder es la persona responsable del grupo, es quien hace que las energías existentes en los miembros, sean aprovechadas de la mejor forma, para el bien de todos. Este papel exige capacitación y formación.

El líder debe poseer poder personal, y para esto son necesarias ciertas cualidades que debe tener como: ser carismático, tener personalidad y magnetismo personal.

- **Liderazgo.**- Es la calidad de líder dentro de un grupo. El liderazgo es una función a desempeñar, no hay liderazgo sin que haya seguidores. Es decir al hablar de liderazgo siempre debemos hacerlo en el marco del funcionamiento de un grupo. El liderazgo no puede existir en un vacío, existe en el contexto de un grupo.

El liderazgo no se aplica a una persona en particular sino que está en relación entre una persona del grupo, no hay liderazgo sin que haya seguidores.

Pasada la exposición se procede a hacer preguntas a los participantes para ver si comprendieron la diferencia de los conceptos.

✧ ACTIVIDAD #2

Dinámica: "Descubrir al Líder"

✧ OBJETIVO:

Ejercitar el liderazgo a través del Juego

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Pedir a todos los participantes ponerse de pie y formar un círculo, pedir un voluntario, que deberá salir del salón por breves minutos.

El/la facilitador(a) pedirá otro voluntario que será el "líder", sus movimientos serán imitados por todo el grupo en forma simultánea, y evitando que el primer voluntario lo descubra, una vez clara las instrucciones, hacer ingresar al voluntario e iniciar el juego hasta que se descubra al líder. Tiene 3 oportunidades, si falla, tendrá un "castigo" al final del juego.

Cuando el líder es descubierto, sale del salón y se reinicia el juego con él, tratando de descubrir al nuevo líder.

Cuando el coordinador vea por conveniente finalizar el juego dará la siguiente consigna: "Cuando regrese la persona que está afuera, todos imiten su movimiento. De esta manera, cuando se le pregunte ¿quién es el líder? Deberá llegar a darse cuenta y decir ¡Yo soy el líder!".

✧ ACTIVIDAD #3

Exposición teórica: Clases de líderes

✧ OBJETIVO:

Diferenciar las características de liderazgo

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador deberá exponer los tipos de líderes con sus características y cuál de estos es el más conveniente a seguir:

1. Líder Autoritario/Dictador: Evita el diálogo y no permite que nadie le pida una explicación.

2. Líder Paternalista: Representa una figura paterna, todos dependen de sus consejos y, por lo menos aparentemente, hace todo por el bien del grupo.

3. Líder Liberal: No facilita el proceso de la toma de decisiones del grupo. Este tipo de liderazgo se caracteriza por la permisividad y la abdicación del poder, genera desorganización en el grupo, no hay división del trabajo.

4. Líder Democrático: Respeta al hombre y cree en él. Consigue la cooperación del grupo por su capacidad, paciencia y honestidad de propósitos. No da órdenes, da el ejemplo, estimula en vez de desalentar.

✧ ACTIVIDAD #4

Dinámica: "Conozcamos a los líderes"

✧ OBJETIVO:

Conocer la importancia de ser dirigidos por un líder positivo-democrático y participativo.

✧ MATERIALES: Tarjetas con las características principales de los tipos de líderes, ejemplo: *Líder autoritario*: dictador - da órdenes

Líder paternalista: hace todo por el bien del grupo

Líder Liberal: Inseguro - no asume responsabilidades

Líder democrático: No da ordenes, da ejemplo

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Solicitar 4 voluntarios a salir del salón. El/a facilitador(a) explicará a cada uno de ellos el rol que deben desempeñar, entregando una tarjeta con las principales características del líder.

El/la facilitador(a) explicará a cada uno por separado, que deben representar su papel a través de un breve discurso o actuación, con el propósito de que el auditorio pueda identificar claramente que tipos de líder están representando cada uno de los participantes.

Terminada la actuación intercambiar comentarios y experiencias, con relación al tipo de líder positivo.



COMUNICACIÓN, RELACIONES FAMILIARES Y PERSONALES

✧ ACTIVIDAD #1

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Conocer y ejercitar algunos elementos que faciliten la comunicación.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador deberá exponer los conceptos básicos del tema como ser:

Elementos centrales del Tema.

La comunicación es el medio a través del cual expresamos lo que sentimos y pensamos.

Es importante conocerse a sí mismo, para poder comunicarse claramente con los demás.

La comunicación es positiva cuando expresamos lo que pensamos y sentimos sin lastimar a la otra persona y en el momento adecuado.

La comunicación eficaz propicia interrelaciones armoniosas que permiten compartir vivencias constructivas que dan apoyo y desarrollan habilidades para una comunicación;

donde el mensaje, tenga el mismo significado para el que transmite la información, como para el que la recibe.

Comunicación y Familia.

El inicio de la comunicación se desarrolla en el seno familiar, los patrones, costumbres, tradiciones, valores, principios, reglas y normas de la comunicación se los aprende de la relación entre padres, madres e hijos/as y también entre hermanos/as.

Es en este primer entorno donde hemos aprendido, las formas de comunicación, los contenidos, la expresión de opiniones y de sentimientos.

La familia, actualmente se torna en un "**grupo de extraños**", donde sus miembros están tan próximos físicamente y, al mismo tiempo tan distantes en sus "**corazones psicológicos**", hablar sobre eso puede ser doloroso; pero más grave que estar enfermo, es estarlo y no saberlo.

Aprendemos a conversar, pero no sabemos dialogar. Discutimos sobre política, deportes, la vida ajena pero no sabemos dialogar sobre nosotros mismos, sobre nuestras experiencias de vida, nuestros deseos íntimos, nuestras dudas, reflexiones y principalmente, sobre nuestras debilidades, defectos, sufrimientos y conflictos.

✧ ACTIVIDAD #2

Comuniquémonos

✧ OBJETIVO:

Aprender a comunicarse a través de gestos, utilizando distintos movimientos del cuerpo, valorando el lenguaje no verbal.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Para comenzar con la dinámica se le pide al grupo que se pongan en parejas, y practiquen los siguientes ejercicios:

1. Parados, colocarse espalda con espalda, que conversen desde esa posición de cualquier tema interesante o de su agrado. Progresivamente continúan de espalda, pero se van separando mientras dialogan.
2. Se ponen de frente, cara a cara y conversan sin mirarse a los ojos, o con los ojos cerrados.
3. Un miembro de la pareja, mantiene silencio y cara inexpresiva, mientras el otro le conversa, mirándolo a los ojos.
4. Que hablen los dos a la vez.
5. Que conversen mirándose a los ojos.

Concluir la actividad, con un apretón de manos y/o un abrazo.

La indicación del cambio de cada ejercicio se lo hará con un aplauso, cada 2 minutos.

Finalmente, la reflexión en grupo se realizará con las siguientes preguntas:

¿En qué situaciones te sentiste más cómodo? ¿Por qué?

¿Cuál es tu manera habitual de comunicarte?

¿Cuál fue la situación que más te costó, por qué?

¿Qué descubriste?

Se concluirá con una síntesis de cuál es la mejor forma de comunicación para poder ser entendidos y también para darnos a entender.

✧ ACTIVIDAD # 3

Exposición teórica

✧ OBJETIVO: conocer la mejor forma de comunicación

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

En este punto se darán a conocer:

- **Las formas de comunicación:** verbal y no verbal

- **Tipos de comunicación Interpersonal:**

Comunicación Asertiva:

Comunicación Pasiva:

Comunicación Agresiva:

- **Habilidades De Comunicación:**

La Expresión de Sentimientos.

La Conducta Afirmativa.

“ en este punto se debe trabajar de forma más profunda en la comunicación asertiva para que los participantes comprendan que esta es la mejor comunicación la cual todos debemos poner en práctica”

✧ ACTIVIDAD #4

La carta de mis secretos

✧ OBJETIVO:

Reflexionar sobre el recuerdo y el olvido en la construcción emocional y la expresión de nuestros sentimientos.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

Hojas bon

✧ PROCEDIMIENTO:

De hará la entrega de una hoja a todos los participantes a los cuales se les pedirá que recuerden y escriban un recuerdo bueno que tengan ya sea de una persona, situación o cosa.

Y al inverso de la hoja deberán escribir un recuerdo malo o que les gustaría olvidar, esto lo deben de hacer de forma anónima.

Una vez terminada de escribir la carta el facilitador deberá recoger todas las cartas y procederá a leerlas una por una, pidiendo respeto a lo que se valla a mencionar en dichas cartas.

Para finalizar se hará una reflexión general sobre la importancia que el ser humano da a la selección de vivencias, hechos situaciones, etc., en su vida y el impacto que éstas tuvieron con ella.



ADOLESCENCIA

✧ ACTIVIDAD #1

Dinámica o Ejercicio de Relajación:

✧ OBJETIVO:

Recordar las diversas etapas de su desarrollo, en el logro de facilitar la identificación de sus emociones y sus sentimientos.

✧ TIEMPO: 20 min.

✧ MATERIAL: Radio, música con sonidos relajantes.

✧ PROCEDIMIENTO:

Se solicita a todos los participantes que pongan en el piso todo aquello que tengan en sus manos y les pueda molestar, deben sentarse en sus asientos lo más cómodamente posible, para que puedan participar en este ejercicio de relajación.

A continuación el facilitador procede a dar las instrucciones:

FANTASÍA ADOLESCENTE:

"Cierren sus ojos... harán un viaje de fantasía, para tomar contacto con sus emociones y sus sentimientos.

Pónganse cómodos... inspiren lento y profundo...Sientan como se va inflando el abdomen, y retengan el aire unos segundos y exhalen lentamente.

Ahora empezaremos a relajar nuestros músculos del cuello,.....relájense...los hombros, ...la espalda...la cintura...los brazos.... las caderas.... las piernas..., los pies..., sientan cada una de las partes de su cuerpo.

Dejen aparecer las ideas o imágenes en su cabeza (dar tiempo).

Los voy a invitar al mundo de las imágenes, donde las fantasías se pueden convertir en realidad,

Vas caminando por un espacio abierto...caminas y de pronto te encuentras frente a un gran espejo, en él, ves reflejada tú imagen.....Vamos a recordar....

Si sigues mirando.... tú imagen comienza a cambiar, a retroceder en el tiempo...estamos cada vez más atrás, ahora te ves cuando eras un/a niño/a....estás en tu casa...jugando...en el patio?...en la pieza.

¿Quiénes están contigo?¿con quién juegas? ¿Cómo es tú vida de niño/a?

¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué colores ves?¿Qué olores sientes?

Comienzas a ver a toda tu familia, ves que todos están reunidos y tú los miras desde un lugar donde ellos pueden verte... ¿Qué están haciendo, ¿cómo se ven?... tristes, alegres, .aburridos, entretenidos, están conversando... de qué hablan... quiénes hablan... o están en silencio. si están hablando.....te atrae lo que conversan...o preferirías hablar de otra cosa...que te gusta? ¿qué no te gusta?

Ahora quiero que viajes a la etapa adolescente, has crecido...ya eres un adolescente, estás en el colegio...tienes un grupo y con él lo pasas bien...Cómo son tus amigos?

Para concluir se pedirá a voluntarios para que comenten su experiencia y si pudieron conectar con lo relatado y que les pareció.

✧ ACTIVIDAD #2

Lluvia de ideas

✧ OBJETIVO:

Describir que es la adolescencia, desde su propia vivencia, para facilitar el abordaje de esta etapa juvenil.

✧ TIEMPO: 20 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador solicita a los participantes que respondan a la pregunta: ¿Qué significado tiene para ustedes la adolescencia?

Pregunta que se hará a todos para conocer sus diferentes puntos de vista y qué significado tiene para cada uno la etapa adolescente.

✧ **ACTIVIDAD # 3**

Trabajo de grupo: "¿Que conozco de mi cuerpo y mis emociones?"

✧ OBJETIVO:

Conocer las características de la etapa adolescente, desde el punto de vista biopsicosocial.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL: hojas bon tamaño carta

✧ PROCEDIMIENTO:

De acuerdo al número de asistentes formar grupos de 4 ó 5 personas. Pedirles que caractericen de la forma más completa posible las etapas de su desarrollo de acuerdo a su vivencia personal, considerando tres niveles, el físico, socio emocional e intelectual.

Deberán responder las siguientes preguntas:

a) Nivel Intelectual.

¿Cómo cambian mis intereses y cuales son mis preocupaciones?

b) Nivel Físico

Cómo fue cambiando mi cuerpo?

c) Nivel Socio emocional.

¿Cómo cambia mi estado de ánimo?

¿Cómo es mi relación con el grupo de amigos?

¿Cómo me relaciono con las personas del otro sexo?

¿Cómo es mi relación con mis padres y hermanos?

¿En quién confió?

Una vez concluida la actividad pedir a un representante por grupo que haga conocer su trabajo a todos los demás participantes.

Para finalizar el o la facilitador@ deberá complementar el tema explicando y desarrollando los conceptos:

Caracterización y cambios de las Etapas del Desarrollo.

1. PRE-PUBERTAD.

A nivel físico, psicológico y social.

2. Pubertad.-

A nivel físico, psicológico y social.

3. ADOLESCENCIA.-

A nivel físico, psicológico y social.



SESIÓN #6

AUTOESTIMA

¿QUIÉN SOY Y QUE PUEDO HACER?

✧ ACTIVIDAD #1

La cajita mágica

✧ OBJETIVO:

Tomar conciencia de la importancia de sentirse valioso y mejorar su autoestima.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ **MATERIAL:** Una caja de cartón, forrada con papel de regalo. Un espejo del tamaño aproximado al fondo de la caja

✧ PROCEDIMIENTO:

Explique al grupo que se realizará un ejercicio para trabajar la autoestima.

Pregunte al grupo: *¿Quién es para ustedes la persona más importante en el mundo?*

Ofrezca la palabra para que cada uno responda libremente la pregunta. Hecho lo anterior, diga a los participantes: "Traje para compartir con ustedes una caja mágica muy especial (muestre la caja desde lejos). "Cada uno podrá mirar de ella y podrá descubrir quién es la persona más importante del mundo".

Pida a cada uno que se acerque y mire dentro de la caja, sin hacer ningún comentario (esto es muy importante). Una vez que todos hayan mirado dentro de la caja, consulte cómo se sintieron con lo que descubrieron.

Promueva la conversación en el grupo sobre lo que respondió cada uno.

Cierre el ejercicio reforzando la idea de que cada uno de nosotros, con sus virtudes y defectos, es alguien especial y único.

✧ ACTIVIDAD # 2

Mi acróstico

✧ OBJETIVO:

Identificar y destacar sus habilidades y virtudes personales.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

Tarjetas de papel bon

✧ PROCEDIMIENTO:

Se entrega a cada participante una hoja. Cada participante elabora un "acróstico" con su nombre, es decir, debe escribir en la parte superior su nombre en letras mayúsculas y debajo, de manera vertical, una sola palabra que represente sus cualidades.

Con cada letra se identifica una cualidad de su persona (diez minutos). Posteriormente, cada participante presenta su acróstico y da un ejemplo de cada palabra, Ej.: "soy cariñosa porque me gusta dar cariño y sentir el afecto de los demás". El/la **facilitador(a)**, comenta que muchas veces creemos que no somos útiles para nada o no tenemos cualidades; sin embargo si pensamos un poco podremos darnos cuenta, que cada persona es **un tesoro escondido**. Por otra parte, cada uno de nosotros somos "*los más importantes en nuestras vidas*".

✧ ACTIVIDAD # 3

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Fortalecer los conceptos

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Desarrollar los conceptos:

- ¿Qué es la Autoestima?

Autorrespeto.-

- Escalera de la autoestima:

- ¿Por qué es importante valorarse, quererse?

Autoconocimiento.-

- **Desarrollo de la Autoestima:**

Autoconcepto.-

Autoestima positiva o alta.-

Autoevaluación.-

Autoestima baja.-

Autoaceptación.-

✧ ACTIVIDAD # 4

La espalda de papel

✧ **OBJETIVO:**

Descubrir cualidades en relación a la percepción que tienen los demás sobre la persona.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** cinta masking, papel bon

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Entregue a cada uno de los las participantes una hoja de papel pedirles que se lo coloquen en su espalda.

Una vez colocado el papel en su espalda, deberán caminar por el salón y con una sola palabra le escriban a cada uno de sus compañeros (as) una cualidad que hayan visto en ellos (as).

Se debe aclarar, que solo deben escribir cualidades y no defectos.

El/la facilitador (a)debe motivar a que todos participen y que la dinámica sea muy activa.

A continuación pida que se sienten y que se saquen el papel que tienen en su espalda y en silencio lean lo que dice.

Finalmente solicite voluntarios (as) que quieran compartir con todos(as) los atributos o virtudes que han sido identificados por sus compañeros(as).



MIS VALORES PERSONALES Y FAMILIARES



ACTIVIDAD #1

Trabajo en grupo “mis valores”

✧ OBJETIVO:

Determinar sus valores, a través del análisis de situaciones en relación consigo mismo y con los demás.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL: Papelógrafo, marcadores gruesos

✧ PROCEDIMIENTO:

Se divide a los participantes en grupos de 5 personas. Cada grupo recibirá una tarjeta con 4 preguntas, las mismas que serán analizadas y respondidas en el grupo, resaltando la importancia de la participación de todos sus miembros.

De acuerdo a las opiniones vertidas, se escribe los diferentes conceptos en un Papelógrafo para su discusión al finalizar la actividad.

PREGUNTAS:

1. *Defina qué es un valor.*
2. *¿Quiénes transmiten los valores?*
3. *¿Por qué son importantes los valores?*

✧ **ACTIVIDAD #2**

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Conocer una definición de valores y comprender como influyen en el comportamiento de las personas.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador dará la explicación del tema tomando en cuenta los siguiente conceptos:

Mensaje Central del Tema.

Antiguamente, la mayoría de los valores provenían de cuatro grandes instituciones: La familia, **la iglesia, la escuela y el Estado.**

Estos pilares de la sociedad estaban firmemente de acuerdo entre ellos, y por lo tanto, cada uno de ellos reforzaba los valores del otro. Esto daba como resultado un grupo conformado por valores, y que se transmitían de generación en generación.

Había dos maneras favoritas de hacer esto: moralizando y a través del ejemplo.

Moralizar. Era la manera de transmitir directamente los valores de una generación a la siguiente, a través de la enseñanza y predicación.

El Ejemplo. Era un modo menos directo de transmitir los valores. Los adultos mostraban actitudes regidas por valores dignos, que los hijos debían imitar.

¿Qué son los valores?

Son guías o normas, que establece internamente cada individuo y que regulan la conducta humana.

Valorar significa dar cierto grado de importancia a algo. Esto influye en nuestro comportamiento y determina si ese comportamiento nos parece o no de importancia.

Está claro que las cosas importantes pueden ser de muchos tipos diferentes, cualquier cosa en la que una persona considera "que vale la pena invertir su tiempo y esfuerzo".

Los valores, no son sólo cualidades o características acerca de lo que sentimos firmemente; sino también una cantidad o grado de intensidad que puede medirse o sentirse.

Tal vez para ti, tu trabajo es más importante que tu casa, y tu familia es más importante que tu trabajo. Por lo tanto, varias de las cosas importantes que tienen valor (la cualidad de importancia), pueden clasificarse en orden de prioridad, o de acuerdo a la intensidad con la que sientes su importancia.

¿Cómo influyen los valores en el comportamiento?

Un ejemplo, puede ayudar a aclarar como los **valores**, influyen en el comportamiento, "La persona que considera importante la **buena salud**, la fomentará".

Su influencia, sin duda afectará la manera en que dicha gente se comporta con relación a la dieta, el sueño, el ejercicio físico, y al uso de sustancias químicas.

✧ ACTIVIDAD #3

Dinámica: la red de los valores

✧ OBJETIVO:

Comprender la importancia de los valores desde la percepción de nuestro entorno.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL: una bola de lana.

✧ PROCEDIMIENTO:

Se pedirá a los participantes ponerse de pie y formar un círculo. Entregar a un participante la bola de lana el cual deberá tomar la punta de la misma y lanzar la bola a otro participante diciendo "yo (su nombre), me enlazo con (el nombre de su compañero elegido) porque (elegir un valor que caracteriza al compañero elegido).

El siguiente compañero deberá sostener la lana y lanzar nuevamente la bola y seguir las mismas instrucciones, se deberá formar la red con la participación de todos.

Se finalizará con un comentario de que les pareció la dinámica y si están de acuerdo con el valor que le asignó su compañero.



SESIÓN #8

TOMA DE DECISIONES

✧ ACTIVIDAD #1

Lluvia de ideas

✧ OBJETIVO:

Ampliar el concepto de toma de decisiones y analizar su efecto en las metas futuras.

✧ TIEMPO: 40 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Iniciar el tema con las siguientes preguntas generadoras

- ¿Qué entiendes por decisión?
- ¿Cuándo tomar decisiones?

Nota: Trata de hacer lo más participativa posible esta actividad, recogiendo las respuestas y comentarios surgidos en el grupo, generando un pequeño debate entre los participantes.

Posterior a la participación de los alumnos el facilitador deberá complementar con la siguiente información:

¿Qué quiere decir Tomar Decisiones?

La toma de decisiones, es el proceso mediante el cual:

- Determinamos que queremos hacer
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar
- Escogemos los pasos a seguir
- Solucionamos problemas

Permanentemente estamos eligiendo entre dos o más alternativas, y eso es tomar una decisión.

Diferentes formas de tomar decisiones.

Por *impulso*, es decir, sin pensar en las consecuencias.

Hay otras que optan por decidir *después* de haber realizado un proceso consciente de toma de decisiones. Este proceso voluntario, nos permite alcanzar y disfrutar las metas, después de examinar las diferentes opciones, considerar las consecuencias inmediatas, y a largo plazo, y reflexionar si la decisión que tomamos está de acuerdo con nuestros valores personales.

Para tomar una decisión, es importante reconocer las razones que sirven de base para cada decisión, se requiere conocerlas tan bien como para defenderlas cuando otras personas las pongan en tela de juicio. Esto no significa que si la decisión no convence a los demás, desistamos de ella.

¿Cómo saber cuál es la mejor decisión?

La mejor decisión es aquella basada en hechos, no en interpretaciones, y aquella que está de acuerdo con nuestros valores personales.

Un joven decide que, aunque está de moda fumar, beber y drogarse, él no necesita de estas sustancias para sentirse bien consigo mismo ni para estudiar, ni para sentirse parte de un grupo.

¿Cómo tomar una decisión con respecto al consumo de alcohol, tabaco o drogas?

La forma más efectiva, incluso para tomar cualquier decisión, es siguiendo un modelo racional como el siguiente:

- 1. Hagamos un esfuerzo por entender la situación.**
- 2. Busquemos y hagamos una lista de las diferentes posibilidades de solución y las opciones a nuestro alcance.**
- 3. Obtengamos la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las posiciones.**
- 4. Especifiquemos las ventajas y desventajas.**
- 5. Consideremos las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.**
- 6. Tengamos en cuenta nuestros propios valores y las preferencias de las personas que pueden verse involucradas en la decisión.**
- 7. Seleccionemos la mejor alternativa.**

8. **Tomemos la decisión**, ejecutemos los planes ágilmente.

9. **Observemos los acontecimientos.**

✧ **ACTIVIDAD #2**

Dinámica de animación los números

✧ **OBJETIVO:**

Practicar y estimular su capacidad de concentración.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** 20 tarjetas de cartulina enumeradas del 0 al 9

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se realiza el ejercicio con dos grupos de 5 personas cada uno. Se le entrega a cada equipo un paquete de números del 0 al 9, el grupo debe ver la forma de repartirse de mejor forma las fichas. La facilitadora, iniciara dictando un número, por ej.: 237, entonces los que tienen los números deberán formar la cifra. El equipo que primero forme el número, se anota un punto. Los demás participantes participaran dictando cifras a los grupos, no se puede escoger un número que tenga las mismas cifras.

El grupo con menos punto deberá cumplir alguna penitencia elegida por el grupo ganador.

✧ **ACTIVIDAD #3**

Exposición teórica

✧ **OBJETIVO:**

Aplicar los pasos para la toma de decisiones y practicar el establecimiento de metas y objetivos analizando las ventajas y desventajas.

✧ **TIEMPO:** 20 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Toma de decisiones paso a paso

Para tomar decisiones seguimos una serie de pasos. Es importante conocer estos porque nos ayudarán a decidir la mejor alternativa para nosotros.

Paso N° 1: Identificar el problema.

Ej.: Fabiana tiene que elegir entre comprar un vestido que le gusta a ella o el que le sugieren sus amigas.

Paso N° 2: Ver posibles alternativas de solución.

Ventajas y desventajas

Paso N° 3: Elegir la mejor alternativa y realizarla.

Comprar el vestido que tanto le gusta.

Paso N° 4 Actuar

Siento mucho; pero yo vine a comprar este vestido que es el que a mí me gusta:
Cuando me lo ponga se darán cuenta que valió la pena hacerlo.

Paso N°. 5: Evaluar las consecuencias.

- Fabiana siente que hizo una buena inversión
- Sus amigas deciden acompañarla a comprar el vestido.

Para finalizar pedir a los participantes dar su opinión si en algún momento pasaron por estos pasos para tomar una decisión.

SESIÓN #9

AMISTAD

✧ **ACTIVIDAD #1**

Dinámica los amigos

✧ **OBJETIVO:**

Reconocer al amigo (a) verdadero(a) y sensibilizarse en su rol de amigos(as)

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** hoja de preguntas para cada grupo

1. ¿Cómo puedes reconocer al amigo(a) verdadero(a)?
2. ¿Dónde puedes buscar (encontrar) amigos (as)? ¿Tienen que ser de tu misma edad?
3. ¿Qué debes hacer si un(a) amigo(a) tuyo(a) se halla en graves dificultades?
4. ¿Menciona cuatro maneras de hacer amigos (as)
5. ¿Por qué tienden a dejarse influir por sus compañeros (as) los(as) jóvenes?
¿Es, necesariamente malo esto?
6. ¿Cómo te gustaría que sea tu mejor amigo(a) Descríbelo(a).
7. ¿Qué no te agradaría encontrar en un amigo(a)?
8. Crea una frase, o una poesía, una estrofa de una canción, etc. para el amigo

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se inicia la sesión con un trabajo por grupos (cada grupo de 5 personas).

Se entrega a cada grupo la hoja con ocho preguntas, para ser contestadas, mediante dibujos o literalmente. Posteriormente, cada grupo expondrá en plenaria y finalmente el/la facilitador(a) debe redondear el tema con relación con el trabajo de los grupos.

✧ ACTIVIDAD #2

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Definir que es la amistad y permitir a los y las adolescentes descubrir la dinámica de las influencias que se dan en interacción con el grupo de amigos(as)

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Se deberá brindar a los participantes la siguiente información:

El hombre es por naturaleza un ser social. La amistad es un factor vital en la vida de los jóvenes y porque es vital, debe ser **cultivada**, de tal manera que nada la mancille; Pero, ¿qué cosas pueden manchar la amistad? La falta de cooperación y solidaridad, así como la indiferencia. Hoy en día se pone a prueba tu amistad, presentándose una serie de conflictos, entre ellos el más grave es el abuso de las drogas.

Se ha comprobado que la **influencia** de los amigos es determinante para el consumo de drogas, sin embargo, la verdadera amistad aleja de actividades tan dañinas para la salud física y mental.

✧ ¿Qué es la amistad?

Más que una simple relación entre dos o más personas, es un estrecho **vínculo de afecto, solidaridad y apoyo**. La amistad también implica aceptación mutua; sin embargo eso no quiere decir pasar por alto defectos y malos hábitos de los amigos, al contrario, ser amigo, es ayudar al otro a formar una personalidad positiva.

Es, en suma, hacer todo lo que esté al alcance de uno para el bienestar físico y espiritual del amigo. El mundo de hoy te presenta una serie de desafíos para llevar adelante tu tarea, uno de ellos es el problema de las drogas.

Si, entre tus obligaciones de amigo(a) está, precisamente, la de prevenir el consumo de drogas.

Recuerda que tus amigos(as) son las relaciones **más cercanas** que tienes en esta época de tu vida, con ellos puedes conversar sobre temas que ni siquiera con tus padres te atreves a tocar, pues bien, eso precisamente facilita tu tarea de prevención contra las drogas.

No olvidar que con tu **ejemplo** ayudas a tus amigos (as) a tomar decisiones positivas.

✧ **Buscar soluciones:**

Cuando un amigo(a) este en dificultades, recordar que **dos cabezas piensan mejor que una**, tu amigo(a) puede expresar cuáles serían las mejores soluciones para su problema y tú puedes aportar tus experiencias, cuanto más sanas sean éstas mejor. Juntos escogerán una serie de alternativas que permitan hacer frente al conflicto.

Siempre hay algo positivo que uno pueda hacer en beneficio de una vida mejor (Ej. Deporte, actividades artísticas, ayuda a los demás, obras sociales, etc.)

No escatimes esfuerzos, cuando se trate de ayudar a un amigo (a). Después de todo, los amigos(as) son los hermanos(as) que uno escoge.

- ❖ El ser amigo es una obra de arte
- ❖ El **interés** sincero en los demás, es la clave para comenzar amistades.
- ❖ Una de las cosas más importantes, es saber cómo se llama la persona.
- ❖ A menudo las cosas más sencillas, como comer juntos o ayudar a alguien a hacer un trabajo, contribuyen a una amistad más estrecha.
- ❖ Uno tiene que ser buen **oyente** si quiere tener amigos verdaderos.
- ❖ La cualidad principal del amigo, es la **lealtad** (Podrás contar con él cuando te veas en dificultades. Ej. Defender la reputación de un amigo).
- ❖ **Compartir tus sentimientos**, ser sincero al llegar a conocer a alguien y a confiar en esa persona, podrás revelarle gradualmente algunos de tus pensamientos y sentimientos más profundos. Y aprender a tener **Empatía** (ponerte en el lugar de la otra persona).
- ❖ **No esperes perfección**, cuando hayas ganado la amistad de alguien no esperes perfección.
- ❖ Uno tiene que disponerse a dar.
- ❖ Debemos saber cultivar nuestras amistades.
- ❖ La edad no debe ser una barrera para la amistad.
- ❖ No todos los "amigos", ayudan a uno a mejorar. Muchos falsos amigos son hipócritas (Ej. hablar de la reputación de un amigo).
- ❖ Tal como un cuchillo de hierro puede afilar otro cuchillo que esté anotado, así la compañía de otros jóvenes puede "aguzar" tu personalidad y hacerte mejor persona... sí tus compañeros piensan y actúan de manera madura y saludable.
- ❖ Asóciate a los amigos que tienen buenos valores y normas.

❖ ACTIVIDAD #3

Dinámica el círculo de la confianza

❖ OBJETIVO:

fomenta la confianza y el vínculo emocional entre los participantes.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

Se pedirá a los participantes sentarse en el piso formando un círculo, antes de iniciar con la actividad se debe pedir respeto y confidencialidad de las opiniones que vayan a dar sus compañeros, posteriormente se explicará que la actividad consiste en contar algo personal que nunca antes contado o pedir algún consejo para resolver algún problema que este pasando.

Se concluye la actividad con un aplazo y un abrazo grupal.



SESIÓN #10

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA Y TOMA DE DECISIONES

✧ ACTIVIDAD #1

Dinámica: comunicándome sin hablar

✧ OBJETIVO:

Reconocer y diferenciar los estilos de comportamiento en la comunicación.

✧ HABILIDADES A TRABAJAR:

Comunicación. emociones, conocimiento de sí mismo y pensamiento

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

✧ PROCEDIMIENTO:

Para iniciar la sesión, a cada participante se designa un número 1 y 2 de manera aleatoria, se da las indicaciones que se dará el nombre de alguna película y que lo van a transmitir a través de una mímica sin hablar, los participantes #1 del lado izquierdo uno detrás del otro, dándole la espalda al compañero/a, los otros participantes #2 del lado derecho de la misma manera, al mismo tiempo, a la última persona de la fila se le da el nombre la película, sin que el resto escuche, como por ejemplo la bella y la bestia, ellos le van a comunicar a través de una mímica, al finalizar al último participante que le llega el mensaje deberá decir que película es, se observa como lo expresaron. El facilitador deberá recalcar que la comunicación no es solo decir o hablar algo, también es callar o expresar a través del lenguaje corporal.

✧ ACTIVIDAD #2

Reforzando lo aprendido

✧ OBJETIVO:

Reforzar la información que se brindó en la sesión 4

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

Hoja con las escenas:

• **Escenario 1**

Estudiante al docente: Profesor, me olvide mi estuchera me podría prestar un bolígrafo, por favor.

Docente: “Que irresponsabilidad de tú parte”

• **Escenario 2**

Madre a hija: Hija por favor, me puede ayudar revisando la tarea de tú hermano

Hija: Lo siento, en un rato puedo ayudarle, estoy terminando la tarea

• **Escenario 3**

Hombre a mujer: ¿Está planchada la camisa?

(Mujer realizando varias actividades del hogar)

Mujer: Enseguida, lo hago.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador pedirá dos voluntarios para interpretar la primera escena, donde los demás participantes deberán identificar a que tipo de comunicación pertenece el dialogo (pasivo, agresivo o asertivo) se hará lo mismo con las demás escenas pidiendo la participación de otros voluntarios .

✧ **ACTIVIDAD #3**

Reforzando lo aprendido

✧ OBJETIVO:

Reforzar la información que se brindó en la sesión 4

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

Escenario: 1

Carlos es un joven de 17 años, su familia de bajo recursos económicos, ahora estudiar Contabilidad, hace pocos días se acaba de graduar de bachiller, hace unos meses se abrieron las postulaciones para el tercer nivel y se postuló, la oficina que recepciona los datos le pide que coloque 5 carreras que desea estudiar, su primera opción es Contabilidad, entre otras opciones tiene Economía, sin embargo, él desea su primera

opción. La universidad le da respuesta sobre su postulación, que fue aprobada, sin embargo, su madre tiene una enfermedad costosa, y le tocaría trabajar a tiempo completo y no podría que estudiar, solo trabajar porque debería cambiarse a la ciudad para estudiar, no tiene hermanos, es hijo único.

¿Qué debe hacer Carlos? ¿Qué debería considerar para tomar la decisión?

Escenario 2:

Martín un chico de 19 años, recientemente viene consumiendo drogas, su familia es de recursos económicos medios, lo que permite acceder a comprar, con el tiempo incrementa su consumo, sus padres ya se han dado cuenta sobre su consumo, un día conducía en el carro de su padre, con efecto de drogas, hubo un choque con otro carro, provocando un accidente de tránsito, la persona del otro carro queda bastante afectado, había sido un conocido cercano, como su padre tiene algunas influencias, su padre uso estas influencias para que el resultado de consumo de drogas salga en la otra persona, ante lo cual el seguro no le cubre los gastos de la cirugía que necesita.

Quién se da cuenta del suceso y nota lo consumido que se encontraba es su hermano de 16 años.

¿Su hermano deberá tomar las acciones?

¿Qué debería considerar para tomar la decisión? ¿Podría tomar decisiones sobre la vida de su hermano?

Escenario 3:

Anabel es una mujer de 27 años, fue madre joven, actualmente tiene 2 hijas una de 7 años y otra hija de 4 años, es madre divorciada, ella es la única que sustenta su hogar, trabaja en un colegio en el área de admisiones y estudia su penúltimo semestre de educación. Producto del COVID y las cuarentenas trabaja desde casa y con menos sueldo, lo que afecta para poder mantener la vida antes, las niñas se quedaban en la guardería, ahora pasan con ella las 24 horas, las niñas estudian vía online, le toca trabajar y atender las niñas, las tareas y actividades demandan tiempo, no puede realizar todas las cosas, la educación de sus hijas también es importante, pero no puede dejar de trabajar. Alguien le menciona que retire a las niñas de la escuela.

¿Qué debe hacer Anabel? ¿Qué decisión debe tomar sobre la educación de sus hijas?

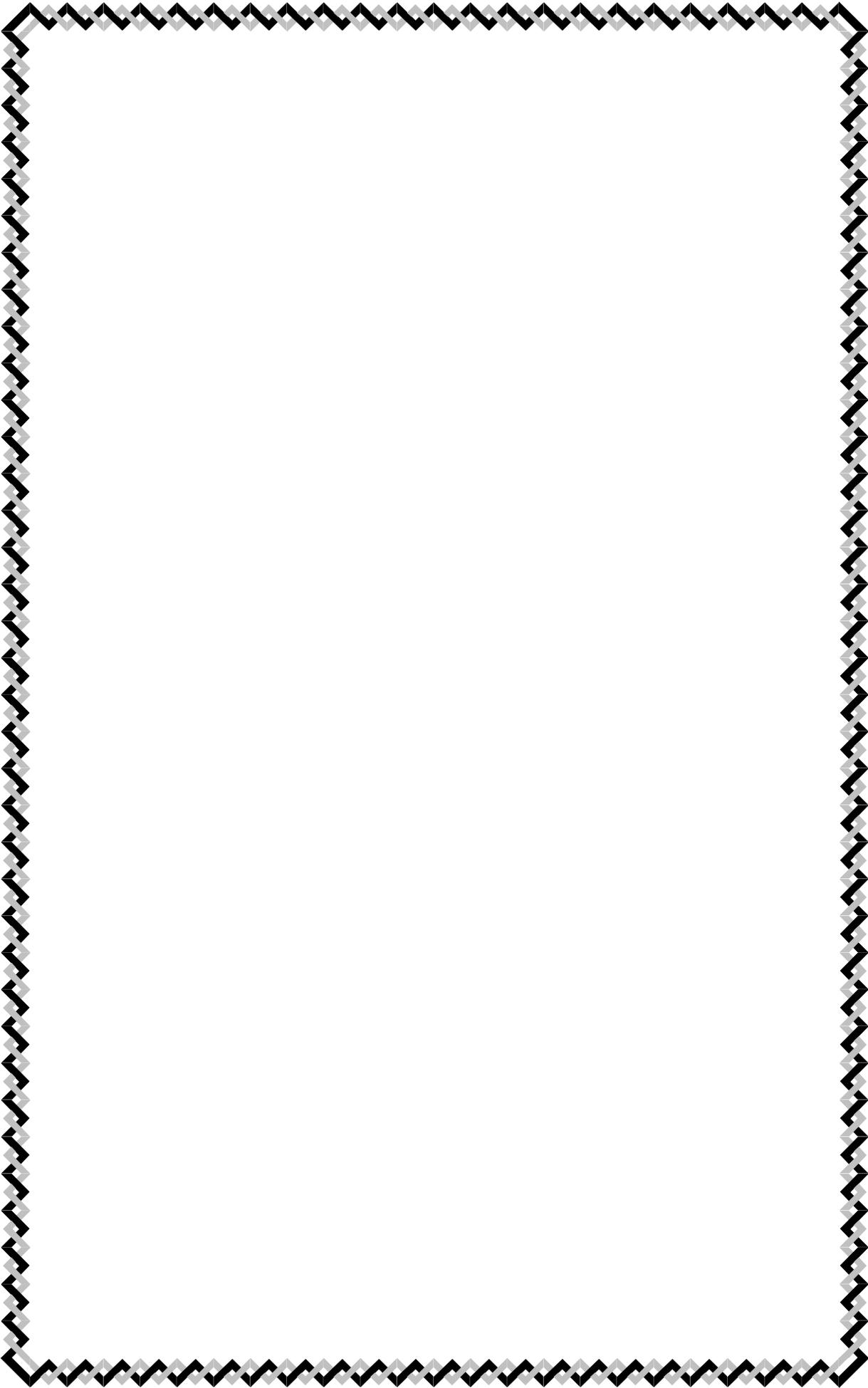
Está sesión los participantes deben considerar la buscar estrategias, las variables que tienen, los riesgos, el buscar información, así también se desarrolla las habilidades sociales (búsqueda de ayuda), entre otros.

Antes de finalizar a manera de sorteo comentarán sobre su toma de decisión y porque eligieron ese escenario.

❖ PROCEDIMIENTO:

Sé pide a los participantes formar de 3 grupos, se entrega 3 sobres de color amarillo, 3 color rojo y 3 color verde para que elijan uno, el contenido del sobre son escenarios donde ellos deben elegir y justificar porque lo eligen. El escenario podría estar orientado a las situaciones que puedan suceder en algún momento de su vida.

Al finalizar se hará un debate entre todos los participantes sobre las escenas que interpretaron.



CONTENIDO: MODULO II

PREVENCIÓN DE DROGAS

- 11.-Las drogas.
- 12.-Qué es el alcohol.
- 13.-Alcoholismo.
- 14.-Tabaco.
- 15.-Inhalables.
- 16.-Marihuana.
- 17.-Cocaína.
- 18.- La prevención es posible y es más barata que el tratamiento.
- 19.- Modas que matan
- 20.- Clausura.

SESIÓN #11

LAS DROGAS

✧ ACTIVIDAD #1

Dinámica: *Juntos estamos protegidos*

✧ OBJETIVO:

Identificar los factores de protección y los factores de riesgo que conllevan al consumo de drogas.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL:

5 tarjetas sobre Factores de Protección, 5 Tarjetas sobre Factores de Riesgo.



✧ PROCEDIMIENTO:

Se inicia la dinámica preguntado a los y las participantes que entienden por protección y riesgo. Luego la facilitadora da una breve explicación sobre factores de protección y factores de riesgo.

Se divide seis grupos y se explica que tres grupos trabajaran sobre los factores protectores y los tres restantes sobre los factores de riesgo.

Se pide a un integrante de cada grupo que elija la Tarjeta con las que su grupo trabajará (riesgo – protección)

Se pide a los dos grupos designados que identifiquen, de acuerdo a la ficha, cuáles son los factores que aumentan la protección para evitar el consumo de drogas y cuáles son los factores que aumentan los riesgos del consumo.

Finalmente en plenaria un representante de cada grupo explica las conclusiones a las que arribaron.

La facilitadora, realiza una breve reflexión en torno al tema expuesto. A partir de lo trabajado, priorizando los factores protectores y de riesgo tanto en el ámbito personal, familiar, como de la sociedad en su conjunto:

Factores de Riesgo: Están referidos a ciertas condiciones presentes en el individuo, su familia o el medio, que aumentan la probabilidad que una persona utilice drogas.

Factores de riesgo:

Ámbito individual

Psicológicos

Inseguridad personal

Baja autoestima

Impulsividad

Timidez

Baja tolerancia a las frustraciones

Depresión

Dificultad para reconocer límites

Rechazo de su cuerpo

Dificultad para expresar sentimientos

Agresividad

Biológicos

Predisposición Familiar.

Hijos de drogodependientes

Defectos de nacimiento

Niños con problemas físicos y psíquicos

Ámbito familiar

Inestabilidad y/o desintegración familiar.

Carencia de afecto

Dificultades de comunicación

Figura Autoritaria/ permisiva

Relacionado al Medio Ambiente

Presión de grupo

Imitación

Valores sociales que promueven el consumo

Disponibilidad de la droga

CONCEPTO TEÓRICO SOBRE LAS DROGAS

Se expone el tema central sobre las drogas, la facilitadora debe tratar el tema de manera realista.

¿Qué es Uso Indebido?

- ¿Qué es Droga Psicoactiva?
- ¿Qué es el Abuso de droga?
- ¿Qué es la Drogodependencia?
- ¿Qué es Dependencia Psicológica?
- ¿Qué es Dependencia Física?
- ¿Qué es el Síndrome de Abstinencia?
- ¿Qué es tolerancia?

CLASIFICACIÓN		
Según sus efectos sobre el sistema Nervioso Central		
ESTIMULANTES	DEPRESORAS	ALUCINÓGENOS
Cocaína Pasta Base Nicotina Anfetaminas Cafeína	Alcohol Inhalables Sedantes – Hipnóticos Opiáceos	Marihuana Mezcalina LSD

✧ **ACTIVIDAD # 2**

Dinámica de Reflexión y Análisis: "Confesión de una adolescente".

✧ **OBJETIVO:**

Analizar los riesgos biopsicosociales del consumo de drogas, a partir de un estudio de caso.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** Hoja de Trabajo Confesión de una Adolescente.

Testimonio

"Como toda la gente de mi edad, estoy viviendo un periodo de crisis, una crisis demasiado fuerte para mí. En estos momentos me siento sin ánimo, me da miedo crecer, ya no creo en mí misma... me siento bastante diferente al resto. A veces soy muy mujer, otras muy niña. Me siento confundida, muy; pero muy agresiva. Quiero hablar de mi agresividad, algo que quiero que se acabe; pero la única manera es cambiando yo y dejando de una vez la marihuana, lo he tratado de hacer muchas veces; pero no puedo.

Mi familia es una familia común, pero cada uno vive su vida y yo tengo demasiada libertad.

A los 13 años empecé a fumar marihuana. Los que consumimos drogas nos acabamos lentamente, atentamos contra nosotros mismos y vamos perdiendo nuestra libertad.

Lo peor no es eso, sino que el efecto peor dura más allá de ingerir la droga o la "yerba, es como que envuelve de a poco. Las primeras veces no se nota, pero cuando es más fuerte o frecuente, se adopta la actitud "volada" permanente.

A los 14 años estaba enamorando; pero no podía mantener una relación por mucho tiempo, lo tomaba todo con superficialidad, me di cuenta que estaba perdiendo la capacidad de amar, de sentir.

A los 16 años sentía que ya no quedaba nada por hacer en esta vida, todo lo había probado.

A los 17 y 18, me echaron de varios colegios, la marihuana era cosa de todos los días. Por supuesto, no estudiaba. Me empecé a juntar solamente con gente que hacía lo mismo; mis amigos de antes ya no existían... y caí en lo peor, me metí con muchas drogas, me sentía muy mal. Tuve muchas malas experiencias y prometí olvidarme de la marihuana, estudiar y, poco a poco, cambiar.

Y aquí estoy, apenas con los estudios, fumo menos; pero igual fumo y con muchos problemas porque la marihuana me quita fuerzas, me pone lenta, mi memoria me falla.

Yo tengo ganas de estudiar, vivir y sentir. Yo soy bastante inteligente, me gustaría crear, me gusta el arte, me

gustaría trabajar, quiero viajar, conocer, quiero hacer miles de cosas y yo sé que algún día lo voy a lograr.

❖ PROCEDIMIENTO:

Diga al grupo que usted leerá un testimonio de una joven adolescente. Esta actividad tiene como finalidad, que los presentes discutan acerca de las consecuencias del consumo de drogas. Comience a leer con voz tranquila y pausada.

Una vez finalizada la lectura, discuta con el grupo la confesión de Mariana. Motíuelos a participar y a comentar lo leído aportando sus impresiones y experiencias con

relación al consumo de drogas. Oriente la discusión con preguntas motivadoras, tales como:

- ¿Cuál es el problema de Mariana?
- ¿Cómo es la familia de ella?
- ¿Qué le empieza a pasar con el consumo de marihuana?
- ¿Cómo ha sido la vida de Mariana?
- ¿Por qué no puede dejar la marihuana?
- ¿Qué quiere lograr en su vida?
- ¿Qué pide Mariana en su carta?
- ¿Por qué la gente continúa consumiendo drogas por muchos años?
- ¿Qué podemos hacer nosotros frente a este problema?

✧ **ACTIVIDAD #3**

La marioneta

✧ **OBJETIVO:**

Generar en los y las participantes un espacio de reflexión sobre las consecuencias que ocasiona la droga

✧ **TIEMPO:** 20 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se ubican en parejas. Uno de ustedes representará una marioneta y el otro será el que la maneje. A la marioneta se le amarran hilos invisibles en la cabeza, cuello, tórax y cintura.

Se tirará de ellos en diferentes direcciones y con distintas fuerzas.

La marioneta se moverá de acuerdo al hilo que se tire, moviéndose hacia la dirección indicada, con la calidad del movimiento que le confiere. Ejemplo: si se tira el hilo del cuello hacia la izquierda, será esta parte, el cuello, la primera en indicar dicha dirección. Lo mismo con otras partes.

Luego se realiza el mismo ejercicio, cambiando roles.

Reflexión: ¿Cómo me siento, siendo marioneta?

¿Qué relación tiene este ejercicio con la drogodependencia?

Promover la participación de todos los participantes para que la actividad sea más dinámica y productiva.

✧ **ACTIVIDAD #4**

Presentación del video: "*efecto de las drogas en el cerebro*"

✧ **OBJETIVO:**

Generar en el grupo análisis sobre los efectos que ocasionan las drogas en el cerebro

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** video "el efecto de las drogas en el cerebro"

https://youtu.be/Ulfd_07gqGM?si=KnI-nWbE0Ta9zC00

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se procederá a presentar el vídeo, una vez concluido generar un debate de lo entendido en el vídeo, profundizando los puntos más relevantes que se consideren.



¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

✧ **ACTIVIDAD #1**

Lluvia de ideas

✧ **OBJETIVO:**

Generar opiniones acerca de las causas y consecuencias del consumo de Alcohol

✧ **TIEMPO:** 20 min.

✧ **MATERIAL:** Un pliegue de papel sabana, marcador.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Solicitar a los participantes, que mediante una lluvia de ideas, mencionen con una sola palabra, las causas y consecuencias del consumo de Alcohol. Los aportes se van escribiendo en el papel sábana, previa división: el lado izquierdo para causas, y el lado derecho para consecuencias.

El /la facilitado(a) deberá reforzar y hacer un redondeo de las opiniones vertidas por los participantes.

Una vez concluida la actividad pegar el Papelógrafo en un lugar visible para los participantes.

✧ **ACTIVIDAD #2**

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Tener una visión general de la problemática del consumo de Alcohol

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El /la facilitado(a) expondrá el tema de acuerdo a los siguientes apuntes:

¿Qué es una bebida alcohólica?

¿Desde cuándo se consumen bebidas alcohólicas?

¿Cuándo las consumimos?

¿Como actúan las bebidas alcohólicas en nuestro organismo?

Cuáles son las fases de la embriaguez?

Hay cuatro fases:

1era Fase Alegre El individuo al beber una copas se vuelve, hablador , sociable, menos inhibido, hay cierta pérdida del juicio y eficiencia.

2da Fase Excitado: Aumenta el consumo, la persona se vuelve agresiva y en otros casos se deprime.

3ra Fase Confuso: Miedo exagerado, visión borrosa, vómitos.

4ta Fase Estupor Coma: Disminución de la conciencia, apático, inerte, (estupor) pasa inmediatamente al coma actos inconscientes, poco o ningún reflejo, muerte por paro respiratorio

¿La embriaguez (borrachera) y el alcoholismo son la misma cosa?

Tipos de consumidores

Consumidor experimental: Es la persona que por curiosidad, prueba el alcohol.

Consumidor ocasional: Es aquel que bebe en cumpleaños, fiestas y otras ocasiones.

Consumidor habitual: Es aquel que consume en forma frecuente y desea seguir consumiendo para experimentar algún efecto y no se da cuenta del aumento significativo del alcohol que va en ascenso por ejemplo: las personas que beben los fines de semana

Consumidor dependiente: Es aquel que bebe en forma compulsiva y tiene la necesidad imperiosa de beber. No puede controlar su consumo lo cual genera situaciones de dependencia física y psicológica.

¿Cuáles son los efectos del alcohol?

Esto también dependerá de :

- **La cantidad que se toma**

- El peso de la persona
- Cantidad que ha comido

¿Cuál es su actitud con respecto a las bebidas alcohólicas?

✧ **ACTIVIDAD # 3**

Exposición de vídeo

✧ **OBJETIVO:**

Analizar la problemática del consumo del Alcohol, (a nivel Familiar, Social, y Laboral) a través de material audiovisual.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:**

Cortometraje "Ausencias negras" (Producción INTRAID)

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Realizar la presentación del vídeo y al finalizar realizar un comentario de lo que les llamo más la atención.



ALCOHOLISMO

✧ **ACTIVIDAD # 1**

Actividad en grupo

✧ **OBJETIVO:**

Reflexionar, acerca la problemática personal, social y familiar del Alcohólico, a través del análisis en grupo

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:**

GRUPO N° 1

1.- ¿A partir de qué momento se considera que una persona es alcohólica?

GRUPO N° 2

- 1.- ¿Toda persona que bebe puede llegar a ser alcohólica?
- 2.- ¿Es peligroso conducir un auto inmediatamente después de haber ingerido unos pocos tragos?
- 3.- ¿Pueden ser ayudadas las personas alcohólicas?

GRUPO N° 3

- 1.- ¿Cambiar de bebida emborracha más, que beber un solo tipo de bebida alcohólica?
- 2.- ¿Que síntomas pueden ayudarnos a advertir que un familiar por su forma de beber, se está conduciendo al alcoholismo?
- 3.- ¿Es difícil dejar de ser alcohólico?

✧ PROCEDIMIENTO:

Dividir a los participantes en tres grupos, se les entrega una tarjeta con tres preguntas que deberán contestar con aportes de todos los miembros del grupo, se indicará que elijan un representante, quien se encargará de resumirlo en plenario.

Posteriormente el facilitador deberá hacer una retroalimentación.

✧ ACTIVIDAD #2

Exposición teórica

✧ OBJETIVO:

Definir el concepto de alcoholismo y dar a conocer los efectos y/o consecuencias biológicas y psicológicas, del consumo excesivo del alcohol.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El/la facilitado(a) expondrá el tema de acuerdo a los siguientes conceptos.

¿Qué es el Alcoholismo?

¿Cuáles son las etapas del Alcoholismo?

I Primera etapa:

hace promesas de dejar de beber pero no las cumple, bebe para aliviar las tensiones o librarse de los problemas, le cuesta dejar de beber una vez que ha empezado.

II Etapa intermedia:

Trata de negar u ocultar su hábito, bebe por la mañana o a solas, la bebida se vuelve una necesidad diaria.

III Etapa final:

- Vive para beber, aislamiento, pérdida de la ambición, mala salud.

IV El fondo del abismo:

- Ruina social y personal.

¿Existe otro tipo de síntomas?

¿Cuáles son los cambios de personalidad y efectos Psicológicos?

¿Es posible curar el alcoholismo?

¿Cuál es la diferencia entre un bebedor social y un alcohólico?

¿Qué puede hacer un alcohólico y su familia?

¿Cómo afectan las bebidas alcohólicas a nuestra salud?

✧ **ACTIVIDAD #3**

Yo soy el alcohol

✧ **OBJETIVO:**

Reflexionar sobre las consecuencias del Alcohol a nivel personal, familiar y social

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Repartir los papeles a los presentes e indicarles que doblen en dos partes su hoja, quedando dividida en cuatro secciones, luego desdoblar y en las secciones superiores, solicitarles que anoten el nombre de una persona importante para él o ella. Y en las secciones inferiores anotar en cada una, alguna actividad que le agrada mucho hacer o que sueña hacer en el futuro.

Una vez que todos hayan terminado, solicitarles que corten sus papelititos en cuatro, los doblen y los tengan a la vista del facilitado.

Es importante recordar a los participantes que no deben escribir más de un nombre en cada papel.

Continúe la actividad diciendo, que se imaginen que usted es el Alcohol. Pase por cada persona recogiendo diferente número de papeles de cada persona, puede ir botando lo que recoge, en el tacho de la basura. Lo importante es que cada persona, pase por la experiencia de perder al menos uno de los papeles.

A continuación el/la facilitado(a) podría solicitar voluntarios(as) para que expresen su opinión y sentimientos acerca de la actividad.

Se podría preguntar lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron cuando el Alcohol le quitó a alguien o algo que ustedes querían?
- ¿Qué mensaje nos da este ejercicio en relación al abuso del alcohol?

Finalice la sesión discutiendo las ideas relacionadas con la actividad.



TABACO

✧ ACTIVIDAD #1

Dinámica: la flor

✧ OBJETIVO:

Intercambiar opiniones, inquietudes y sentimientos respecto de las causas del consumo de Tabaco.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL: Pliegues de papel sabana, marcadores.

✧ PROCEDIMIENTO:

Se organiza grupos de acuerdo al número de participantes. Se le solicita a cada integrante que con una sola palabra sinteticen las causas del consumo de tabaco, el líder de grupo clasificará con todos, las causas en el ámbito personal, familiar, como de la sociedad en su conjunto y escribirán las opiniones en diferentes pétalos de una flor dibujada en el papel sábana.

Posteriormente, se realizará una exposición, donde cada grupo expondrá su Flor.

Se debe tratar el tema de manera realista, no exagerando las actitudes frente a la conducta de consumo.

✧ **ACTIVIDAD #2**

Exposición teórica : ¿QUÉ SABEMOS DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS?

✧ **OBJETIVO:**

Favorecer el desarrollo de una actitud crítica a través de la exposición dialogada; que permita a los jóvenes filtrar la información que reciben de los distintos medios.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** Trípticos del tema a desarrollar.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se procederá a brindar la siguiente información:

¿Por qué está compuesto el cigarrillo?

- ◆ **La Nicotina**, sustancia que provoca la dependencia, reforzando y potenciando el deseo de fumar, ocasionando también daños a la salud como: infarto del miocardio y el cáncer.
- ◆ **El Monóxido de carbono**, que evita la buena oxigenación del organismo, pues al ser inhalado se combina con la hemoglobina de la sangre e interfiere en la habilidad del organismo de obtener y utilizar el oxígeno.
- ◆ **El Alquitrán**, está constituido por algunas sustancias cancerígenas como el Arsenio, níquel, benzopireno y cadmio, que se acumulan en los pulmones provocando cáncer.

¿Cuáles son las causas por las que consideramos como droga al tabaco?

¿Por qué fuman los jóvenes?

Un Joven que no fuma.

- ❖ Fortalece su personalidad.
- ❖ Recibió información sobre los daños que produce el fumar
- ❖ No se deja influenciar negativamente.
- ❖ Protege su medio ambiente

LA MUJER QUE FUMA.

LOS HIJOS DE MADRES FUMADORAS.

CONSECUENCIAS DEL FUMAR.

Daños sistema circulatorio	Daños al sistema genital y urinario	Daños al Sistema Respiratorio	Daños en la boca y labios	Alteraciones Psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento en el pulso y presión arterial. • Alteración en la circulación. • Contracción de vasos sanguíneos. • Formación de coágulos en las venas. • Aumenta el colesterol en los vasos sanguíneos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento del cáncer de vejiga, riñón y cuello uterino. ▪ Trastornos del útero y ovarios, con tendencia a la esterilidad. ▪ Alteración del ciclo menstrual. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resfríos fuertes y cada vez más graves. ➤ Tos y menos capacidad de ejercicio físico. ➤ Aumento en la frecuencia respiratoria. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mal aliento. ◆ Dientes manchados. ◆ Caries. 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilidad. - Agresividad. - Ansiedad. - Perturbación del sueño. - Depresión y fatiga. - Disminución del deseo sexual.

CARACTERÍSTICAS DEL HUMO DEL CIGARRILLO.

Podemos diferenciar dos clases de humo:

Humo Principal.

Humo Secundario.

✧ ACTIVIDAD #3

Dinámica: "El Tabaco Daña"

✧ **OBJETIVO:**

Conocer algunos de los efectos, que produce el tabaco en el organismo, medio ambiente y en los seres que viven con nosotros.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

MATERIAL: Set de Tarjetas, masking, dibujos de: Un árbol, una nube de humo, y una silueta humana.

Set de Tarjetas

- 1) El Tabaco durante el embarazo retarda el crecimiento
- 2) El Tabaco produce cáncer de labio, cavidad bucal y faringe.
- 3) El Tabaco produce cáncer de pulmón, Tráquea y Bronquios
- 4) La producción de cigarrillos ocasiona deforestación: limpian la tierra para plantar tabaco.
- 5) Los fumadores no son los únicos expuestos al humo de cigarrillo, los NO fumadores son agredidos por él, produciendo irritación a los ojos.
- 6) Para la realización de cigarrillos se debe producir en cantidad, para los hornos que secan las hojas de tabaco.
- 7) Los fumadores pasivos están expuestos a: Manifestaciones nasales.
- 8) El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio aumentando el riesgo de osteoporosis o debilidad de los huesos, causando fracturas de los mismos.
- 9) En la plantación y cultivo son empleados fertilizantes químicos agrotóxicos en grandes cantidades, para esterilizar o exterminar las plagas. Estas causan consecuencias como contaminación de las agua, lo que lleva a la muerte de los animales.
- 10) La nicotina es un poderoso estimulante tóxico, que acelera el pulso aumenta la presión arterial.
- 11) Los efectos producidos a corto plazo en fumadores pasivos son: Tos, cefalea, aumento de los problemas alérgicos y cardiacos.
- 12) La Nicotina es responsable del hábito y la dependencia que desarrollan los y las fumadores (as)
- 13) Para los productores de cigarrillo, la leña es usada en el secado de la hoja. En este proceso, queman muchísimos árboles, la proporción es de un árbol para cada 300 cigarros producidos.
- 14) El Monóxido de Carbono es un gas que se encuentra en el humo del cigarrillo, envenena las células y el tejido-.Esta sustancia es responsable de las muertes por enfermedad coronaria.
- 15) El fumador pasivo a largo plazo puede tener una reducción de la capacidad respiratoria.

❖ PROCEDIMIENTO:

Seleccionar de 10 a 15 tarjetas del Set, y distribuir las entre los participantes, y cada persona va leyendo en voz alta la tarjeta que le toco, y la va pegando en el dibujo que considere más apropiado.

Al finalizar el/la facilitado(a) puede preguntar a los presentes que enseñanzas les deja esta dinámica.

✧ **ACTIVIDAD # 4**

Dinámica: "Los Publicistas"

✧ **OBJETIVO:**

Estimular la creatividad a través del diseño de alternativas novedosas en publicidad, para prevenir el consumo de tabaco.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:**

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Los participantes de la actividad se dividen en grupos de ocho a diez personas, la tarea es planificar una presentación, ya sea cantando una canción, actuando o bailando de modo de idear una propaganda para prevenir el consumo de Tabaco.

Una vez preparada la actuación (15') cada grupo presenta su "spot"

y el resto del grupo, estará atento a la presentación, para discutir en grupo las distintas presentaciones , reflexionando sobre aquellas que tienen mayor impacto en nuestra realidad. Se finaliza con un aplauso general.



INHALABLES

✧ **ACTIVIDAD #1**

Exposición teórica

✧ **OBJETIVO:**

Introducir conceptos teóricos sobre la historia de los inhalables

✧ **TIEMPO:** 20 min.

✧ **MATERIAL:** Power point con el tema de las drogas inhalables.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El facilitador deberá dar la exposición del tema con conceptos claros y destacando las causas y efectos que produce este tipo de drogas.

Pautas:

¿Qué son los inhalables.?

Duración de sus efectos.

¿Qué tipos de Solventes se consumen comúnmente?:

¿Cuáles son los efectos de los inhalables en el organismo de la persona que los consume?

Efectos inmediatos.

- a. **A nivel físico.**
- b. **A nivel Psicomotor**
- c. **A nivel psicológico.**

Efectos a corto plazo

Efectos a largo plazo.

¿Cuáles son las consecuencias que ocasiona el consumo de inhalables?

- daños en el Organismo.

- **En hombres:** disminución de la cantidad de producción de espermatozoides.
- **En mujeres:** alteraciones en el ciclo menstrual, y tendencia al aborto.

Su uso durante el embarazo puede producir aborto espontáneo o daño al futuro hijo (a).

✧ **ACTIVIDAD #2**

Dinámica: Trabajo de grupo - "LA FIESTA DE SOLEDAD"

✧ TIEMPO: 30 min.

MATERIAL: Hoja trabajo "La fiesta de Soledad", medio pliegue de papel, por grupo, marcadores

"... Cuando entré a la Disco, la fiesta estaba que ardía... No conocía a muchos; pero igual la fiesta estaba super... De tanto bailar me dio sed... en ese momento me di cuenta que en las pocas mesas no había casi trago.

Pregunté por qué y me dijeron que ellos estaban en otra...Entonces, un chico super churro, me dijo que me pusiera en onda y me paso la clefa... Tú sabes... ¡Cómo pueden decir algunos que la droga es mala! ¡Fue fantástico como me sentí!... Yo era otra... mi cuerpo libre... La música se introdujo en mi cuerpo... Deje de pensar, ya no me importó mi acné, ni mi pelo sin brillo, ni los problemas con mi papá. Nada.

Después salimos con un grupo a continuarla... Y pasó. ¡"Es que tenía ganas de expresar lo que siempre había ocultado... Dar amor sin límites... recibir amor total...!"

Nada le reproche a Soledad cuando me lo contó el lunes, durante el primer recreo. Es que somos compañeras desde básico... pero yo no estoy ahí con esa onda... Me comencé a alejar de a poco. Ella siguió por un tiempo siendo el centro de atención de los muchachos... pero no duró mucho. Empezó a faltar a clases con frecuencia, dejo de ser la chica alegre de siempre... hasta que casi sin darme cuenta no apareció más al colegio.

Pasaron varios meses sin saber de Soledad. Faltaba poco para que terminará el año escolar cuando supe la noticia: A la Soledad, la encontraron botada en la calle, inconsciente, me dijeron mis compañeros. Fui a verla al Hospital, me impactó cuando la vi, no podía ser ella... No era la misma chica bonita del Colegio... ¡cómo estaba cambiada!...

Cuando se dio cuenta quien era yo, me abrazó fuertemente y estallo en sollozos. Lloramos juntas. Ella repetía y repetía que su vida no tenía sentido... que no tenía a nadie, que todos la habían rechazado. Entonces recordé que yo también me había alejado; que por temor a mí misma, nada había hecho por ella.

En ese momento llegó su madre a verla y me puse muy nerviosa. Pensé que actuaría en forma descontrolada... que le gritaría... Pero no... Acarició con ternura el cabello de Soledad, y las lágrimas resbalaron suaves por su mejilla. Conversamos mucho las tres, pero nada dijimos de lo sucedido.

La próxima semana es la promoción de nuestro curso, Soledad no estará con nosotros. Sé que sentiré pena; pero trataré de estar alegre; mi amiga sé está recuperando en el INTRAID, vive de nuevo con sus padres y yo... yo estaré siempre con ella.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Dividir a los participantes en grupos de 5. Entregar la hoja de trabajo "La Fiesta de Soledad"

Se invita a los participantes a sentarse en un lugar donde se sienten cómodos, y se les pide elijan un Relator, para que de lectura a la historia.

Concluida la lectura, se les pide que reflexionen grupalmente, por el grado de validez, que le otorgan a la historia, dando respuesta a las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué crees que Soledad aceptó tan fácilmente la droga?
2. Si tu fueras Soledad ¿qué ayuda esperarías de tus padres, "para no caer en una situación como está"?
3. ¿Qué ayuda o actitud esperarías que asumiera tu amigo (a) "si ya te encontraras en tal situación"?
4. ¿Justificas que alguien espere estar bajo los efectos de la droga para atreverse a iniciar una relación de pareja? ¿Por qué?
5. ¿Este relato, ocurre o podría ocurrir, en la realidad?

✧ **ACTIVIDAD #3**

Dinámica: *Temores y esperanzas*

✧ **OBJETIVO:**

Facilitar un espacio de expresión de sentimientos profundos en el grupo.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El facilitador (a) solicita que con relación al tema expuesto, los participantes escriban en orden de prioridad sus **temores** y **esperanzas**, señalando los dos más intensos.

Cada participante, va leyendo los suyos sin explicarlos y el facilitado (a) los va anotando en un pizarrón.

A continuación los participantes eligen los **dos temores** y **esperanzas**, que más les ha impresionado.

Una vez finalizada esta primera etapa, se forman grupos de 6 para conversar sobre uno de los temas elegidos, luego sintetizan la reflexión en un y lo exponen al resto.



MARIHUANA

✧ ACTIVIDAD #1

Dinámica: “Mitos (irrealidades) y Realidades acerca de la marihuana”

✧ OBJETIVO:

✧ Examinar los mitos y realidades acerca de la marihuana para identificar el peligros sobre su consumo.

✧ TIEMPO: 30 min.

MATERIAL: Hoja de conocimientos sobre la marihuana, tarjetas de respuestas sobre mitos y realidades

--1. La marihuana no es adictiva
- 2. La marihuana hace que las personas sean más creativas y sociales.
- _____ 3. Da lo mismo fumar tabaco, que marihuana
- _____ 4. Si hoy fumas marihuana, tu cuerpo seguirá con esta droga al día siguiente
- _____ 5 El fumar marihuana nos es dañina.
- _____ 6 Muchas personas fumaron marihuana hace 10 años y parece que no les afecta.
- _____ 7. La mayoría de los (as) jóvenes empiezan a usar marihuana porque son
- curiosos(as) aventureros (as) o muy astutos(as)
- _____ 8. El fumar solo un toco(marihuana) no lastima
- _____ 9. El fumar cigarrillos no tiene relación con que una persona pruebe la marihuana.
- _____ 10. No existen buenas razones para que los chicos y chicas usen drogas.
- _____ 11 La marihuana es el primer paso para iniciar la escalada de las drogas.
- _____ 12 Si quiero integrarme al grupo debo fumarme unos pitos.
- _____ 13 La marihuana produce cáncer pulmonar igual que el cigarrillo.
- _____ 14 La marihuana afecta la memoria y la concentración.
- _____ 15 La sustancia química de la marihuana llamada THC se acumula en el
- cerebro y los órganos reproductores
- _____ 16 La marihuana provoca la pérdida de interés y la apatía

✧ PROCEDIMIENTO:

FASE 1 Entregar a los y las participantes la hoja de conocimientos sobre la marihuana (anexo) y solicitarles sean respondidas individualmente. Deben marcar cada respuesta con un V si piensan que es verdadera, con una F si es falsa, y si no saben la respuesta con una “NS” que significa “no sé”.

FASE 2 Cuando los y las participantes hayan completado todas las respuestas de la prueba formar cuatro o cinco grupos de discusión.

Uno de los del grupo debe ser designado como el que inicia la discusión .y el que tendrá a su cargo las tarjetas sobre los mitos y realidades.

El/la facilitadora, entrega a cada grupo de 3 a 5 preguntas de la prueba para ser discutida. Cada persona en el grupo dirá si marco verdadero, falso o no sé y porqué.

Luego se lee la pregunta sobre el mito y luego la respuesta correcta de las Tarjetas de Mitos y Realidades.(anexo)

Se recomienda leer rápidamente los mitos y realidades de las tarjetas de Mitos y realidades. Si el tiempo es limitado asegurarse de que todos los participantes lean la pregunta 10.

✧ **ACTIVIDAD #2**

Exposición teórica

✧ **OBJETIVO:**

Dar a conocer los efectos de la marihuana, en el organismo y la psique del consumidor.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **MATERIAL:** Power point con el tema a exponer.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El facilitador deberá desarrollar los siguientes puntos:

¿Qué es la Marihuana?

Dependencia y Tolerancia:

¿Cuál es la Composición de esta droga?

¿Cuáles son los nombres con los que se conoce a la marihuana?

¿Qué efectos produce?

-Efectos Psicológicos.

-Efectos Biológicos:

En los pulmones:

El Corazón:

Sistema reproductivo:

Alteración del ciclo menstrual:

Sistema inmunológico:

Embarazo:

Lactancia:

Habilidades Motoras:

✧ **ACTIVIDAD #3**

Dinámica: "Aprendiendo a decir NO"

✧ **OBJETIVO:**

Aprender y ejercitar formas de decir "NO".

✧ **TIEMPO:** 40 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Siguiendo la técnica **Lluvia de ideas**, solicite al auditorio, que señale distintas formas de decir "no", frente a la presión de grupos (amigos, padres, etc.) y escríbalas en el pizarrón.

Ej.: decir "no gracias", explicar razones; cambiar de tema; irse del lugar; inventar excusas; sugerir hacer otras cosas, etc.

Luego distribuya a los participantes, en grupos de a 6 u 8 personas y pídales que dramaticen en pareja una situación inventada por ellos o que les haya sucedido recientemente, en que se hayan sentido presionados a comportarse o a hacer algo que ellos no querían.

Se pide a cada grupo plantear una situación con personas diferentes (padres, hermanos, amigos, profesores). Primero actuando de manera no asertiva ante la situación y luego una forma asertiva de decir "no".

De acuerdo a la opinión del grupo, representarán la manera más asertiva de responder a la situación ejemplificada y la presentarán al grupo total.



COCAÍNA

✧ **ACTIVIDAD #1**

Exposición teórica

✧ **OBJETIVO:**

Conocer sobre los efectos y consecuencias del consumo de cocaína.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El/la facilitador (a) inicia esta actividad, informando acerca de los aspectos más relevantes de esta droga.

CONCEPTOS TEÓRICOS

¿Qué es la cocaína?

Derivados.

Dependencia.

Conocida también con los nombres de:

"La blanca"	"Alita de mosca"	"Pollo"	"Polvo de oro"
"Nieve"	"Perico"	"Jale"	"Bernice"
"Polvo"	"Coca"	"Jump"	"Pasta"

Efectos del consumo de cocaína.

✧ **Grandes dosis**, provocan palidez, sudores, convulsiones y paro respiratorio por exceso de estimulación

Pasta base de cocaína (pitillo).

Producto altamente adictivo, resultado de la maceración de la hoja de coca, en presencia de precursores como kerosene, ácido sulfúrico (baterías de automóviles con alto contenido de plomo); además de otras sustancias.

Efectos.

- **Euforia.**

Que se produce casi instantáneamente de iniciado el consumo.

- **Efectos psíquicos.**

- **Efectos Físicos.**

- **Disforia.**

Consecuencias del consumo de cocaína en el embarazo.

✧ **ACTIVIDAD #2**

Dinámica: *"Que pasaría sí..."*

✧ **OBJETIVO:**

Que el participante relacione sus decisiones actuales con su vida en el Futuro.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Pedir a los participantes, que se imaginen a sí mismos de aquí a diez años. Entregar las siguientes preguntas para que respondan por escrito de manera breve.

Preguntas.

1. ¿Qué pasaría, si me vuelvo dependiente a la cocaína?
2. ¿Qué pasaría, si me entero que mi mejor amigo es dependiente a la droga?
3. ¿Qué pasaría, si me encarcelan por robar dinero para comprar droga?
4. ¿Qué pasaría, si me entero que seré padre o madre siendo un consumidor de drogas?

Una vez respondidas individualmente las preguntas, dividir a los participantes en grupos para que analicen las siguientes interrogantes.

¿Puede cambiar mi vida, si hoy tomo decisiones equivocadas?

¿Puedo remediar el error? ¿Cómo?

Expresar sus respuestas para todo el curso debatiendo los comentarios.

✧ **ACTIVIDAD #3**

Dinámica: Vídeo Educativo “Cocaína”

✧ **OBJETIVO:**

Que los participantes sean capaces de analizar los mensajes preventivos del vídeo, que permita extraer un diagnóstico de las percepciones y prejuicios frente al consumo de drogas.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Presentar el vídeo sin dar a conocer la pauta de trabajo.

El facilitador debe estar atento(a) a la exposición audiovisual, y cortar la presentación en un momento antes de la culminación, con el propósito de que los participantes creen un final para el vídeo, es decir se corte la presentación en un momento antes de la culminación.

A continuación se presenta las preguntas guías para el/la facilitador (a)

1.-¿Que les pareció el vídeo?

Dejar que los participantes hablen todo lo que quieran, así se soltarán y captarán que tienen toda la libertad para expresarse.

De aquí se puede extraer un diagnóstico de las percepciones y prejuicios frente al consumo de esta droga.

SESIÓN #18

La prevención es posible y es más barata que el tratamiento

✧ ACTIVIDAD #1

Exposición teórica factores de riesgo y de protección:

✧ OBJETIVO:

Conocer los factores de riesgo y protección para una mejor toma de decisiones.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ PROCEDIMIENTO:

El facilitador explicara la diferencia de este tipo de factores.

(Información complementaria)

Factores de Riesgo y Factores de Protección La conducta asociada al consumo de algún tipo de sustancia, puede obedecer a múltiples causas, a esto les llamamos factores de riesgo, que son aquellos agentes interpersonales, sociales o individuales que están presentes en los ambientes en los que se desarrollan las personas y que pueden incrementar las posibilidades de que se dé un proceso adictivo; mientras que los factores de protección pueden reducir, neutralizar o bien, eliminar este riesgo. Los factores protectores, apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo; La conducta asociada al consumo de algún tipo de sustancia, puede obedecer a múltiples causas (promoción de la salud), que determinan normas, valores y patrones de comportamiento contrarios al consumo de drogas y que a su vez sirven de amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

✧ ACTIVIDAD #2

Identificando los factores de riesgo y protección

✧ OBJETIVO:

Que los participantes identifiquen los factor de riesgo que llevan a los jóvenes al camino del consumo de drogas.

✧ TIEMPO: 20 min.

MATERIAL:

Hoja con el caso de Miguel, hoja de factores.

Caso 1: Carlos es un adolescente de 15 años que vive en una zona alejada de la Ciudad de Tarija. Tiene afición por el fútbol y tiene un equipo con sus amigos de barrio. Pertenece a una familia de cinco hermanos. Aunque ambos padres trabajan, procuran estar al pendiente de las tareas de sus hijos y adoptar una disciplina rígida y autoritaria con el fin de que tengan un buen comportamiento. Carlos es el mayor de sus hermanos, por lo que intenta tener una comunicación abierta con ellos e inculcarles el deporte como camino para tener una vida saludable. En el barrio donde viven existen algunas bandas que son identificadas como consumidores de drogas como la marihuana. Su hermano Paúl le comenta que María, otra hermana, ha sido vista con frecuencia con uno de los integrantes de esta banda. Por estas razones, Carlos decide hablar con ella para hacerle entender que lo que está haciendo puede ser perjudicial para su vida.

1. Vive en una zona de escasos recursos.		4. Promueve el deporte como camino para la salud.	
2. Tiene una comunicación abierta con sus hermanos.		5. Padres pendientes de sus tareas	
3. Padres que adoptan disciplina rígida y autoritaria.		6. Hermana que frecuenta a integrante de una banda que consume droga.	

✧ **PROCEDIMIENTO:**

El facilitador presentara un caso hipotético sobre la prevención del consumo de drogas. Procederá a leer con detenimiento el caso de Miguel al finalizar se entregará a los participantes una tarjeta con factores de protección y de riesgo y los participantes deberán identificar marcando con una R los factores de riesgo y con una P los factores de protección.

Al finalizar pedir a los participantes dar su opinión sobre otras factores de protección y de riesgo que ellos conozcan o que en los que ellos se hayan enfrentado en algún momento.

✧ **ACTIVIDAD #3**

Viviendo con las consecuencias de cigarro

✧ **OBJETIVO:**

Conocer el efecto que puede ocasionar el consumo de tabaco.

✧ **TIEMPO: 30 min.**

- ✧ **PROCEDIMIENTO:** pedir a los participantes que se pongan de pie, y realizan los ejercicios indicados como saltar, trotar en el mismo lugar, brincar de izquierda a derecha, esto por unos 3 minutos.

Posteriormente repartir a los participantes un pedazo de cinta de embalaje y una bombilla.

Pedir a los estudiantes que se coloquen la cinta en la nariz tapando los orificios nasales y la bombilla en la boca. Realizar los mismos ejercicios y pedirles respirar solo por la bombilla.

Pasado el tiempo hacer las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron la primera vez que saltaron?

¿Cómo se sintieron la segunda vez?

¿Qué relación tiene esta sensación con fumar?

Finalizar con una reflexión tomando en cuenta las opiniones de los participantes.



MODAS QUE MATAN

- ✧ **ACTIVIDAD #1** “Modas que matan”

Vídeo informativo

- ✧ **OBJETIVO:**

Informas a los participantes sobre las consecuencias de un vapor (cigarro electrónico)

- ✧ **TIEMPO:** 15 min.

MATERIAL: Proyector de vídeo, vídeo:

Vapear: ¿Qué Es y Como Nos Afecta? (<https://youtu.be/Y7dI2kE-3EM?si=vDaqwLMvCxSIZ-5s>)

- ✧ **PROCEDIMIENTO:**

Esta actividad consiste en mostrar a los estudiantes un vídeo que habla sobre (qué es y cuáles son las consecuencias que provoca un cigarro electrónico), recalcando que a pesar de estar de moda en los últimos tiempo es igual o peor que un cigarro normal.

- ✧ **ACTIVIDAD #2**

Dinámica grupal: Mis prioridades

- ✧ **OBJETIVO:**

Que los participantes puedan deducir la importancia de tener actividades u objetivos para alejarnos de las drogas y adicciones.

✧ TIEMPO: 30 min.

✧ MATERIAL: 3 globos pequeños, 1 globo grande, marcador. (para cada participante)

✧ PROCEDIMIENTO:

Se pedirá de 5 a 6 voluntarios para llevar a cabo la dinámica.

1. Entregar a cada participante 3 globos pequeños, uno grande y un marcador, pedirles que inflen todos los globos.

2. Luego de tenerlos inflados pedir que escriban una actividad de su agrado que realicen, deberán escribir una actividad en cada globo pequeño.

En el globo grande deben escribir todas las drogas o adicciones que conozcan.

3. Pedirles que se pongan de pie en un lugar amplio.

4. Deben aventar un globo pequeño al aire sin dejarlo caer, pasado unos segundos hacer lo mismo pero con dos globos pequeños, luego con los tres.

5. Finalmente arrojar el ultimo globo (grande) no deben dejar que caigan al suelo, deben darles prioridad a los globos pequeños.

Reflexión: pedir a los participantes tomar asiento y precederles hacer las siguientes:

- ¿ qué actividades escribiste en los 3 globos?,¿cuál es el más importante para ti?

-¿ qué tan difícil fue mantener el 1er globo en el aire?,¿el 2do?, ¿el 3ro?,¿el 4to?

- ¿en que ayuda a tener varias actividades recreativas en la prevención de consumo de drogas? (esta pregunta puede ir dirigida para todo el curso).

✧ **ACTIVIDAD #3** “alcohol = muerte”

Cortometraje

✧ OBJETIVO:

Concientizar a los participantes sobre las consecuencias que puede llevar a provocar el consumo de alcohol.

✧ TIEMPO: 20 min.

✧ MATERIAL: **Cortometraje” Tú decides”**

https://youtu.be/QhirWJNoqmA?si=0kd3CTKdG_pE_58o

✧ PROCEDIMIENTO:

Proyectar el cortometraje, al finalizar el mismo pedir a los participantes realizar un comentario reflexivo acerca del vídeo.



SESIÓN # 20

CLAUSURA Y EVALUACIÓN

✧ **ACTIVIDAD #1**

El mensaje

✧ **OBJETIVO:**

Que los integrantes señalen los aportes y experiencias que les ha otorgado el Taller.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se les solicita a los integrantes del grupo que identifiquen lo más resaltante con lo que se quedad del taller, con el aprendizaje con el cual se quedaron durante este transcurso o con alguna sugerencia para mejorar el programa y que los escriban en un papel.

Una vez que todos han escrito el papel, lo depositan en una caja o recipiente que el facilitado dejará en el centro del aula, las respuestas serán anónimas, el facilitado(a) las leerá en voz alta.

Puede al final hacerse en plenaria una rueda de opiniones y un cierre cálido; aquí el facilitado(a) puede expresar lo que para él (ella), significo esta experiencia con este grupo en particular y/o con estos participantes.

✧ **ACTIVIDAD #2**

Evaluación final pre -test

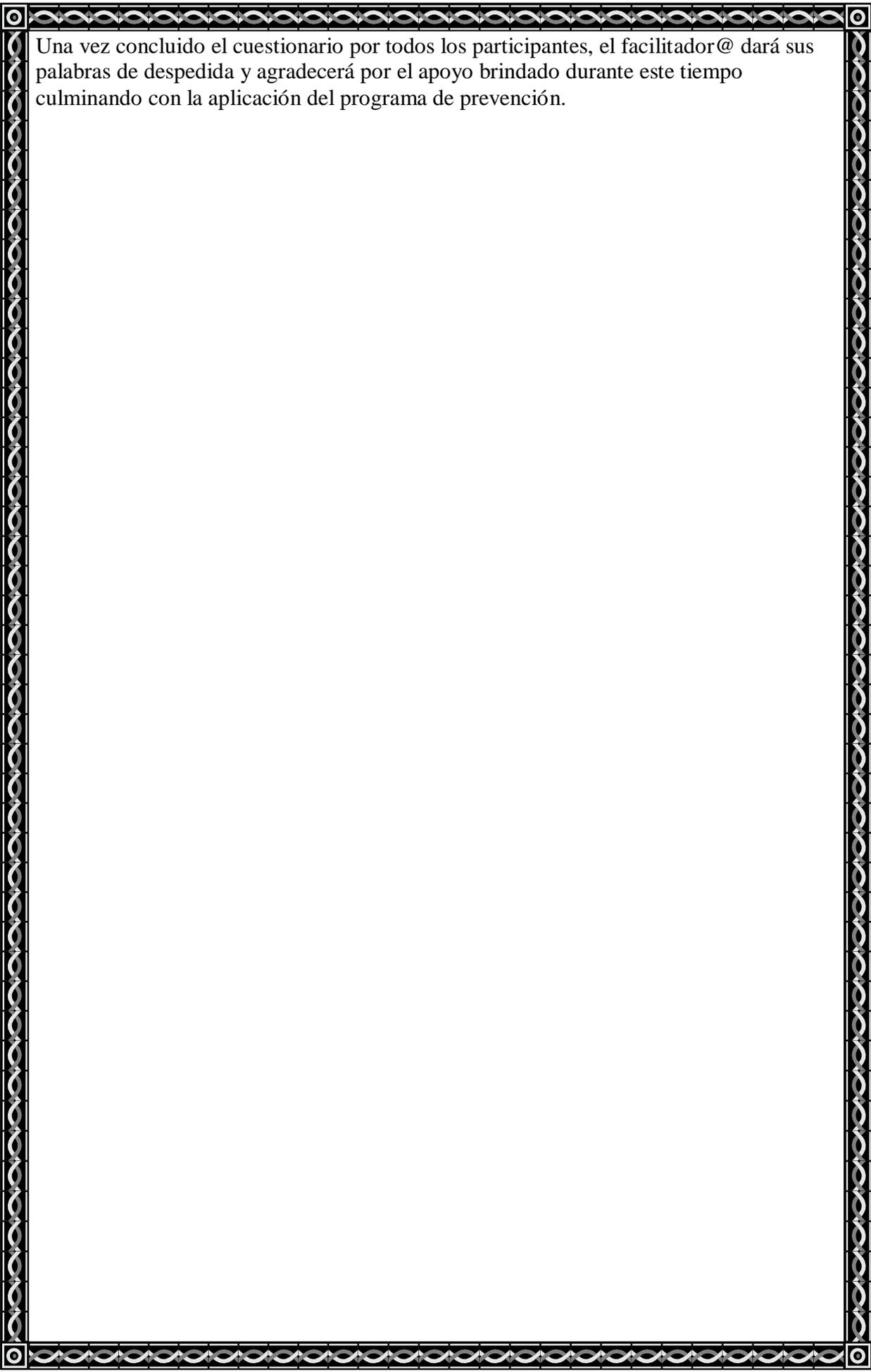
✧ **OBJETIVO:**

Conocer los conocimientos adquiridos durante todo el transcurso del programa.

✧ **TIEMPO:** 30 min.

✧ **PROCEDIMIENTO:**

Se procederá a repartir a todos los participantes el post- test, se les pedirá que respondan de forma sincera e individual.



Una vez concluido el cuestionario por todos los participantes, el facilitador@ dará sus palabras de despedida y agradecerá por el apoyo brindado durante este tiempo culminando con la aplicación del programa de prevención.

