

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS

SEDE COLEGIO REPÚBLICA DE HONDURAS

SEDE ESCUELA MUNICIPAL LA ROSA



**PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS**

POR

JAVIER CARDENAS

María Cristina Lovera de Rubiano

Lina Jiseth Marulanda Sarmiento

DE

MEDELLIN

2020

PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

PRESENTACIÓN

Apoyados en los lineamientos legales que hacen referencia a la necesidad de prevención de la farmacodependencia en las Instituciones educativas, y teniendo en cuenta la vulnerabilidad de la población a la cual atendemos, diseñamos un proyecto de prevención de la farmacodependencia, el cual está fundamentado más en el desarrollo de valores y actitudes positivas que puedan cualificar los espacios y las dinámicas en las cuales se desenvuelven los y las estudiantes, las cuales deben tornarse en aspectos preventivos, y no hacemos tanto énfasis en aspectos médicos y científicos que rodean la temática de la drogadicción, si no que se mira la problemática desde una perspectiva mas amplia mediante una aproximación desde el enfoque de competencias ciudadanas.

El proyecto requiere para su desarrollo el compromiso de todos los profesores y profesoras, de tal manera que su ejecución sea transversal a todas las áreas del saber en las cuales se inscriben los y las estudiantes de la Institución Educativa República de Honduras, reforzando sus contenidos desde el área de Ética y Valores y el programa escuelas para la vida de la secretaría de educación.

Diagnostico

La juventud actual enfrenta un gran riesgo como es el consumo, la dicción y el abuso de las drogas con consecuencias graves para los hogares, las instituciones educativas y la sociedad en general. El consumo de drogas, alcohol y cigarrillo están afectando significativamente las nuevas generaciones desencadenando graves problemas en salud pública. Las comunidades educativas no son ajenas a estas problemáticas y más aún si se tiene en cuenta el difícil entorno socioeconómico que rodea a los estudiantes de las Institución Educativa Republica de Honduras. ni

A partir de las actividades realizadas para darle sentido a nuestro diagnostico se evidencia que nuestros nuestros jóvenes y niños son vulnerables frente al consumo de sustancias sicoactivas, identificando los siguientes factores de riesgo:

INDIVIDUALES

- Dificultad en el manejo de las emociones
- Problemas de autoestima
- Dificultad para tomar decisiones
- Fracaso escolar
- Antecedentes familiares
- Depresión, pesimismo y carencia de metas y de un proyecto de vida.

FAMILIARES

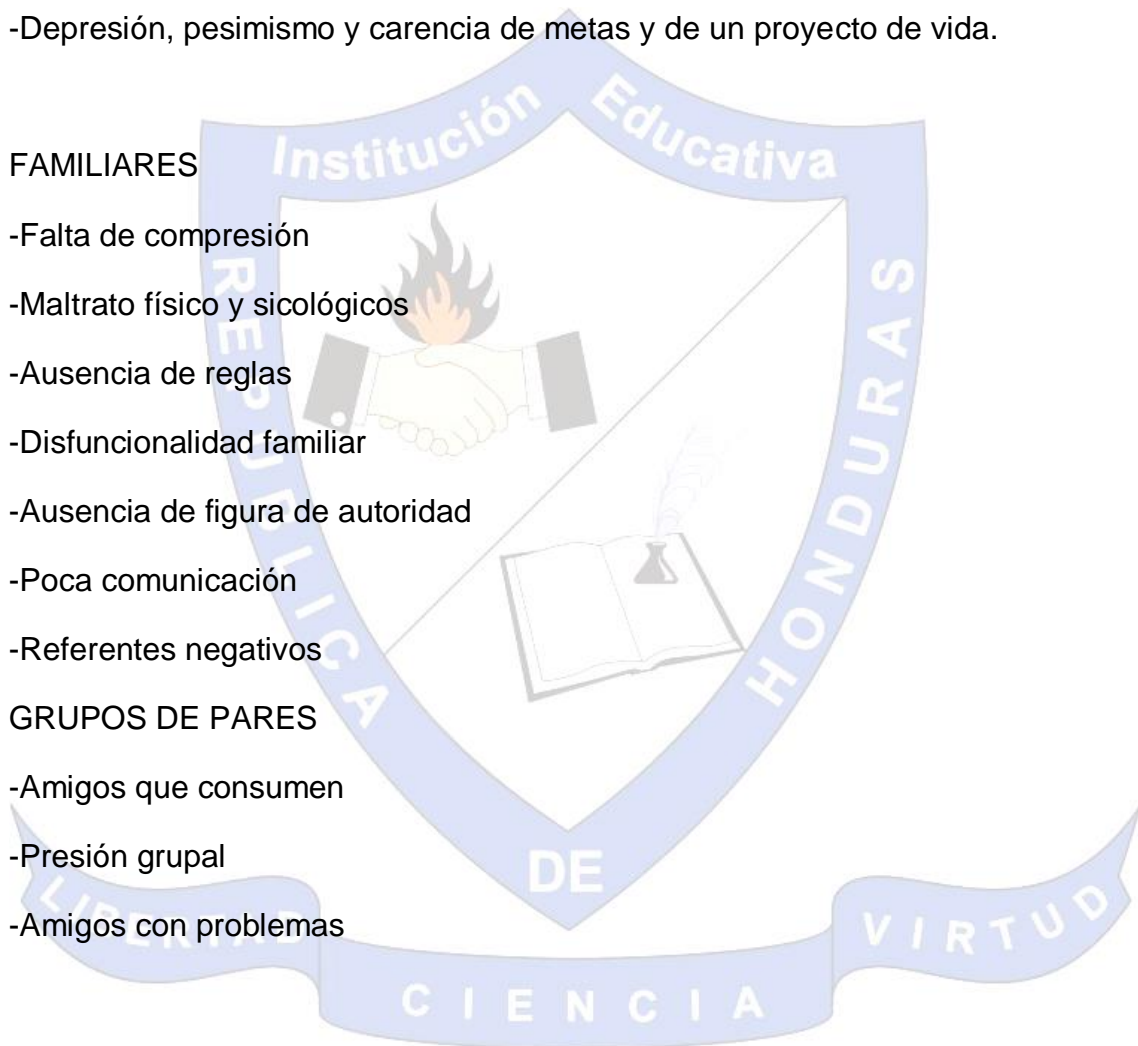
- Falta de comprensión
- Maltrato físico y psicológicos
- Ausencia de reglas
- Disfuncionalidad familiar
- Ausencia de figura de autoridad
- Poca comunicación
- Referentes negativos

GRUPOS DE PARES

- Amigos que consumen
- Presión grupal
- Amigos con problemas

EDUCACION

- Escasa información sobre la problemática
- Pocas capacitaciones para el docente
- Poca comunicación entre estudiantes, docentes y padres
- Pocas actividades de prevención



SOCIEDAD

- Falta de oportunidades educativas
- Presencia de redes de producción y distribución de drogas
- Medios de comunicación que promocionan el uso
- Sociedad de consumo

JUSTIFICACIÓN

El medio escolar no representa sólo un lugar donde se adquieren conocimientos o formas de aprendizaje, sino un espacio donde se identifican, fortalecen o mantienen actitudes, comportamientos, sistema de creencias y valores para enfrentarse de forma asertiva a diferentes estímulos positivos o negativos, entre ellos el consumo de sustancias psicoactivas – SPA.

Si bien, los propósitos preventivos en el medio escolar pueden alcanzarse a través de actividades específicas dentro del año lectivo tales como talleres, conferencias, foros o campañas, resultarán mucho más efectivas si se integran al quehacer diario dentro de la escuela, y se aplican con las metodologías adecuadas en cada año de la vida escolar.

Para que un proyecto de Prevención de la farmacodependencia sea exitoso, se deben tener en cuenta todos los actores que tienen presencia en la escuela, fundamentalmente los maestros, las maestras, las directivas y los y las estudiantes. Los maestros adquieren diferentes significados como líderes, guías, modelos a imitar, autoridad, protectores y fuente de conocimiento. Los compañeros por su parte pueden tener el significado de cómplices, modelos, competencias, fuente de afecto, reforzadores o amenaza para la confianza en sí mismos.

Las habilidades, conductas o valores sólo se podrán enseñar en la medida que hagan parte real de la vida de quienes pretenden transmitirlos a los jóvenes en formación. Estar alerta para detectar de forma temprana y manejar adecuadamente y en conjunto con la familia, los casos de consumo de drogas que puedan aparecer en el espacio escolar, serán las tareas complementarias a las acciones de prevención que se realicen.

Lo anterior, se convierte en un llamado a la coherencia entre el discurso y la praxis de todos los actores de las Instituciones Educativas, especialmente de maestros, maestras y directivos, quienes se convierten en modelos a imitar, en

discursos a escuchar y en prácticas a incorporar, por una población ávida de modelos a imitar.

MARCO LEGAL

1. Constitución Nacional / 91.
2. Ley 100/93 Seguridad Social PxP Promoción y Prevención
3. Ley 1098 infancia y adolescencia

LEY 30 DE ENERO 31 DE 1986

Por la cual se adopta el estatuto Nacional de estupefacientes y se dictan otras disposiciones.

ARTÍCULO 34. En los programas de Educación primaria, secundaria, media vocacional y educación No Formal. El Ministerio de Educación Nacional, diseñará los lineamientos generales para introducir en los planes curriculares contenidos y actividades para la prevención de la drogadicción e información sobre riesgos de la fármaco dependencia.

ARTÍCULO 37. Las Secretarías de Educación en cada unidad territorial, serán responsables del desarrollo de los programas de Prevención de la drogadicción, en cumplimiento de las políticas trazadas por el Ministerios de Educación Nacional y el Consejo nacional de Estupefacientes, directamente o a través de los Consejos Seccionales de Estupefacientes.

ARTÍCULO 38. Como estrategias de Prevención de la drogadicción, los Institutos docentes públicos y privados de Educación Primaria y secundaria, media vocacional y educación No formal estarán obligados a partir de la vigencia de este Decreto a constituir y fortalecer organizaciones creativas juveniles e infantiles, según las orientaciones impartidas por el Ministerio de Educación Nacional a través del programa de Prevención de la Drogadicción.

En el artículo 5, numeral 12, de la ley general de educación se contempla: “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes”

En el artículo 73, se propone lograr la formación integral del educando mediante un proyecto educativo institucional que contemple los principios y fines del establecimiento, los recursos institucionales, el manual de convivencia, el sistema de gestión, entre otros, incluyendo programas y proyectos preventivos y de promoción de la salud.

OBJETIVO GENERAL

- ✚ Desarrollar en la comunidad estudiantil de la Institución Educativa República de Honduras pautas de formación integral que se consoliden como elementos preventivos de la prevención de la farmacodependencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✚ Vincular a los diferentes estamentos de la comunidad educativa en programas que cualifiquen la formación integral y pluridimensional de los y las estudiantes.
- ✚ Dar una formación básica de prevención de farmacodependencia a la comunidad educativa en general.
- ✚ Facilitar herramientas que posibiliten prevenir el consumo SPA por parte de las y los estudiantes.
- ✚ Brindar elementos teóricos y prácticos a los y las estudiantes de la institución, relacionados con la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- ✚ Fortalecer actitudes y valores que puedan consolidar proyectos de vida en los cuales el consumo de sustancias psicoactivas esté ausente.

MARCO TEÓRICO

CONCEPTOS BÁSICOS EN FÁRMACO DEPENDENCIA:

La palabra droga es empleada de manera indiscriminada, unas veces se usa para denominar los distintos medicamentos que son formulados por los médicos y en otras oportunidades se usan para referirse a las diferentes sustancias psicoactivas que se consumen de manera ilegal y que causan adicción, por lo tanto es necesario aclarar algunos términos básicos.

- **Consumo de sustancias:** Este concepto se refiere al empleo del ser humano de sustancias naturales o químicas. Se destacan entre ellas dos grandes grupos: los nutrientes y los fármacos.
- **Nutrientes:** son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- **Fármaco:** se aplica a toda sustancia no nutriente que introducida en el organismo vivo tiene la capacidad de modificar una o más de sus funciones, dichas sustancias pueden actuar como fármacos en su estado natural o

como productos sintéticos y suelen clasificarse en relación al efecto predominante que produzca sobre el organismo.

- **Psicofármaco:** Es todo fármaco que produce su acción sobre el sistema nervioso central, sobre el cerebro actuando sobre las emociones, la inteligencia, la memoria, la conducta, la tolerancia al dolor y la capacidad para hacer o entender las cosas.
- **Medicamentos:** Normalmente llamados “fármacos”. Son sustancias generalmente producidas o elaboradas a nivel farmacéutico y que se utilizan con fines terapéuticos para la prevención, diagnóstico, tratamiento, curación o rehabilitación de las irregularidades del organismo (enfermedades). Pueden ser psicoactivas o no psicoactivas.
- **Drogas:** Sustancias que se encuentran en la naturaleza o son elaboradas por el hombre mediante procesos químicos y cuyos efectos en el organismo se dirigen principalmente al cerebro, afectando:
 - Estado de ánimo y conducta
 - El sistema nervioso central
 - El resto del cuerpo

Cuando los fármacos y los psicofármacos aún teniendo prescripción médica, son utilizados sin ningún control, para rituales, ceremoniales y actividades recreativas, son considerados como drogas.

Las drogas entonces se consumen sin prescripción médica, por automedicación y sin fines terapéutico.

Niveles o componentes de la dependencia

- **Dependencia psíquica:** necesidad repetida de consumir una sustancia psicoactiva para reducir un malestar o sentir un efecto placentero.
- **Dependencia física:** modificación fisiológica de las neuronas que obliga al organismo a incorporar la sustancia psicoactiva con el fin de mantener un estado subjetivo de bienestar el cual desaparece al interrumpir la sustancia. Se habla de dependencia física cuando se presenta cualquiera de los fenómenos siguientes:
- **Tolerancia:** necesidad de aumentar cada vez más la cantidad consumida con el fin de conseguir los mismos efectos.

- **Síndrome de abstinencia:** signos y síntomas que aparecen cuando se suspende o reduce el consumo de una sustancia psicoactiva tras un consumo previo regular. Ésta varía para cada individuo y sustancia pero algunos síntomas pueden ser: Sudoración, inquietud, insomnio, náuseas, vómito, escalofrío, , taquicardia y convulsiones.

Fases o etapas del consumidor de drogas:

- **Experimentador:** Es la persona que consume por curiosidad o bajo la influencia de su grupo de amigos, generalmente usa dosis pequeñas de manera esporádica, sin que esta situación llegue a afectar su comportamiento de manera significativa.
- **Usador social:** Es la persona que consume en reuniones sociales, con amigos, en fiestas o eventos; lo cual no implica dificultades de tipo laboral, familiar o educativo; es decir sin reportar graves consecuencias de tipo físico, psicológico o social, debido a que el consumo es en pequeñas cantidades o con una influencia mínima. Sin embargo no puede generalizarse diciendo que hay “Usadores” para todas las drogas sin tener problemas por el consumo. Pues existen drogas que con uno o dos consumos producen problemas con intoxicación o reacciones negativas.
- **Abusador:** Persona que por el consumo presenta efectos problemáticos de tipo físico, mental o social. Este abuso de da por la cantidad de sustancia que consume, por las condiciones en que lo hace o por la frecuencia de consumo.
- **Dependiente:** persona que necesita consumir drogas en forma continúa para sentir los mismos efectos y acceder a un estado de bienestar físico y psicológico. La persona dependiente puede presentar situaciones como: consumo como hábito constante, la búsqueda de drogas desplaza otros comportamientos importantes como relaciones de amigos, la familia, el estudio y el trabajo; intentos fallidos por abandonar el consumo; síntomas de orden físico cuando se deja de consumir; las actividades cotidianas necesita acompañarlas con el consumo de drogas; no hay control sobre el consumo de drogas; consumo de la sustancia a pesar de los problemas médicos, familiares o sociales que esta le represente, entre otros

¿QUÉ SON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Las sustancias psicoactivas son todas las sustancias que una vez esnifada, bebida, inyectada, fumada o ingerida en su estado natural o bajo algún tipo de tratamiento químico tiene la facultad de afectar el funcionamiento natural del cerebro, generando alteraciones en la percepción de la realidad, la conciencia o cualquier estado psicológico.

Todas las sustancias psicoactivas afectan el cerebro de una forma diferente, cada una tiene unas características propias que las hacen más o menos adictivas y tóxicas.

De acuerdo a los efectos de estas sustancias psicoactivas en el cerebro, se clasifican en cuatro categorías fundamentales: Depresoras, estimulantes, alucinógenas y mixtas.

A. Sustancias depresoras: Se les llama depresoras por los efectos que producen en el sistema nervioso central y se caracterizan porque actúan disminuyendo la actividad de este sistema. Causan disminución del estado de consciencia, disminución de la capacidad de respuesta a la estimulación sensorial, a la espontaneidad, bajo funcionamiento cognitivo y reducción de la actividad física. Producen dependencia física, dependencia psicológica y tolerancia. Entre ellas está el alcohol, el opio, los barbitúricos, los sedantes, los inhalantes y los anestésicos.

B. Sustancias estimulantes: Los estimulantes son sustancias que incrementan la actividad del cerebro, elevan el estado de ánimo, reducen la fatiga, disminuyen el apetito, incrementan el estado de alerta y el mejor desempeño. Entre ellas están la cocaína, las anfetaminas, el tabaco y la cafeína. Producen dependencia física, psicológica y tolerancia.

C. Sustancias alucinógenas: Los alucinógenos actúan sobre el cerebro produciendo una alteración de la consciencia. Se trata de sustancias capaces de generar alucinaciones en el campo visual, auditivo y táctil. Aunque estas sustancias no producen adicción, no significa que sean inofensivas. Entre ellas están: el peyote, hongos, escopolamina, LSD y otras.

D. Sustancias mixtas: Son las que producen efectos de dos o más categorías como la marihuana que tiene efectos depresores y alucinógenos, y el éxtasis que tiene efecto estimulante y alucinógeno.

La farmacodependencia es evolutiva y graduable, se inicia con el uso, avanza al abuso y termina en la dependencia, hasta el punto que la persona establece

una relación patológica cada vez más fuerte con la sustancia y se disminuye, o se deteriora la relación con sus seres queridos, con él mismo y con su vida.

Vale la pena anotar que existen varios tipos de consumidores: Experimental, ocasional, habitual y dependiente.

Aquí se presentan algunas de las drogas estimulantes, sus posibles efectos y consecuencias físicas:

DROGAS ESTIMULANTES	POSIBLES EFECTOS	POSIBLES CONSECUENCIAS FISICAS
CAFÉ	Disminuye la somnolencia y la fatiga.	Inquietud, agitación, temblores, insomnio, problemas digestivos
TABACO, NICOTINA	Desinhibición, sensación de calma	Trastornos pulmonares y circulatorios. Afecciones cardíaca. Infartos y Cáncer.
ANFETAMINAS	Alerta intensificada, hiperactividad, pérdida del apetito, falta de sueño, taquicardia, locuacidad.	Dilatación de pupilas, nerviosismo intenso, estado de alerta permanente, insomnio, escalofríos, anorexia,
COCAÍNA	Excitación, acentuada desinhibición, hiperactividad, pérdida del apetito, ansiedad, aumento de la presión sanguínea y pulsaciones del corazón,	Desasosiego, agitación, hipertensión, trastornos Carpio-respiratorios, desnutrición, anemia. Daños hepáticos, renales y cerebrales En embarazo, fetos defectuosos.

DROGAS DEPRESORAS		
ALCOHOL	Euforia inicial. Desinhibición, disminución de la tensión. Embotamiento mala coordinación, confusión	Trastornos hepáticos y de los nervios periféricos, dificultad para hablar, marcha inestable, amnesia, impotencia sexual,

		delirio.
BARBITÚRICOS, SEDANTES	Depresión del sistema nervioso central. Tranquilidad, relajación.	Irritabilidad, risa/llanto sin motivo, disminución de la comprensión y de la memoria, depresión respiratoria, estado de coma.
OPIO, HEROÍNA, METADONA	Sensaciones exageradas a nivel físico-emocional, ansiedad, disminución de la razón, el entendimiento y la memoria, retardo psicomotor	Estados de confusión general, convulsiones, alucinaciones , contracturas musculares, disminución de la presión arterial

DROGAS ALUCINÓGENAS		
MARIHUANA	Disminuye la reacción ante los estímulos y reduce los reflejos, desorientación temporo-espacial, alucinaciones.	Reducción en el impulso sexual, daño en las funciones reproductoras, psicosis tóxica deterioro neurológico.
LSD	Alucinaciones, desorientación temporo-espacial, estado de shock.	Delirio, despersonalización, terror, pánico, trastornos en la visión, hipertensión arterial, problemas respiratorios.

CAUSAS DE LA DROGADICCIÓN

El consumo de drogas es un fenómeno multicausal ya que en él inciden una serie de factores en el ámbito personal, familiar, escolar, social y cultural, por lo tanto no existe sólo una manera de abordarlo. Algunas de sus causas son: La curiosidad de lo prohibido, el gregarismo, la búsqueda de placer, la evasión de problemáticas, búsqueda de creatividad, el negocio del narcotráfico, las situaciones socioculturales deficientes, los vacíos afectivos, el deficiente desarrollo de valores, el bajo desarrollo de proyectos de vida positivos, la ausencia de figuras de identificación sólidas y claras y la descomposición familiar y social.

Efectos psicológicos

- El tabaco es consumido en busca de algunos efectos positivos, entre los que cabe citar los siguientes:
- Relajación.
- Sensación de mayor concentración.
- Efectos fisiológicos
- Entre los más importantes efectos que provoca el consumo habitual de tabaco, podemos mencionar los siguientes:
- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Fatiga prematura.
- Merma de los sentidos del gusto y el olfato:
- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara.
- Mal aliento.
- Color amarillento de dedos y dientes.
- Tos y expectoraciones, sobre todo matutinas
- En el plano orgánico
- De los múltiples riesgos sanitarios demostrados, se resaltan los siguientes:
- Faringitis y laringitis.
- Dificultades respiratorias.
- Tos y expectoraciones.
- Úlcera gástrica.
- Cáncer pulmonar.
- Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga.
- Bronquitis y enfisema pulmonar el EPOC
- Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho.

¿QUÉ SIGNIFICA PREVENCIÓN?

Prevenir significa “antes de venir”, es decir, actuar para que un problema no aparezca o al menos para disminuir sus efectos. También igualmente significa: preparación, organización, aviso, perspectiva, disponer con anticipación, prever.

Prevención implica: investigación, conocimiento de la realidad, reflexión, planificación, precaución, evaluación, trabajo en equipo, visión de conjunto, enriquecimiento de los conocimientos, iniciativa, creatividad.

Esto se puede aplicar no sólo a la política preventiva de un país, sino también al plano individual, familiar, comunal.

De ahí que prevenir quiere decir “estar capacitado y dispuesto a evitar los riesgos o las consecuencias que un problema pueda producir, significa también, crear las condiciones positivas para la convivencia social y familiar.

Además, es el proceso mediante el cuál el ser humano, individual o colectivamente, se interesa y adquiere en su formación integral la capacidad para anticipar los problemas con respuestas creativas y ajustadas a la realidad.

RUTA DE ATENCION

El consumo de drogas es un problema grave en todos los ámbitos de la vida social y especialmente en el escolar.

Cuando en la Institución presenta riesgo y/o consumo problemático de sustancias psicoactivas la escuela se ve en la necesidad de asumir la responsabilidad de implicarse en estas problemáticas, dado que afectan la vida institucional e inciden no sólo en las posibles reacciones personales de sus actores alumnos, docentes y padres– madres de familia sino fundamentalmente en la escolaridad de los niños y jóvenes.

Contar con un protocolo y ruta de atención para el manejo de problemas de SPAS con alumnos/as, es poner en marcha el abordaje de las situaciones conflictivas que se presentan en la escuela vinculadas con el consumo de drogas y aportar posibles líneas de acción en torno a ellas.

El propósito de éste documento es clarificar las situaciones que más frecuentemente se presentan y establecer algunos criterios de intervención en estas problemáticas, que son complejas. Además brindar instrucciones para actuar de manera integral considerando que existen diversos factores que inciden en esta problemática y de esta manera indicar orientaciones para poder decidir qué camino seguir.

Es claro que cada I.E (Institución Educativa) tiene dinámicas distintas pero la finalidad es que se piense y se discuta frente a los posibles mecanismos de acción acordes a su realidad. Es necesario reconocer que el problema de las drogas afecta las relaciones cotidianas de las comunidades e impacta muchas veces en la convivencia escolar.

Es muy importante que todos los docentes sepan que tienen que compartir el análisis de estas situaciones de consumo de drogas de alumnos/as con los equipos de apoyo y los directivos para orientar la intervención.

La ruta de atención para SPAS en el ámbito escolar será un proceso de ayuda que permitirá abordar el tema de diversos factores, directrices y procedimientos de la I.E como de los servicios disponibles en la escuela y la comunidad; el nivel de habilidad y confianza del coordinador profesor, psicólogo, y/o gestor facilitara.

Este proceso de ayuda debe ser un trabajo de equipo y mancomunado implicando a todas las personas necesarias, incluyendo a los padres-madres de familia y/o acudientes. Siendo imprescindible empezar a partir de un incidente, sospecha o preocupación.

COMPETENCIAS CIUDADANAS.

Definición:

Las competencias ciudadanas son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

Retomando el concepto de competencia como saber hacer, se trata de ofrecer a los niños y niñas las herramientas necesarias para relacionarse con otros de una manera cada vez más comprensiva y justa y para que sean capaces de resolver problemas cotidianos.

Las competencias ciudadanas sugeridas son las siguientes:

- **Las competencias cognitivas:** Se refieren a la capacidad para realizar diversos procesos mentales, fundamentales en el ejercicio ciudadano. Por ejemplo, la habilidad para identificar las distintas consecuencias que podría tener una decisión, la capacidad para ver la misma situación desde el punto de vista de las personas involucradas, y las capacidades de reflexión y análisis crítico, entre otras. Algunas competencias de estas son: toma de perspectiva, interpretación de intenciones, generación de opciones, consideración de consecuencias, pensamiento crítico. (Ejemplo: No es lo mismo tener información sobre una norma que entender su importancia para la vida escolar. Puedo saber mucha teoría pero necesito reflexionar acerca de lo que sé).

Las competencias emocionales: Son las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás. Por ejemplo, la capacidad para reconocer los propios sentimientos y tener empatía, es decir, sentir lo que otros sienten, por ejemplo su dolor o su rabia. Algunas son: identificación de las propias emociones, manejo de las propias emociones, empatía, identificación de las emociones de los demás. (Ejemplo: Cuando estoy furioso, me pongo colorado y me salen chispas por los ojos. ¿Será eso lo que sintió mi mamá? ¿Tendré que darle un tiempo para que respire profundo, antes de hablar con ella?)

Las competencias comunicativas: Son aquellas habilidades necesarias para establecer un diálogo constructivo con las otras personas. Por ejemplo, la capacidad para escuchar atentamente los argumentos ajenos y para comprenderlos, a pesar de no compartirlos. O la capacidad para poder expresar asertivamente, es decir, con claridad, firmeza y sin agresión, los propios puntos de vista. Algunas son: saber escuchar o escucha activa, asertividad, argumentación. (Ejemplo: ¡Oreja! avivar los oídos y preguntar, pero sin guiar las respuestas de mi interlocutor. ¡Ojo! captar también sus mensajes no verbales).

Las competencias integradoras: Articulan, en la acción misma, todas las demás. Por ejemplo la capacidad para manejar conflictos pacífica y constructivamente, que es una competencia integradora, requiere de ciertos conocimientos sobre las dinámicas de los conflictos, de algunas capacidades cognitivas como la habilidad para generar ideas y opciones creativas ante una situación de conflicto, de competencias emocionales como la autorregulación de la rabia, y de ciertas competencias comunicativas como la capacidad para transmitir asertivamente los propios intereses. (Ejemplo: las niñas del salón protestan porque siempre usamos el patio para jugar fútbol. ¿Qué necesitaremos saber, pensar, sentir y expresar, para llegar a un acuerdo creativo sobre el uso del patio de recreo?

CONFORME A LA LEY 1620 SE PRESENTAN LAS RUTAS DE ATENCION A ADOPTAR PARA EL TEMA DE FARMACODEPENDENCIA, PROPUESTAS POR SECRETARIA DESALUD DE MEDELLIN.

METODOLOGIA

La metodología básica del proyecto girará en torno a talleres, donde las actividades lúdicas, reflexivas, recreativas y formativas, los videoforos, los discoforos y otras dinámicas de comunicación, orientadas por personas capacitadas en la temática, sean garantes de logros significativos en la prevención de la farmacodependencia.

Estos talleres serán desarrollados con estudiantes, padres de familia, profesores y personal directivo de la Institución.

Se reforzara el trabajo desde el plan de área de ética y valores y ciencias naturales apoyado desde, escuelas para la vida. Dándole un aporte conceptual y metodológica al proyecto.

PLAN DE TRABAJO.

Las actividades planteadas en este proyecto tienen el propósito de ser trabajada y adecuada para todos los grados de la Institución Educativa República de Honduras.

- Confía en ti. Eres capaz de enfrentar las incertidumbres, las dudas, los problemas y los desafíos, sin necesidad de consumir alguna sustancia. Aunque muchas veces te equivoques, aprende a descubrir tus capacidades y a ejercitar tus habilidades manejando las situaciones conflictivas que se te presentan a lo largo de la vida.
- Muestra tus potencialidades. Atrévete a usar toda tu energía; a ser creativo/a, a expresar ideas diferentes, innovadoras. Dar a conocer enérgicamente tus sueños e ideales.
- Sé más ciudadano/a. No te margines; demuestra tu interés, opina y actúa frente a los problemas de nuestra sociedad. Participa a través de agrupaciones juveniles, centros de alumnos, clubes deportivos, grupos musicales.
- Decide en libertad y en forma responsable. Eso quiere decir darse cuenta de lo que estás diciendo y aceptar la consecuencia. No cedas ante la presión de otros.
- No te limites a divertirte a través de fiestas. Haz paseos al aire libre, deportes, anda al cine, teatro, a exposiciones... escucha música diferentes, lee más.
- Cuestiona los mitos que circulan sobre las drogas (por ejemplo, que todos los jóvenes consumen drogas, que consumir sólo una vez no tiene riesgos).
- Sé crítico/a: no olvides que las drogas son un objeto de consumo que nos intentan vender. ¿Te has preguntado quién gana cuando las compramos y consumimos? ¿Consumir, es realmente rebelarse contra el sistema?
- Atrévete a vivir la aventura de soñar y construir tu propio proyecto de vida. Un proyecto no es una meta ni un premio al final del camino sino de los sueños permanentes de cómo quieres hacer tu vida. Llena tu proyecto con elementos que te fortalezcan y protejan y saca y desecha aquello que te pone en riesgo y te causa dolor.

TALLER NUMERO UNO: SOY INMENSAMENTE RICO

OBJETIVO: Reflexionar sobre la grandeza del ser humano y sobre la riqueza de tener un cuerpo.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Colorear la figura del cuerpo.
2. Colorear las partes del cuerpo que más queremos.
3. Colocar un solcito en las partes del cuerpo más importantes.
4. Ponerle un precio a las partes del cuerpo.
5. Reflexión: ¿Venderías alguna parte de tu cuerpo?
6. Lectura: "Lloraba porque no tenía zapatos, hasta que conocí a alguien que no tenía pies"

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Dibuja tu cuerpo.
2. Colocar un corazón en las partes del cuerpo que más queremos.
3. Colocar un solcito en las partes del cuerpo más importantes
4. Videoforo: "El circo de las mariposas"
5. Subasta del cuerpo (Se hacen carteles como "vendo cabeza por \$..., etc, manos por \$..., cerebro por \$... etc., luego se pregunta quiénes estarían dispuestos a vender partes del cuerpo y cuál sería su precio).
6. Reflexión sobre la actividad de la subasta.
7. Elaboración de conclusiones en forma de carteles.

TALLER No. DOS: PUEDO HABLAR, PUEDO SOÑAR... SIGO SIENDO INMENSAMENTE RICO

OBJETIVO: Reflexionar sobre la importancia de las palabras y de los sueños en la construcción de proyectos de vida.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Representación a través del cuerpo sin utilizar palabras de un mensaje (los demás participantes deben tratar de descubrir el mensaje que está emitiendo el grupo actor).
2. Creación del cuento con el título "El niño que soñaba"
3. Dibújate qué quieres ser cuando seas grande.
4. Responde: ¿Qué necesitas hacer ahora para poder ser lo que quieres cuando seas grande?
5. Diálogo reflexivo sobre la importancia de tener sueños.
6. El poder de la palabra: Declara cosas positivas.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Representación a través del cuerpo sin utilizar palabras de un mensaje (los demás participantes deben tratar de descubrir el mensaje que está emitiendo el grupo actor.)
2. Creación de la historieta con título "El joven que soñaba"
3. Dibújate cómo serás cuando tengas 30 años.
4. Responde: ¿Qué necesitas hacer ahora para ser un adulto feliz?
5. Diálogo reflexivo sobre la importancia de tener sueños.
6. El poder de la palabra: Declara cosas positivas.

TALLER No. 3: EL MERCADO DE LOS VALORES

OBJETIVO: Señalar la importancia del fortalecimiento de valores para la consecución de una vida estable y de unas relaciones adecuadas.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Vitrina de valores: Se hace una vitrina en la cual se exhiben varios rótulos de valores, los participantes se acercan portando billetes simbólicos y adquieren los valores que más necesitan.
2. Puesta en común de la actividad: Cada estudiante muestra qué valores compró y por qué lo hizo.
3. Diálogo sobre la importancia de crecer permanentemente en el desarrollo de valores.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Vitrina de valores: Se hace una vitrina en la cual se exhiben varios rótulos de valores, los participantes se acercan portando billetes simbólicos y adquieren los valores que más necesitan.
2. Puesta en común de la actividad: Cada estudiante muestra qué valores compró y por qué lo hizo.
3. Diálogo sobre la importancia de crecer permanentemente en el desarrollo de valores.
4. Confesión: ¿Cuál es el valor que tengo menos desarrollado?
5. ¿Qué situaciones me hacen sentir triste y/o aburrido?

TALLER No. 4: DECLARO PARA MI VIDA COSAS POSITIVAS

OBJETIVO: Elaborar distintos formatos de comunicación en los que se declaren cosas positivas.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Elaboración de un plegable con consignas como:
“Puedo respirar”, “Puedo cantar”, “Puedo ver”, “Puedo comer”, “Puedo jugar”, “Puedo tener amigos”, “Puedo aprender”... soy inmensamente rico.
2. Elaborar una cartelera con la frase: “Tengo una familia, tengo quien me quiera... Gracias Dios mío”
3. Elaborar una carta para mandarle a un compañero recomendándole que para ser feliz no se necesitan muchas cosas”

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Elaborar un plegable con consignas como:
 - Confía en ti. Eres capaz de enfrentar las incertidumbres, las dudas, los problemas y los desafíos, sin necesidad de consumir alguna sustancia. Aunque muchas veces te equivoques, aprende a descubrir tus capacidades y a ejercitar tus habilidades manejando las situaciones conflictivas que se te presentan a lo largo de la vida.
 - Muestra tus potencialidades. Atrévete a usar toda tu energía; a ser creativo/a, a expresar ideas diferentes, innovadoras.
 - Manifiesta enérgicamente tus sueños e ideales.
 - Inclúyete en la dinámica de tu barrio, no te margines; demuestra tu interés, opina y actúa frente a los problemas de la sociedad, participa a través de agrupaciones juveniles, centros de alumnos, clubes deportivos, grupos musicales.
 - Decide en libertad y en forma responsable. Eso quiere decir darse cuenta de lo que estás diciendo y aceptar la consecuencia. No cedas ante la presión de otros.
 - No te limites a divertirte a través de fiestas. Haz paseos al aire libre, deportes, cine, teatro, exposiciones, escucha música diferente, lee más.

- Sé crítico/a: no olvides que las drogas son un objeto de consumo que nos intentan vender. ¿Te has preguntado quién gana cuando las compramos y consumimos? ¿Consumir, es realmente rebelarse contra el sistema?
- Atrévete a vivir la aventura de soñar y construir tu propio proyecto de vida. Un proyecto no es una meta ni un premio al final del camino sino de los sueños permanentes de cómo quieres hacer tu vida. Llena tu proyecto con elementos que te fortalezcan y protejan y saca y desecha aquello que te pone en riesgo y te causa dolor.

:

TALLER No. 5 LA HORA DEL CUENTO

OBJETIVO: Reflexionar sobre las situaciones que ponen en riesgo nuestra existencia.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA Y SECUNDARIA

1. Lectura del cuento:

-Hola mamá. ¿Cómo estás?

-Hijo, tanto tiempo sin venir. ¿Qué te ha pasado?

-Trabajando y estudiando, como siempre. No había venido antes porque tuve los exámenes. En el trabajo se atrasaron con los sueldos y además los pasajes salen caros. Conseguí plata sólo para venir porque necesito unos pesos. Pero, por favor que no se entere papá! Me quedo hasta el domingo. Cocíname todo lo rico que vos haces, mamá.

Llegó el domingo y Juan se fue. La mamá de Juan le dijo al esposo: -¿Viste qué flaco que está el nene? Me parece que con el estudio y el trabajo no come bien, o tal vez en la casa del amigo no le hacen las comidas que a él le gustan.

-Lo vi demasiado flaco, contestó el señor, pero fue su elección.

La señora preguntó: - ¿No viste mi juego de llaves? Creo que las perdí. Y él le contestó: - Las habrás dejado por cualquier lado. No te preocupes, igual están las mías.

Juan llegó a la casa del amigo con el cual vivía. Éste lo estaba esperando y le dijo: -¿Trajiste plata? Dámela, que voy a comprar merca, no aguanto más, y por tus ojos veo que vos también la necesitás. Éste sacó la plata del bolsillo y con ella un juego de llaves y dijo: - Es poco, pero hasta el próximo golpe que daremos nos va a alcanzar. Mira lo que tengo. Y le mostró al amigo el juego de llaves. Yo se que en diez días los viejos se van de vacaciones a la Costa.

Vamos una nochecita, encontramos el dinero que el viejo tiene guardado junto con las joyas de la abuela y nos venimos. Si alguien me ve no van a sospechar, soy el hijo. El amigo preguntó si era mucha plata. – Muchísima, le contestó Juan. Las joyas son muy valiosas y yo tengo quién me las pague bien. Cuando los viejos se den cuenta del robo, estaremos forrados de merca para nuestro consumo y para vender. Sé que la vieja no va a dejar que a mi me pase nada, hasta creo que si se entera que fui yo no me va a denunciar.

Un día antes de la partida el papá de Juan le dijo a su esposa: - Mira, con lo ocupado que estaba, no tuve tiempo de cambiar la cerradura, pero para viajar más tranquilos, le dije a Sánchez, el policía, que viniera a quedarse acá.

Al otro día viajaron. Sánchez vino con algo de ropa para quedarse. Era un amigo de la casa, una persona buena y honesta.

En la noche, a eso de las nueve, se sentó en un sillón y se puso a leer un libro, estando alerta a todos los ruidos.

A la misma hora Juan llegó con su amigo a la terminal de buses y le dijo: - Quédate acá que voy yo. Si me ven en la casa nadie sospechará, soy el hijo.

Juan, sin decirle nada a su amigo, había conseguido un arma. Era chica, de calibre 22, pero para asustar serviría. Cuando puso la llave en la cerradura, llevaba el revólver en la mano. Sánchez oyó un ruido como si estuvieran abriendo la puerta, miró el único juego de llaves, que estaba a su lado, sacó el arma de reglamento y se preparó.

Juan abrió la puerta, oyó la voz de alto e instintivamente disparó un tiro. Pero se oyeron dos tiros más, y en la puerta de la que fuera su casa, quedó muerto Juan de dos balazos.

Guía para el trabajo:

2. ¿Cuál era el principal problema que tenían Juan y su amigo?
3. ¿Qué pudo llevar a Juan y su amigo a que tuvieran estos problemas?
4. ¿Cómo podrías ayudar a Juan y su amigo?
5. Colócale un título al cuento.
6. Haz una dramatización del cuento.



- ❖ Inventar un título para el dibujo anterior.
- ❖ Sacar una conclusión frente al dibujo.
- ❖ Exposición de dibujos coloreados.

TALLER No. 6: IDENTIFICO EN LA FAMILIA, EN LA ESCUELA Y EN LA SOCIEDAD FACTORES QUE ME PUEDEN LLEVAR AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO: Identificar en los diferentes ámbitos de la vida social los factores que pueden conducir al consumo de sustancias psicoactivas.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

ADOLESCENCIA
AMIGOS
BARRIO
COMPETENCIA
COMUNICACION
DIVORCIOS
ESCUELA
FAMILIA
MIEDOS
PADRES

PELEAS
PROBLEMAS
PROFESORES
RECHAZO



kokolikoko.com

2. Con las palabras claves de la sopa de letras construye un cuento sobre la prevención del consumo de drogas.
3. Realiza un dibujo del cuento.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Trabaja en equipo el siguiente documento (Cada equipo trabaja un factor de riesgo diferente.

Factores de riesgo

¿Qué es un factor de riesgo de las drogodependencias?

Son situaciones o características que aumentan la probabilidad que un individuo se inicie en el consumo de drogas, y que, por consiguiente, acabe teniendo problemas con dichas sustancias.

A nivel individual:

- Hábitos de vida inadecuados.
- Falta de autocontrol, de seguridad en sí mismo y, actitud de rechazo

hacia sus semejantes.

- Baja autoestima.
- Problemas emocionales y psicológicos en general.
- Posturas favorables hacia el consumo de drogas.
- Rechazo de los valores comúnmente establecidos.
- Fracaso escolar.
- Falta de vínculos afectivos con la Institución Educativa.
- Comportamiento antisocial temprano, como mentir, robar y agredir, especialmente en chicos y combinado a menudo con timidez e hiperactividad.

En la familia:

- Conflictos familiares y violencia doméstica
- Desorganización familiar.
- Falta de cohesión familiar.
- Aislamiento social de la familia.
- Aumento del estrés familiar.
- Normas y castigos relacionados con el consumo de drogas poco estrictos, ambiguos o incoherentes.
- Falta de disciplina y supervisión del niño.
- El nivel de exigencia por parte de los padres no se adecua a las capacidades del niño.

En el grupo de amigos:

- Relación con delincuentes de la misma edad que consumen o valoran las sustancias peligrosas.
- Relación con gente de la misma edad que rechaza las actividades y pasatiempos corrientes. Dejarse llevar por las malas influencias (presión de grupo).

En la escuela:

- Reglas y castigos relacionados con el consumo de drogas y la conducta del alumno poco rígidas, ambiguas e incoherentes.
- Costumbres de trato a los alumnos duras o arbitrarias.
- Facilidad para conseguir sustancias peligrosas en los edificios de la Institución Educativa.
- Falta de vínculos afectivos en la Institución Educativa.

En la comunidad:

- Desorganización de la comunidad.
- Falta de vínculos afectivos en la comunidad.
- Falta de orgullo cultural.
- Normas poco claras, falta de cumplimiento de la legislación existente y permisividad social del consumo.
- Inadecuados servicios y oportunidades de ocio, tiempo libre, cultural, laboral, etc para la juventud para el fomento de las relaciones sociales.

En la sociedad:

- Pobreza.
 - Desempleo y subempleo.
 - Discriminación.
 - Mensajes de fomento de la droga en los medios de comunicación social.
2. Repartir los factores de riesgo en grupos y organizar una dramatización sobre la influencia de cada uno de ellos.
 3. Presentación de los dramatizados.
 4. Autoevaluación del taller.

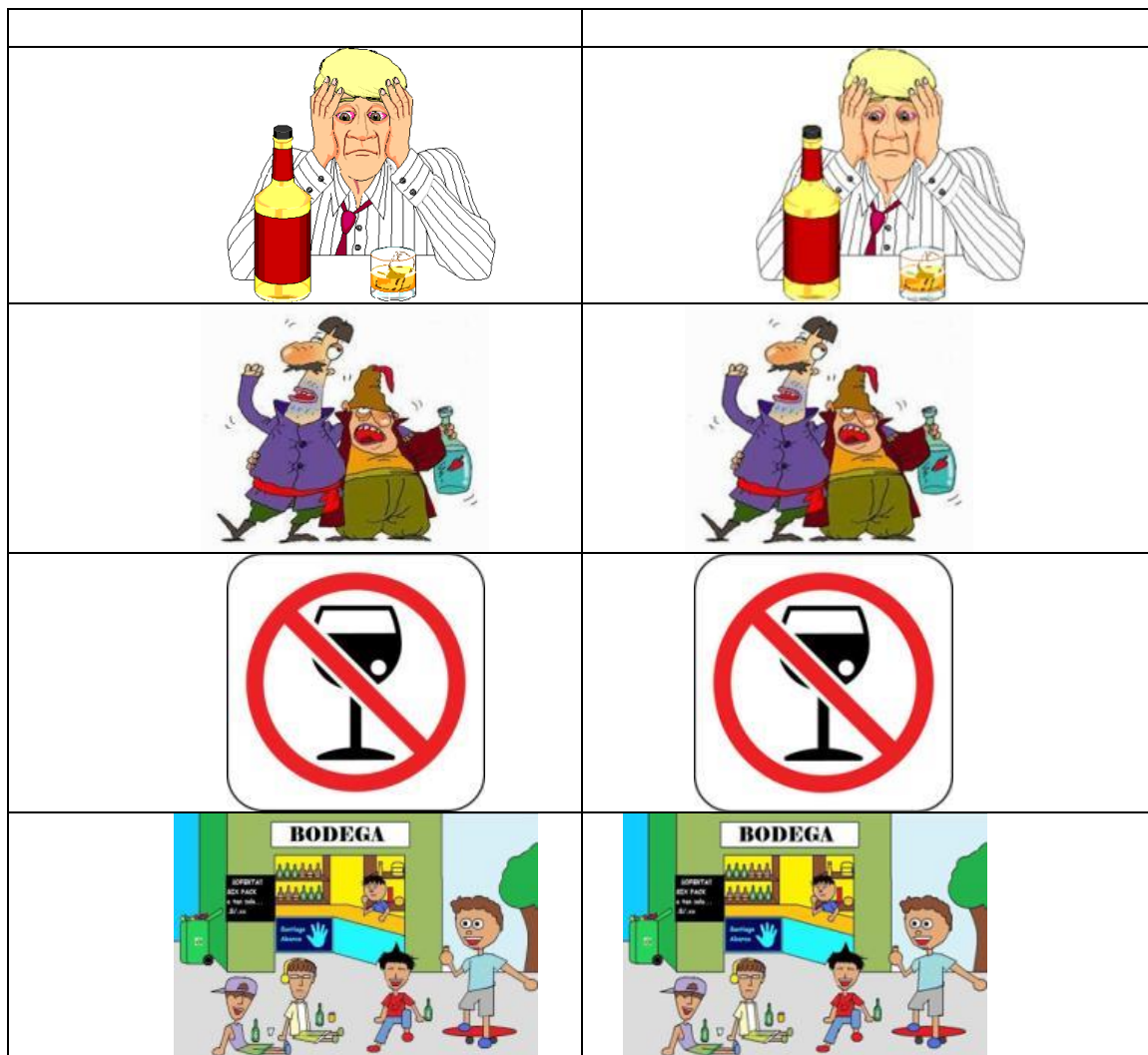
TALLER No. 7: ALCOHOL: EFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

OBJETIVO: Determinar los efectos físicos y psicológicos causados por el alcoholismo.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Juego: Encuentra la pareja.





2. Dividir los dibujos por grupos y que cada niño explique que representa el dibujo.
3. Socializar los trabajos
4. Evaluación de la actividad.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Escuchar una corta exposición sobre las consecuencias del alcoholismo
2. Por equipo analizar noticias de la vida diaria sobre las consecuencias del alcohol.
3. Realizar un noticiero en el cual cada estudiante sea un periodista y construya una noticia de un hecho provocado por el mal consumo del alcohol.

4. Puesta en común de la actividad.
5. Conclusiones grupales frente al tema.

TALLER No. 8: EFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA MARIHUANA

OBJETIVO: Establecer los efectos físicos y psicológicos de la marihuana bajo una mirada reflexiva orientada a la prevención.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Lee la siguiente carta:

Carta dirigida a la droga

Sé que cuando recibas esta carta no te afectará lo que pongo en ella, ya que seguirás teniendo tantos admiradores como por desgracia siempre has tenido...

Cuando nos presentaron apenas me gustaste, fue el paso de los días lo que hizo que poco a poco me gustase cada vez más estar contigo. Ya no me conformaba con verte sólo los fines de semana. Salía a tu encuentro cualquier día. Fue tanto el gusto que le cogí a nuestra relación que ya apenas salía con mis compañeros.

Poco a poco me fui apartando de ellos, de unos porqué no te querían y me aconsejaban que te dejara y de otros porqué también estaban enamorados de ti y no quería compartirte con ellos. Nuestra relación cada vez se hacía más íntima. Yo ya no vivía sino para ti.

Mi primer error fue dejar mi trabajo: por no prestarle la atención suficiente terminaron por despedirme. Pero nuestra relación seguía hacia delante. Era tal la dependencia que sentía por ti que apenas podía hacer nada si no te tenía a mi lado.

Hay que añadir el tren de vida al que me tenías sometido. Pronto tuve que robar para poder estar junto a ti. Aunque tu, no contenta con lo que tenías, me exigías más y más.

Has deteriorado mi vida, mi salud, mis proyectos, mi libertad... Gracias a Dios me he dado cuenta que tu relación sólo me trae desgracias. Es por eso que he decidido escribirte estas líneas para romper, con la esperanza de que todo aquel que reciba esta carta y te haya conocido pueda darse cuenta de que destrozará su vida.

¡¡Hasta nunca!!

2. Construir en parejas acrósticos a palabras sobresalientes en la lectura.
3. Construir entre todos los miembros del grupo un mural en papel, sobre la prevención del consumo de la marihuana.
4. socializar el trabajo y pegar el mural en una parte visible del salón.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA PRIMARIA

1. Escucha el siguiente cuento:

La escuela de los niños felices



Te voy a confiar un secreto.

Hay una escuela donde no se aprende a deletrear, sino a cabalgar sobre ciervos.

Tampoco se aprende a mirar fijamente a la pizarra con ojos soñolientos, sino a navegar sobre nubes.

No a medir las carreras del cronómetro ni los saltos con cinta métrica, sino a bailar sobre el alambre.

No se aprende a bajar la cabeza ni a mirar de reajo al maestro, sino a domar monstruos.

Tampoco a balbucear textos, sino a reconocer huellas de hadas.

Y nada de que dos y dos son cuatro y que la hora tiene sesenta minutos, sino a hacer magia y a soñar.

No a estar sentado, en las bellas mañanas de primavera, en un aula que huele a trazo de pizarra y a ropa sudada, sino a oler como las flores.

No a pedir buenas notas y temblar cuando van a ser entregadas, sino a caminar sobre el agua.

Allí tampoco se aprende que luna empieza con l, estrella se escribe con ll, y que lobo tiene una b, sino a hablar el lenguaje de los animales.

No a estar sentado inmóvil y con la boca cerrada, sino a vivir en los árboles.

Y mucho menos a empujar a los demás: «¡Largo! ¡Yo primero!», sino a consolar a las personas tristes.

¿Qué dónde está esa escuela?

En el Valle del Mirlo, tres kilómetros más allá de Pentecostés. Se llama «La Escuela de los Niños Felices».

Su puerta está abierta de par en par. Vete allí.

Y si un día regresas, cuéntales a tus maestros dónde estuviste.

Quizá comiencen a escucharte.

Gudrun Pausenwang

La escuela de los niños felices

Salamanca, Lóquez Ediciones, 1994

2. Realizar el dibujo que represente el cuento anterior.
3. Exposición de dibujos.
4. Concurso de títulos para el cuento.
5. Autoevaluación.

TALLER No. 9: DICIENDO NO A LA PRESIÓN AMISTOSA

OBJETIVO: Identificar situaciones de presión hacia el consumo de drogas, ejercida por diferentes actores sociales.

ACTIVIDADES PARA BÁSICA SECUNDARIA

1. Lectura de la carta “Yo soy la droga”

YO SOY LA DROGA

4. Socializar los trabajos.

Conversemos sobre las drogas que hay en este camino .



Busca el camino correcto.

5. Socializar los trabajos
6. Evaluación del taller

TALLER No. 10: LA ASERTIVIDAD... UN CAMINO PARA DECIR NO A LA DROGADICCIÓN.

OBJETIVO: Reconocer que las actitudes asertivas se convierten en alternativas para evitar la drogadiccción.

1. Reflexiona sobre los pasos para responder a los intentos persuasivos:

Escuchar lo que la otra persona nos dice.

Comparar lo que deseamos hacer nosotros con lo que quiere la otra persona.

Decidir por nosotros mismos lo que debemos hacer.

Comunicar nuestra decisión.

Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir "no" e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

Tener un comportamiento asertivo: Cuando vayamos a decir que "No" a alguien, debemos ser capaces de defender nuestros propios derechos al mismo tiempo que respetar que los demás puedan tener opiniones

distintas de las nuestras. Para aprender a decir NO es necesario aprender primero a comportarse asertivamente.

La asertividad es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (como se dice), que defiende nuestros derechos personales al mismo tiempo que se respetan los derechos de los demás. Hay unos derechos asertivos básicos como:

Derecho a ser tratado por los demás con respeto y dignidad.
Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
Derecho a tomar nuestras propias decisiones, aún a riesgo de equivocarnos.
Derecho a satisfacer nuestras propias necesidades siempre y cuando con ello no perjudiquemos a los demás.
El derecho a cambiar.
El derecho a cometer errores.
El derecho a gozar y a disfrutar.
El derecho a ser independiente.
Derecho a decir "NO" sin sentirse por ello culpable o egoísta.
El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también los demás tienen derecho a decir "NO".

También hay unas técnicas asertivas para decir "No":

Buscar el momento y el lugar apropiados.
Utilizar expresiones verbales correctas: expresión directa, sin rodeos; mensajes "yo", breve y claro, utilizar modismos del tipo: "lo siento, pero no voy a tomarlo", "te importaría dejar de meterte conmigo".
Utilizar expresión no verbal, lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquilo, contacto ocular, distancia cercana al interlocutor). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario.
A continuación vamos a conocer algunos procedimientos que nos ayudaran a comunicar a los demás de una forma asertiva nuestra decisión de "No" consumir.

"Sencillamente di no"

Consiste sencillamente en decir "No" ante cualquier petición que no nos agrade, para que nadie nos manipule. La palabra "sencillamente" se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para decir ciertas cosas, ya que basta con un NO. No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

¿Cómo hacerlo?

Decir que NO: un no sencillo y rotundo.

Si la otra persona insiste en su petición, continuar diciendo una y otra vez que No empleando nuevas formulas: No, que va, Ni hablar, De eso nada, Que no, etc.

Ejemplo:

· “Toma, prueba esto con nosotros”

NO

· “¡Venga, Pruébalo!

“NO gracias”

· “ ¡Pero si lo vamos a pasar guay!”

“Lo siento. NO me interesa...”

· “ ¡ Venga no seas borde!”

“Perdona, pero ya sabes que NO”

· “Todo el mundo las toma, ¡venga Pruébalo!”

“No, no me lées, he dicho que NO”

· “Pero si no pasa nada, ¡anímate!

“Muy bien, pero NO quiero...”

· “ ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?”

“Lees mis labios. NO”

- “Disco rayado”

Consiste en la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enojarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones o intentos de desviación por parte de la otra persona. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y ¡no hay nada que hacer! ya que suscita en el otro la resignación que, ante una máquina, no vale la pena insistir pues repetirá lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender a nuevos mensajes.

¿Cómo hacerlo?

· Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte demasiadas explicaciones.

· Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante las intervenciones de la otra persona.

Ejemplo:

· “Toma, prueba esto con nosotros”

“Lo siento. NO me interesa...”

· “¡Venga, Pruébalo!

“Lo siento. NO me interesa...”

- “ ¡Pero si lo vamos a pasar guay!”

“Lo siento. NO me interesa...”

- “ ¡Venga no seas borde!”

“Lo siento. NO me interesa...”

- “Todo el mundo las toma, ¡venga Pruébalo!”

“Lo siento. NO me interesa...”

- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!”

“Lo siento. NO me interesa...”

- “ ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?”

“Lo siento. NO me interesa...”

- “Ofrecer alternativas”

Consiste en proponer algo positivo, que guste a la gente. Aunque a veces el presentar una alternativa se parece mucho a “cambiar de tema”, el ofrecer algo positivo que guste a la gente supone una cierta riqueza de ofertas y un cierto poder de arrastre.

¿Cómo hacerlo?

- Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.

- Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.

- Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

Ejemplo:

“Toma prueba esto con nosotros”

“Que os parece si mejor hacemos una apuesta a ver quien aguanta más bailando”

- “Para ti - Para mí”

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

¿Cómo hacerlo?

Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar. Por ejemplo: Un amigo nos ofrece una pastilla de éxtasis y le manifestamos nuestro deseo de no consumir.

· Paso previo: EXPLICACIÓN + DECISIÓN.

"No me apetece tomarla, gracias"

Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro, por ejemplo:

"eres un cobarde, no te atreves..." :

· Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica):

"Para ti seré un cobarde".

· Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a):

"Pero para mí soy una persona que sabe divertirse." Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

- "Banco de niebla"

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Consiste en reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar nuestra conducta. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

¿Cómo hacerlo?

· No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.

· Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando nos propone algo que no nos parece conveniente, pero sin aceptar lo que propone.

· Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Utilizar expresiones, tales como: "Es posible que...", "Puede ser que...".

· Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de no consumir: "pero lo siento, no puedo hacer eso", "...pero no gracias", "...pero prefiero no tomarlo".

Ejemplo:

· " ¡Pero si lo vamos a pasar güay!"

"Puede ser que lleves razón, pero prefiero no tomarlo"

· " ¡ Venga no seas borde!"

Si, puede ser que yo sea un borde, pero no lo tomaré"

- “Todo el mundo las toma, ¡venga pruéballo!”
Es posible que todo el mundo las tome, pero yo no”
- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!”
“Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no gracias”
- “ ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?”
“Puede que tengas razón, pero no me apetece”

- RECOMENDACIONES PARA “DECIR NO SIN PERDER AMIGOS”:

1. Ante cualquier petición que no nos agrade, relacionada con el consumo de drogas, decir que NO: un No claro, firme y sin excusas.

2. Repetirlo las veces que sean necesarias (emplear nuevas fórmulas de “decir NO” o utilizar el “disco rayado”):

- “¡Venga, pruéballo!”
“NO gracias”
- “ ¡ Venga no seas borde!”
“Perdona, pero ya sabes que NO”
- “Pero si no pasa nada, ¡anímate!”
“Muy bien, pero NO quiero....”
- “ ¡Pero si lo vamos a pasar guay!”
“Lo siento. NO me interesa...”
- “ ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?”
“Lo siento. NO me interesa...”
- “¡Venga tío, enróllate!”
“Lo siento. NO me interesa...”

3. Si es posible, proponer otras alternativas.

- “Toma prueba esto con nosotros”
“Que os parece si mejor hacemos una apuesta a ver quien aguanta más bailando”

4. Si al manifestar nuestra negativa, la persona que nos intenta convencer, utiliza la agresión verbal y la crítica injusta para intentar manipularnos, podemos utilizar la técnica “Para ti / Para mí” o la técnica “Banco de niebla”:

- “Creo que eres un egoísta”

“Puede que tengas razón y a veces me comporte egoístamente” (banco de niebla).

“Para ti seré un egoísta, pero para mi soy una persona que sabe divertirse” (Para ti/para mí).

Si nos insisten intentando obligarnos, dejar de dar respuestas, marcharnos.

2. Construir el símbolo que represente un no a las drogas.
3. Presentación de película sobre la adolescencia en crisis.
4. Análisis del video
5. Puesta en común.

ACTIVIDADES PARA LA BÁSICA PRIMARIA

1. Construir con plastilina una imagen que represente el no a las drogas.
2. Exposición de las creaciones.

NUMERO ACTIVIDAD	FECHA	ACTIVIDAD	POBLACION.
1	Semana 8 primer periodo	taller no. 5 la hora del cuento	Primaria
2	Semana 8 primer periodo	Taller con psicóloga de aulas en paz	Bachillerato
3	Semana 8 del segundo periodo	taller no. 6: identifico en la familia, en la escuela y en la sociedad factores que me pueden llevar al consumo de sustancias psicoactivas	Toda la población
4	Semana 5 tercer periodo.	Obra teatral, de prevención de consumo.	Toda la comunidad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

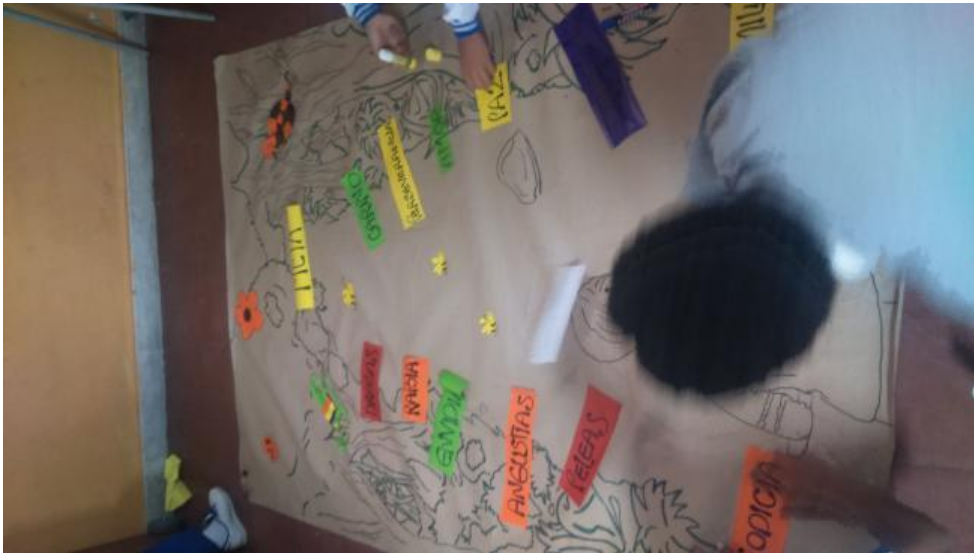


TUD



DE

UD



Instituto Educativa



LIBERTAD DE VIRTUD
CIENCIA



LIBERTAD DE CIENCIA VIRTUD