



La decisión es NUESTRA

Programa de prevención del
consumo de drogas y alcohol
7° básico a IV° medio

7 ^o **BÁSICO**
MANUAL PARA PROFESORES

eligevivir
— SIN DROGAS —



ÁMBITOS A DESARROLLAR DE 7° a 1° MEDIO

Con las y los estudiantes

| Objetivos Generales | Ámbitos | 7° Básico | 8° Básico | I° Medio | II° Medio | III° Medio | IV° Medio |
|---|---|-----------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|
| Desarrollar habilidades protectoras para la vida | Autoestima | | | | | | |
| | Identidad y proyecto de vida | | | | | | |
| | Conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones | | | | | | |
| | Autorregulación | | | | | | |
| | Empatía | | | | | | |
| | Gestión de la Influencia social | | | | | | |
| | Comunicación asertiva | | | | | | |
| Desarrollar un estilo de vida saludable y una actitud crítica frente a las drogas y alcohol | Autocuidado | | | | | | |
| | Relación con las drogas y alcohol | | | | | | |
| | Prevención y gestión de riesgos | | | | | | |
| Fortalecer las redes y participación con la comunidad | Comunidad protectora | | | | | | |
| | Ciudadanía e inclusión social | | | | | | |

Con las y los apoderados

| Objetivos Generales | Ámbitos | 7° Básico | 8° Básico | I° Medio | II° Medio | III° Medio | IV° Medio |
|--|--|-----------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|
| Fortalecer competencias parentales que promuevan el desarrollo de habilidades protectoras en sus hijos e hijas | Valoración positiva | | | | | | |
| | Sensibilidad emocional | | | | | | |
| | Acompañamiento a la etapa de desarrollo | | | | | | |
| Desarrollar un estilo de vida saludable y crítico frente a las drogas y alcohol en la familia | Vida saludable | | | | | | |
| | Clara oposición al consumo de drogas y alcohol | | | | | | |
| Potenciar un estilo familiar cercano y protector | Involucramiento parental | | | | | | |
| | Normas y límites | | | | | | |
| | Generación de redes | | | | | | |

La decisión

es NUESTRA

Programa de prevención del
consumo de drogas y alcohol
7° básico a IV° medio

7^o
BÁSICO
MANUAL PARA PROFESORES



**Material de prevención del consumo de drogas
y alcohol para educación básica y media**

La decisión es nuestra

Área de Prevención y Promoción, División Programática
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del
Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA
Ministerio del Interior y Seguridad Pública
Gobierno de Chile

Santiago, Chile
2020
© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N° 258.850
ISBN: 978-956-9141-34-8
Versión aumentada y corregida

Coordinación Técnica:
Selva Careaga Núñez

Autores:
FOCUS
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán,
Carolina Delgado Mella, Beatriz Gonzalez Muzzio,
Carolina Pino Saavedra.**
Área de Prevención, SENDA

Diseño y Diagramación
Proyecto Color

Impresión
A Impresores

1 CONTENIDOS

El presente manual está compuesto por tres apartados. En el primero encontrará las orientaciones generales para la comprensión del material del Programa y aborda los siguientes puntos:

- * Propósito y relevancia del Programa
- * Descripción del Programa
- * Relación con el Currículum de Orientación del MINEDUC
- * Modelo de trabajo
- * Ámbitos a desarrollar con las y los estudiantes
- * Ámbitos a desarrollar con las y los apoderados

En el segundo apartado se encuentran las sesiones diseñadas para los y las estudiantes de 7° básico, seguidas de los Talleres para apoderados. Estas sesiones son las siguientes:

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- 1 ¡Cambios y más cambios!
- 2 Iguales y diferentes
- 3 Marihuana y salud, ¿compatibles?
- 4 ¿En “piloto automático”? ¡Despierta!
- 5 Decido ser libre
- 6 Mensajes que mueven

TALLERES PARA APODERADOS

- 1 ¡No! Porque te quiero
- 2 Hablemos de drogas

Finalmente, el tercer apartado contiene la evaluación de los aprendizajes para las y los estudiantes, con las instrucciones respectivas para su implementación y corrección.

2. PRESENTACIÓN

ESTIMADA/O DOCENTE:

Le damos a conocer el Manual para profesores del programa *La decisión es nuestra*, que se constituye como una de las estrategias de prevención universal del consumo de drogas y alcohol de SENDA (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol). Dicho Programa se enmarca dentro de una estrategia de prevención escolar integral más amplia, que incluye diversas acciones complementarias a nivel de establecimiento.

El **Sistema Integral de Prevención en Establecimientos Educativos** propone vincular las estrategias y acciones preventivas de la oferta programática de SENDA en la lógica del Plan de Mejoramiento Educativo (PME) que impulsa el Ministerio de Educación. Para ello se promueven estrategias complementarias en distintos niveles de prevención, que contribuyen al propósito final del sistema para la prevención del consumo de drogas y alcohol, a saber:

- **Estrategias en Prevención Universal:** contemplan el desarrollo de culturas preventivas organizacionales para otorgar sustentabilidad al desarrollo y sostenimiento de una gestión escolar preventiva transversal, construida y mantenida en conjunto por todos los actores de la comunidad escolar y considerando las particularidades del contexto local.

- **Estrategias en Prevención Selectiva e Indicada:** consideran el desarrollo de estrategias de trabajo colectivo, familiar e individual. Mediante el levantamiento compartido de información diagnóstica,

se diseña un plan de trabajo o intervención a nivel de grupos e individuos, para promover competencias preventivas y reforzar la gestión colectiva e individual de riesgos.

El Manual para profesores de 7° básico está compuesto por un conjunto de seis sesiones para ser implementadas con los y las estudiantes, preferentemente en la asignatura de Orientación, dado que tienen concordancia con el currículum correspondiente. De todas formas, también pueden implementarse en horas de libre disposición, Consejo de curso o en la asignatura que se considere pertinente. Además, contiene dos talleres dirigidos a apoderados/as, cuya implementación está planificada para las reuniones periódicas del establecimiento.

Esperamos que este material pueda servir de ayuda para potenciar el desarrollo de las y los jóvenes. Asimismo, le sugerimos leer estas páginas antes de trabajar con sus estudiantes, para que pueda ajustarlas a su estilo personal y a las características de su curso. Usted es esencial para motivar y orientar a las y los jóvenes sobre la importancia de llevar una vida saludable e incompatible con las drogas y alcohol.

Saludos cordiales,
EQUIPO DE SENDA

3. PROPÓSITO, RELEVANCIA Y FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

En la actualidad, el problema del consumo de drogas y alcohol se encuentra presente en la mayoría de los contextos sociales, incluido el escolar. El Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar de Chile, realizado en 2015, muestra que el consumo de diversas sustancias en la población escolar va en aumento, a excepción del consumo de tabaco y alcohol.

El presente trabajo tiene como propósito principal prevenir el consumo de drogas y alcohol mediante la promoción del ejercicio ciudadano de una vida saludable, incompatible con el uso de sustancias. Esto implica que niños, niñas y jóvenes busquen el bienestar en su vida cotidiana, evaluando críticamente lo que ocurre en su entorno social, cómo ellos y ellas actúan en su medio, y son activos y activas en la promoción de dicho bienestar. En este contexto, la implementación del material propuesto ayudará al desarrollo y fortalecimiento de jóvenes más sanos, íntegros y preparados/as para vivir los desafíos que se les presenten a lo largo de la vida.

Por otra parte, asumimos que la escuela es un lugar clave para prevenir, ya que se consolida como un espacio de desarrollo individual y social, en el cual debe desplegarse el pleno ejercicio de los derechos de las y los adolescentes. Este punto cobra especial relevancia, dado que el consumo de drogas y alcohol no es un problema que se resuelve únicamente desde la perspectiva del individuo, sino también en los círculos sociales en los que se desenvuelve. Por lo mismo, el Programa, aparte de trabajar a nivel individual potenciando

habilidades, conocimientos y actitudes, también promueve el fortalecimiento de factores protectores a nivel de curso, escuela y familias, que son los grupos que conforman la comunidad educativa, de tal modo que se construya y eduque un entorno protector mediante la contribución de todos los actores involucrados.

Como marco de nuestro trabajo, definimos la prevención del consumo de drogas y alcohol como un “conjunto de procesos que promueve el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad, anticipándose al problema o trabajando con y desde el problema, evitando la conducta de consumo, fortaleciendo factores protectores y disminuyendo factores de riesgo” (SENDA, 2011).

El programa *La decisión es nuestra* se sustenta en la teoría y en la evidencia nacional e internacional de programas efectivos de prevención de drogas y alcohol. A continuación, se describen brevemente los enfoques teóricos que son la base del Programa de prevención. Para revisarlos en mayor profundidad, puede ingresar a la página www.senda.gob.cl.

ENFOQUES TEÓRICOS DE PREVENCIÓN

Los enfoques teóricos en los que se basa el Programa están alineados con la promoción de culturas preventivas e integrales en las escuelas, que impulsen el ejercicio pleno de los derechos de sus estudiantes e incrementen el ejercicio de una ciudadanía activa y comprometida, focalizándose siempre en los recursos y competencias por sobre los déficits.

Se entiende que el consumo de drogas y alcohol, especialmente entre niños, niñas y adolescentes, es un problema de salud pública que afecta sus posibilidades de desarrollo y su calidad de vida, por lo que este Programa busca evitar el consumo, anticiparse a problemas asociados, fortalecer habilidades para la vida que permitan enfrentar y gestionar los riesgos y, promover el compromiso con un estilo de vida saludable.

* **Enfoque de culturas preventivas:** busca generar escuelas preventivas y sustentables, que promuevan estilos de vida saludable de manera continua y activa (SENDA, 2012).

* **Enfoque de determinantes sociales de la salud:** es el principal marco del Programa de prevención, que entiende que la salud y la calidad de vida son afectadas por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas (OMS, 2009).

* **Enfoque de derechos:** aporta una visión de los niños, niñas y jóvenes como ciudadanos activos, sujetos de derechos y protagonistas de su vida, a la vez que interpela a los adultos e instituciones –incluidos establecimientos educacionales– como garantes de estos derechos (Valverde, 2004).

* **Enfoque de diversidad cultural y territorial:** considera la situación de multiculturalidad del país. Así, el Programa se basa en el diálogo,

respeto y horizontalidad, entendiendo el intercambio como la posibilidad de construcción de algo nuevo, que integra diversas cosmovisiones del mundo (Alvira Martín, 1999).

* **Enfoque de habilidades para la vida:** busca promover habilidades en las personas que les permitan vivir una vida más sana y feliz (OMS, 1993).

* **Enfoque de gestión de riesgos:** apunta al desarrollo de recursos individuales, colectivos y organizacionales para enfrentar y manejar los riesgos contextuales.

* **Enfoque evolutivo:** tal como recomienda la OEA (Organización de los Estados Americanos) y la CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas [2005]), los programas de prevención deben estar diseñados para cada grupo de edad, género y nivel educativo, considerando el desarrollo evolutivo del ser humano.

* **Enfoque de modelo ecológico:** define a las personas como entidades dinámicas, en desarrollo y con injerencia sobre su ambiente, a la vez que son plenamente influenciadas por su entorno (Bronfenbrenner, 1987).

* **Enfoque de factores protectores y de riesgo:** apunta a aumentar los factores protectores y a disminuir los factores de riesgo, teniendo en cuenta que existe una serie de situaciones individuales y sociales consideradas de riesgo que predisponen a una persona o grupo al consumo de drogas y alcohol. Por el contrario, los factores protectores reducen dicha predisposición (Becoña y Vázquez, 2000).

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA PARA ESTUDIANTES

- 1 Desarrollar habilidades protectoras para la vida.
- 2 Desarrollar un estilo de vida saludable y una actitud crítica frente a las drogas y alcohol.
- 3 Fortalecer las redes y participación con la comunidad.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA PARA APODERADOS

- 1 Fortalecer competencias parentales que promuevan el desarrollo de habilidades protectoras en sus hijos e hijas.
- 2 Desarrollar un estilo de vida saludable y crítico frente a las drogas y alcohol en la familia.
- 3 Potenciar un estilo familiar cercano y protector.

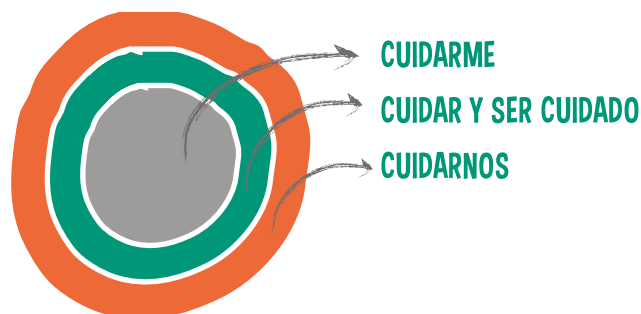
Tanto los objetivos asociados a estudiantes como los que se relacionan con apoderados, se trabajan de forma paralela, con el propósito de potenciar el desarrollo de una cultura preventiva a nivel de familia, curso y comunidad escolar.

ÁMBITOS DE TRABAJO

Cada Objetivo General del Programa se vincula a distintos ámbitos o temáticas que se abordan paralelamente con estudiantes y apoderados. A cada uno le corresponde un grupo de Objetivos Específicos que se trabajan durante las sesiones y talleres. Por otra parte, cabe señalar que, de forma transversal a las temáticas a desarrollar, se promueven los valores universales implícitos en los Objetivos Fundamentales Transversales que plantea el MINEDUC.

GESTIÓN DEL AUTOCUIDADO

Todos los ámbitos y objetivos propuestos en el Programa apelan a un concepto global de salud y promueven la gestión del autocuidado desde tres dimensiones: una individual (cuidarme), otra en relación con los más cercanos (cuidar y ser cuidado) y, por último, una relacionada con la creación de una comunidad protectora (cuidarnos).



5. RELACIÓN DE LAS SESIONES PARA ESTUDIANTES CON EL CURRÍCULO DE ORIENTACIÓN (MINEDUC)

| NOMBRE DE SESIÓN | EJES TEMÁTICOS DE ORIENTACIÓN |
|---|-------------------------------|
| 1. ¡Cambios y más cambios! | Crecimiento Personal |
| 2. Iguales y diferentes | Relaciones Interpersonales |
| | Bienestar y Autocuidado |
| 3. Marihuana y salud, ¿compatibles? | Crecimiento Personal |
| | Bienestar y Autocuidado |
| 4. ¿En “piloto automático”? ¡Despierta! | Crecimiento Personal |
| 5. Decido ser libre | Bienestar y Autocuidado |
| 6. Mensajes que mueven | Bienestar y Autocuidado |

RECUERDE QUE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTAS SESIONES AYUDARÁ A FORTALECER Y DESARROLLAR NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES MÁS SANOS E ÍNTEGROS, CON ESTILOS DE VIDA INCOMPATIBLES CON EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL.

6. MODELO DE TRABAJO

MODELO PEDAGÓGICO

Este Programa de prevención tiene el carácter de **ecléctico**, pues combina diferentes enfoques pedagógicos con el fin de responder a los objetivos y de facilitar la tarea de los y las docentes. Así, los principales pilares en que se basa la propuesta son el **enfoque por competencias**, el **enfoque dialógico** y el **pensamiento visible**.

En primer lugar, del enfoque por competencias se rescata el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes individuales y colectivas; además, se potencia la capacidad de problematizar y se desafía a los y las estudiantes, con el propósito de que puedan movilizar diferentes recursos propios y de su entorno, con el objeto de poder enfrentar situaciones con una disposición y actitud congruente.

Del enfoque dialógico, por su parte, el Programa procura lograr la construcción interactiva de significados, mediante el intercambio, el análisis y construcción individual y grupal, procurando una alternativa final que involucre diversas perspectivas (Freire, 1997; Ferrada & Flecha, 2008).

Por último, del pensamiento visible –que es una línea de investigación de la Universidad de Harvard, nacida a partir del modelo de enseñanza para la comprensión– se utilizan algunas “rutinas de pensamiento” dentro de las actividades. Estas sirven para ayudar al y la docente a desarrollar el razonamiento de las y los estudiantes frente a los desafíos del aprendizaje, a la vez que es posible efectivamente corroborar que un aprendizaje ha tenido lugar (Ritchart, R., Church, M. & Morrison, K., 2014).

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Tanto las sesiones para estudiantes como los talleres para apoderados comparten la siguiente estructura:

INICIO: momento de apertura de la sesión, en el cual se explicita el propósito, se motiva al grupo mediante una actividad y se activan los conocimientos y experiencias previas de los y las participantes.

DESARROLLO: es el momento en que se llevan a cabo las actividades y las acciones principales para lograr el propósito de la sesión. Se espera que los y las participantes estén trabajando en un ambiente grato y organizado, además de promover el desarrollo del pensamiento mediante preguntas, problematizaciones y reflexiones.

CIERRE: momento en el que se facilita la metacognición, es decir, la toma de conciencia sobre lo trabajado en la sesión, a fin de consolidar los aprendizajes. Este momento es el apropiado para comentar las **Ideas fuerza** e invitar cuando corresponda, a desarrollar la sección **Para seguir descubriendo**.

Ideas fuerza: contienen los conceptos más importantes planificados para la sesión y deben ser leídos y reflexionados con los y las participantes al término de esta.

Para seguir descubriendo: se trata de actividades que buscan generar la reflexión, el descubrimiento, el aprendizaje colaborativo y la aplicación en la vida cotidiana de lo trabajado en la sesión. En cada caso, se incluyen recomendaciones para que se retome la actividad durante la semana. Se recomienda comunicarla a través del canal formal que se utilice en el establecimiento.

DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

El programa *La decisión es nuestra cuenta*, para cada nivel, con tres tipos de materiales:

- 1 **Manual para profesores:** contiene el detalle de las actividades que conforman cada una de las sesiones. Para una adecuada implementación, es fundamental preparar previamente cada sesión, leyendo y relacionando este manual con el material de apoyo y material didáctico disponible en el sitio www.senda.gob.cl
- 2 **Material didáctico:** se trata de distintos tipos de recursos que se trabajan con las y los estudiantes para el desarrollo de algunas actividades y que facilitan el aprendizaje. Estos recursos se enuncian en la sección de materiales de cada sesión como Ficha para estudiantes, Set de tarjetas, entre otros tipos.
- 3 **Material de apoyo:** corresponde a un material complementario que, si bien no es indispensable, enriquece la implementación y comprensión del contenido de las sesiones. En el sitio www.senda.gob.cl, se encuentra disponible una guía de todas las actividades y otros recursos como videos, audios, etc. También se incluye la versión digital de los anexos y el material didáctico.

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

- **Prepare el ambiente físico:** para que sea acogedor y facilite la comunicación.
- **Acepte y acoja sin enjuiciar:** respete y valide en todo momento las opiniones de todos y todas. Es esencial transmitir explícitamente a los y las estudiantes que todos los puntos de vista son válidos.
- **Mantenga la confidencialidad:** establezca desde un principio que todo lo que se converse o exprese durante las actividades es y debe ser confidencial. La información entregada en cada encuentro no podrá ser usada por ninguno de los y las participantes para otros fines.
- **Refuerce siempre lo positivo:** durante y al finalizar las sesiones, busque reforzar algún aspecto en los y las participantes, inclusive en quienes no hayan asumido un rol activo.
- **Promueva la participación voluntaria:** cuando alguien no quiera participar, respete su silencio.

SE SUGIERE REVISAR LAS SESIONES ANTES DE IMPLEMENTARLAS, DE MANERA QUE PUEDA AJUSTAR SUS ACTIVIDADES A LAS CARACTERÍSTICAS DE SU CURSO Y A SU CRITERIO PEDAGÓGICO.

| | SESIONES PARA ESTUDIANTES | TALLERES PARA APODERADOS |
|------------------------------|--|---|
| INSTANCIAS DE IMPLEMENTACIÓN | Prioritariamente, en horas de Orientación, pues concuerdan con las Bases Curriculares; sin embargo, también puede implementarlas en otras asignaturas que considere pertinentes. | Reuniones periódicas de apoderados. |
| TIEMPO | 45 minutos | 30-35 minutos |
| MOMENTO DE IMPLEMENTACIÓN | En cualquier momento del año escolar. En semanas consecutivas y en el orden propuesto, para potenciar su efecto. | En paralelo a la implementación de las sesiones para estudiantes. |

7. ÁMBITOS Y OBJETIVOS A DESARROLLAR EN ESTE NIVEL

CON LAS Y LOS ESTUDIANTES

| ÁMBITOS | DESCRIPCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|--|--|--|
| DENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA | Ser capaces de ampliar la comprensión de sí mismos/as y de los otros y otras, de tal manera que puedan proyectar su vida y desarrollar la identificación con estilos de vida saludables. | <ul style="list-style-type: none"> * Aumentar el autoconocimiento. * Fortalecer la construcción de la identidad. * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar. * Desarrollar estrategias para tomar decisiones. |
| CONCIENCIA DEL CUERPO, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS | Ser capaces de dirigir la atención a las sensaciones, cambios corporales, emociones y pensamientos para poder decidir con mayor conciencia. | <ul style="list-style-type: none"> * Percibir, identificar y expresar emociones y sentimientos. * Percibir e identificar sensaciones corporales. * Tomar conciencia de la interrelación entre pensamiento, cuerpo y emoción. |
| AUTORREGULACIÓN | Ser capaces de regular los impulsos y estados emocionales con el objetivo de adecuarse al contexto y de alcanzar las metas propuestas. | <ul style="list-style-type: none"> * Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales. * Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual. |
| GESTIÓN DE LA INFLUENCIA SOCIAL | Ser capaces de reconocer la influencia de la sociedad y de las amistades en la toma de decisiones y conservar la autonomía. | <ul style="list-style-type: none"> * Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal. |
| COMUNICACIÓN ASERTIVA | Ser capaces de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores propios y de las y los demás, sin realizar diferencias por género. | <ul style="list-style-type: none"> * Incrementar estrategias efectivas para relacionarse con personas de distinto sexo. |

| ÁMBITOS | DESCRIPCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|--|---|---|
| AUTOCUIDADO | Ejercer comportamientos, hábitos y actitudes que aporten a un estilo de vida saludable y que favorezcan el cuidado del propio cuerpo. | * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana. |
| CIUDADANÍA E INCLUSIÓN SOCIAL | Ser capaces de reconocer y valorar la diversidad y ser activos/as y comprometidos/as en aportar al bienestar de la comunidad. | * Reconocer y valorar la diversidad. |
| RELACIÓN CON LAS DROGAS Y ALCOHOL | Ser capaces de oponerse al consumo de marihuana y otras drogas, desarrollando una actitud crítica, reflexiva e informada. | * Aumentar la percepción de riesgo frente a la marihuana. * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de marihuana y alcohol. |
| COMUNIDAD PROTECTORA | Ser capaces de identificar y valorar las redes y apoyos con que cuentan para estrechar el vínculo con la familia, el curso y la escuela, aumentando la identificación, la valoración y el sentido de pertenencia a estos. | * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso. |

CON LAS Y LOS APODERADOS

| ÁMBITOS | DESCRIPCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|--|---|
| CLARA OPOSICIÓN AL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL | Desarrollar habilidades, conocimientos y argumentos de clara oposición al consumo de drogas y alcohol. | * Reconocer la importancia del rol de los padres y madres en la prevención del consumo de drogas y alcohol. * Desarrollar una actitud de clara oposición al consumo de las drogas y alcohol. |
| NORMAS Y LÍMITES | Ser capaces de establecer normas y límites con sentido, flexibles y coherentes, procurando mantener un estilo democrático que escuche, dialogue, oriente y evite siempre la violencia. | * Fortalecer habilidades para establecer límites y mantenerlos. |
| ACOMPañAMIENTO A LA ETAPA DEL DESARROLLO | Ser capaces de aceptar y acompañar a los hijos e hijas en los cambios del desarrollo en que se encuentran. | * Fortalecer competencias para acompañar el proceso de adolescencia de los hijos e hijas. |
| INVOLUCRAMIENTO PARENTAL | Ser cercanos afectivamente con los hijos e hijas, valorando y supervisando sus actividades. | * Fortalecer el involucramiento en la vida de los hijos e hijas. |

¡Cambios y más CAMBIOS!

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Aumentar el autoconocimiento.
- * Fortalecer la construcción de la identidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión individual y grupal acerca de los cambios que las y los estudiantes están viviendo como adolescentes.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Ficha para estudiantes ¡Cambios y más cambios! (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar a lo largo de la sesión).

INICIO

ACTIVIDAD:

“Ya no soy lo que era”

(10 minutos)

- 1 Disponga la sala para que los y las estudiantes tengan espacio libre para sentarse en el suelo. Luego, explique la dinámica para iniciar la sesión. Esta consiste en que usted leerá diferentes afirmaciones, frente a las cuales deberán reaccionar afirmativa o negativamente según lo que les haya ocurrido o les esté ocurriendo. Para dar una respuesta afirmativa, se pondrán de pie, mientras que para una negativa, se quedarán sentados. Procure manejar un ritmo ágil en el juego, de modo que pueda activar al curso. De ser necesario, practique una vez con una pregunta cualquiera.

Las afirmaciones son las siguientes:

- * Cuando era chico/a, me encantaba ver dibujos animados.
- * Hoy en día me gusta la bachata.
- * He escuchado a algunas personas adultas decir que la adolescencia es una época terrible o difícil.

- * Me gusta la edad que estoy viviendo actualmente.
- * En el último tiempo, estoy durmiendo mucho más que antes.
- * Tengo mucha más hambre que antes.
- * Algunos días mi ánimo cambia mucho y no sé bien por qué.

2 Pídeles a las y los estudiantes que vuelvan a sentarse relajadamente y exponga la idea propuesta a continuación:

Todas las personas vivimos en permanente cambio y ustedes, en la actualidad, también están viviendo cambios importantes que corresponden a la etapa de la adolescencia. Esta etapa es crucial porque empiezan a pensar de forma más activa acerca de quiénes son, qué les gusta y cuáles son sus intereses y esto es tremendamente importante para ir definiendo su identidad.

En vista de lo anterior, el propósito de esta sesión es reflexionar sobre los distintos cambios que están experimentando.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¡Cambios y más cambios!

(25 minutos)

- 1** Reparta la Ficha para estudiantes *¡Cambios y más cambios!* Luego, indíqueles que contesten la primera parte de ella, dando para ello 5 minutos.
- 2** Al terminar, pídeles a las y los estudiantes que se reúnan con una compañera/o del mismo sexo. Si no logran números pares, puede armar un grupo de tres integrantes. Solicíteles que reflexionen a partir de las preguntas sugeridas en la segunda parte de la ficha, compartiendo sus experiencias y opiniones. Estas preguntas son las siguientes:
 - * ¿Cuáles son los cambios que más les ha costado aceptar de esta etapa? ¿Cuáles son los que más les han gustado y acomodado?
 - * ¿Cuál creen ustedes que es el sentido de todos estos cambios? ¿Qué cambios han notado en el trato de sus padres, madres o apoderados con ustedes durante esta etapa? ¿Por qué creen que pueden haber cambiado?
 - * ¿Qué han escuchado que dicen los adultos o la sociedad respecto a la adolescencia? ¿Están de acuerdo? ¿Por qué?
- 3** Cuando terminen, indíquele a cada pareja que se reúna con otra y que, entre los o las cuatro, reflexionen acerca de las preguntas que les interesaron más.

4. Invite a los grupos a compartir en voz alta sus conclusiones, abriendo el diálogo al resto del curso para que expresen sus opiniones.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Lo que me ayuda

(10 minutos)

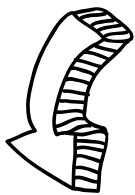
- 1 Cierre la sesión reflexionando en conjunto sobre lo siguiente:

En la sesión de hoy hemos visto que todas las personas vivimos cambiando y cada quien vive de distinta manera estos procesos. Por eso, compartir con otros u otras lo que nos sucede en esos momentos nos puede ayudar a asumir los cambios de mejor forma, pues se aprende de cómo ellos o ellas vivieron algo igual o similar a lo que nos pasa.

- 2 Genere una conversación con el curso en torno a la pregunta:

¿Qué nos podría ayudar a vivir mejor estos cambios?

3. Comente con el grupo las **Ideas fuerza**.



IDEAS FUERZA

- * Los cambios son parte de la vida de todo ser humano, por lo que es importante reconocerlos, aceptarlos y hacerlos parte de uno/a.
- * Durante la etapa de la adolescencia –en la que hoy se encuentran–, se viven múltiples cambios sociales, biológicos, físicos y psicológicos, cuyo fin principal es consolidar la identidad, además de convertirse en jóvenes activos y activas que aportan a la sociedad.

Iguales y DIFERENTES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reconocer y valorar la diversidad.
- * Incrementar estrategias para relacionarse con personas de distinto sexo.
- * Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión y participación grupal, en la que se dialoga a partir de preguntas abiertas.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * 4 sets de 19 tarjetas iguales y diferentes (1 por grupo. Contienen preguntas para reflexionar en grupo a lo largo de la sesión).
- * 1 papel arrugado con forma de pelota.

INICIO

ACTIVIDAD:

Roles de género

(10 minutos)

1 Despeje la sala y pídale a los y las estudiantes que formen un círculo de pie. Enseguida, forme una pelota arrugando un papel e indíqueles que deberán lanzársela alternadamente durante el juego.

Explique la dinámica: quien recibe la bola de papel deberá decir rápidamente una palabra con la que asocie la expresión "mujer" y sentarse para indicar que ya participó. Procure otorgarle agilidad al juego, para que nadie se quede pensando demasiado tiempo.

Cuando haya participado la mayor parte del curso, continúe la dinámica con la palabra "hombre".

Sexo: Diferencias biológicas entre mujer y hombre determinadas genéticamente. Se aplica siempre y cuando se trate de rasgos naturales e inmodificables (Sernam, s/f).

Género: Conjunto de ideas, creencias y atribuciones asignados a hombres y mujeres según el momento histórico y cultural específico que determina las relaciones entre ambos (Sernam, s/f).

Estereotipo de género:

Creencias populares reducidas y muy asumidas sobre las actividades, roles y rasgos característicos atribuidos y distintivos de hombres y de mujeres. Por ejemplo, se espera que las niñas jueguen con muñecas (Sernam, s/f).

2 Abra un diálogo preguntándoles lo siguiente a distintos/as participantes:

¿Por qué creen que surgieron estas ideas?

¿Creen que estas ideas son compartidas por otras culturas? ¿Por qué?

3 Introduzca el tema de la sesión a partir de lo propuesto a continuación:

En la sesión anterior reflexionamos sobre los cambios que están viviendo en esta etapa de sus vidas. Hoy conversaremos sobre cómo la sociedad pone ciertas etiquetas a los hombres y mujeres, las cuales influyen en nuestra forma de ser, en el proceso de descubrir quiénes somos, en la manera de relacionarnos con el mundo e incluso en los sentidos y patrones del consumo de sustancias.

A veces se piensa que hay grandes diferencias entre hombres y mujeres; sin embargo, muchas veces estas no se deben a nuestro sexo biológico, sino que están asociadas a la historia, costumbres y cultura de las personas. Por ejemplo, pensar que un color de ropa pertenece más a un sexo que a otro, o bien, creer que ciertas actividades o roles son únicamente para un sexo determinado. De esta manera, hoy tomaremos conciencia sobre esto, para ser más libres y relacionarnos mejor entre personas de distinto sexo.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Iguales y diferentes

(30 minutos)

1 Pídales a las y los estudiantes que formen cuatro grupos similares en cantidad de integrantes. Luego, entréguele a cada uno el Set de tarjetas *Iguales y diferentes*. Explique que el juego consiste en que una persona saca una tarjeta al azar y lee la pregunta a quien tiene a su derecha. Esta persona responde y luego el resto del grupo puede opinar. Enseguida, se repite la dinámica hasta que se acaben las tarjetas o el tiempo (20 minutos).

Enfatice que es importante que se genere discusión y reflexión entre las y los participantes, pero que esto debe desarrollarse en un marco de respeto y tolerancia ante las divergencias, puesto que uno de los propósitos del juego es poder conocer distintos puntos de vista. Mientras se desarrolla la actividad, apoye el trabajo de los grupos y aclare conceptos considerando la información disponible en las notas de la página anterior acerca de sexo, género y estereotipos en torno al tema.

2 Cuando se acabe el tiempo, organice un plenario en el que cada grupo exponga sus conclusiones respecto a las tarjetas que les generaron mayor interés o discusión.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Antes opinaba... y ahora opino...

(5 minutos)

- 1 Para finalizar, invite a algunos o algunas participantes a señalar cómo cambiaron (o no) sus percepciones sobre los hombres y las mujeres. Intente rescatar las opiniones de quienes mostraron más prejuicios sobre el tema de las diferencias de género.
- 2 Lea y comente las **Ideas fuerza**; después, explique la actividad de la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Hombres y mujeres somos iguales, ya que tenemos las mismas condiciones para ejercer plenamente nuestros derechos, contribuir al desarrollo de la sociedad y beneficiarse de esta. La igualdad entre géneros supone que la sociedad otorgue el mismo valor a sus semejanzas, diferencias y a los papeles que desempeñan en esta.
- * Existen múltiples estilos y formas de ser hombre y ser mujer; lo importante es que cada persona vaya encontrando la suya sin dejarse llevar por estereotipos impuestos por otras personas.

Para seguir DESCUBRIENDO



Pídales a las y los estudiantes que durante los próximos días se fijen y analicen comerciales televisivos en los que se promuevan estereotipos de género (por ejemplo, mujeres haciendo labores domésticas u hombres en actividades seductoras o relativas al éxito laboral).

Retome la actividad durante la semana siguiente analizando los comerciales escogidos. Particularmente, guíe la reflexión a partir de la pregunta "¿Cómo se podría dar el mismo mensaje de otra forma?"

Mariguana y salud, ¿compatibles?

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * **Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de marihuana.**
- * **Aumentar la percepción de riesgo frente a la marihuana.**
- * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
- * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.

TIEMPO

45 minutos



DESCRIPCIÓN

Actividad lúdica y de participación grupal, mediante la que las y los estudiantes evalúan la compatibilidad de la marihuana con una vida saludable.

MATERIALES

- * Presentación 3, *Marihuana y salud, ¿compatibles?* disponible en www.senda.gob.cl (Si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Ficha para docentes *Respuestas Juego Marihuana y salud, ¿compatibles?* (Anexo N° 1, pág. 59. Utilizar solo en el caso de no contar con proyector).
- * 6 sets de 3 pancartas (1 set por grupo. Estas muestran una V/"Verdadero", una D/"Depende" y una F/"Falso").
- * Ficha para estudiantes *Consumo de marihuana y salud, ¿compatibles?* (1 por estudiante. Contiene información acerca de la marihuana).

INICIO

ACTIVIDAD:

¿Por qué consumir o no consumir marihuana?

(5 minutos)

- 1 Invite a las y los estudiantes a pensar en personas conocidas por ellas y ellos que consuman o hayan consumido marihuana. Propóngales hacer una lluvia de ideas acerca de las posibles razones por las cuales un individuo puede consumir esta sustancia. Acláreles que no hay respuestas buenas o malas y que todas sus opiniones son válidas. Vaya anotando sus aportes en la pizarra.
- 2 A continuación, invite al curso a hacer otra lluvia de ideas sobre las razones por las que una persona podría tomar la decisión de no consumir marihuana. Anote la lista en otro sector de la pizarra.
- 3 Luego, comente lo propuesto a continuación:

Frente a cualquier asunto en la vida, las personas tienen diferentes opiniones y creencias; sin embargo, es necesario que podamos conocer más sobre este tema (y cualquier tema) antes de tomar la decisión de consumir o no marihuana. Durante esta sesión llevaremos a cabo un juego que nos permitirá descubrir si esta sustancia es o no compatible con una vida saludable.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Marihuana y salud, ¿compatibles?

(30 minutos)

1. Divida el curso en grupos de seis estudiantes y entrégueles un set de pancartas: una con una V (Verdadero), otra con una F (Falso) y otra con una D (Depende). Mientras se agrupan, proyecte la presentación 3 disponible en www.senda.gob.cl. Si no cuenta con un proyector, lea en voz alta las afirmaciones y respuestas cuando sea necesario, conforme con el Anexo N° 1 (pág. 59).
2. Explíqueles que los grupos competirán entre sí para determinar quién obtiene más puntos en la siguiente dinámica:
 - * Usted proyectará o leerá una afirmación.
 - * Los grupos discutirán si es Verdadera, Falsa o Depende, fundamentando sus respuestas.
 - * Cuando se cumpla el tiempo de 3 minutos, todos los grupos levantarán al mismo tiempo la pancarta con sus respuestas.
 - * Un/a representante de cada equipo explicará brevemente las razones de su respuesta.
 - * Se proyectará o leerá la respuesta (basada en evidencia científica) a la afirmación.
 - * Se le asignará un punto a los grupos que respondieron correctamente.
 - * El ejercicio se repite con todas las afirmaciones.
3. Dé inicio al juego siguiendo la secuencia de afirmaciones de la 1 a la 8. Procure no extenderse demasiado en las respuestas de cada grupo, ya que deberá considerar 10 minutos para el cierre. Las afirmaciones a leer o proyectar se exponen en el siguiente recuadro, mientras que las respuestas se encuentran tanto en la Ficha para docentes del Anexo N° 1 (página 59) como en la presentación.

| N° | Afirmación | Respuesta |
|----|---|-----------|
| 1. | La marihuana es natural. | Verdadero |
| 2. | La marihuana puede ser adictiva y generar dependencia. | Verdadero |
| 3. | La marihuana sirve para tratar los síntomas de algunas enfermedades. | Depende |
| 4. | La mayoría de las personas consumen marihuana. | Falso |
| 5. | La marihuana es dañina para la salud. | Verdadero |
| 6. | La marihuana es igualmente dañina para jóvenes que para personas adultas. | Falso |
| 7. | La marihuana afecta negativamente la memoria y la capacidad de aprendizaje. | Verdadero |
| 8. | La marihuana afecta negativamente el desarrollo del cerebro adolescente. | Verdadero |

4. Cierre el juego haciendo un recuento de los puntos, realice la premiación al grupo ganador y felicite la participación del curso.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Concluamos

(10 minutos)

1 Invite a las y los estudiantes a reflexionar sobre la siguiente pregunta, motivándoles para que expresen sus opiniones conforme a la información recogida durante el juego.

La marihuana y una vida saludable, ¿son compatibles? ¿Por qué?

2 Comente con el curso las **Ideas fuerza**; luego, entrégueles la Ficha para estudiantes *Marihuana y salud*, ¿compatibles? y revísenla en conjunto, de modo que puedan profundizar en lo que se discutió durante la sesión.



IDEAS FUERZA

- * Hay diferentes opiniones frente a la marihuana; sin embargo, las investigaciones muestran que su consumo es dañino para la salud, especialmente en niños, niñas y adolescentes, debido a que su sistema nervioso aún se encuentra en pleno proceso de maduración.
- * La Organización Mundial de la Salud define la marihuana como una droga, ya que genera dependencia. Esta posibilidad aumenta si su consumo se inicia durante la adolescencia.
- * Elijamos tener una vida saludable tomando decisiones reflexivas, responsables e informadas. ¡No creamos todo lo que nos dicen! ¡Informémonos antes de tomar decisiones!

¿En “piloto automático”?
¡Despierta!

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Tomar conciencia sobre la interrelación entre pensamiento, cuerpo y emoción.
- * Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales.
- * Percibir, identificar y expresar emociones y sentimientos.
- * Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual.

DESCRIPCIÓN

Actividad experiencial y de reflexión grupal, en la que, a partir de distintos sonidos, se reconocen emociones, sensaciones corporales y pensamientos, y se toma conciencia de las acciones realizadas en la vida cotidiana.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Ficha para estudiantes *¿En “piloto automático”? ¡Despierta!* (1 por estudiante. Contiene actividades a realizar durante la sesión).
- * Presentación 4 que incluye audios, disponible en www.senda.gob.cl.
- * Proyector.
- * Parlantes.

NOTA

Esta sesión utiliza como marco referencial el enfoque *Mindfulness* (“Atención plena” o conciencia abierta). Se han probado científicamente sus diversos efectos positivos: aumento de la capacidad de atención, disminución de la ansiedad e incluso mejora del desempeño académico (Napoly et al, 2005; Beauchemin et al, 2008). La práctica de *Mindfulness* consiste en hacer consciente, por medio de la meditación, cada momento de nuestras vidas, poniendo atención a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

INICIO

ACTIVIDAD:

Registro de “Piloto automático”

(10 minutos)

- 1 Introduzca la sesión comentando lo siguiente:

En las sesiones anteriores reflexionamos acerca de los cambios que están viviendo; después profundizamos en cómo la sociedad influye en nuestra forma de ser hombres y mujeres, y ahora último hablamos sobre la importancia de argumentar nuestras opiniones frente a temas controversiales con los que convivimos diariamente, ya que esto también forma parte del proceso de construcción de nuestra identidad.

En esta sesión, trabajaremos sobre algunos aspectos para poder estar más despiertos/as y atentos/as a lo que nos pasa, poniendo atención a nuestro cuerpo, pensamientos y emociones.

- 2 Escriba en la pizarra la frase “Vivir en piloto automático”, o bien, proyecte la presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl. Luego, motive una lluvia de ideas con aspectos que asocien a la frase. Enseguida pregunte:

¿Qué tiene que ver esta frase con nuestras vidas? ¿En qué situaciones actuamos “en piloto automático”?

¿Cómo sería la forma opuesta de actuar?

3. Explique las dos maneras de proceder ante cualquier situación, leyendo o proyectando lo siguiente:

- * Modo "piloto automático" (hacer sin pensar ni sentir, estando ausente).
- * Modo "despierto" (hacer de manera consciente, prestando atención a lo que sentimos, pensamos y a lo que está sucediendo).

4. Reparta la Ficha para estudiantes *¿En "piloto automático"? ¡Despierta!* e invite a contestar la primera actividad, que consiste en un registro individual de las acciones que hacemos en "piloto automático" o en "modo despierto". La idea es que marquen con una cruz la alternativa que consideren que más se asemeja a su vida. Dé 3 minutos para esto.

5. Una vez que completen el registro, pregunte abiertamente:

- ¿En quiénes predomina el modo "piloto automático" en su registro por sobre el "modo despierto"?
- ¿Qué nos hace actuar en "piloto automático"?

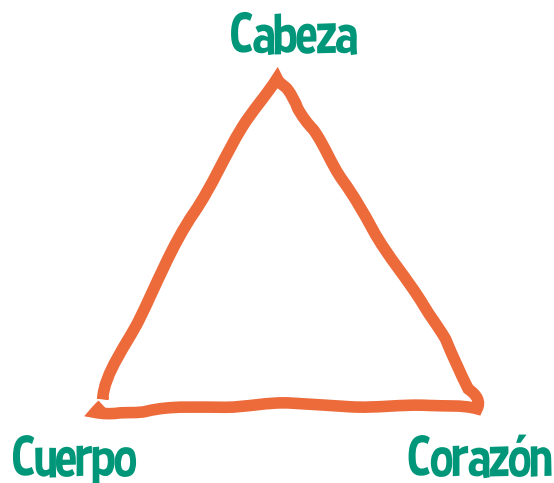
DESARROLLO

ACTIVIDAD:

El triángulo de la experiencia

(5 minutos)

1 Dibuje el siguiente diagrama en la pizarra, o bien, explíquelo con apoyo de la presentación:



Señale que este triángulo representa la experiencia e incluye los tres elementos que se ponen en juego cuando experimentamos cualquier situación. Motive a las y los estudiantes a mencionar ideas con las que asocian cada elemento; por ejemplo: cabeza/ pensamiento relacionado a la dificultad de la prueba que estoy respondiendo, cuerpo/ "frío", corazón/ "alegría". En la página siguiente se mencionan otros ejemplos que pueden ayudarle a guiar la conversación.

- * **Cabeza:** cualquier pensamiento tal como “qué difícil esta pregunta”, “en la tarde tengo que estudiar”, “qué buen dibujo”, etc.
- * **Corazón:** cualquier sentimiento o emoción tal como tristeza, alegría, aburrimiento, angustia, ansiedad, rabia, etc.
- * **Cuerpo:** cualquier sensación corporal tal como frío, calor, tensión, cansancio, relajo, dientes apretados, adolorido, etc.

2 Señale lo siguiente:

Cada vez que vivimos una experiencia, es decir, cuando nos ocurre alguna situación o llevamos a cabo alguna acción, lo hacemos desde las emociones (corazón), los pensamientos (cabeza) y las sensaciones físicas (cuerpo), todos al mismo tiempo. Sin embargo, muchas veces estamos en “piloto automático”, y por eso no ponemos atención a lo que nos sucede durante una experiencia.

ACTIVIDAD:

De “piloto automático” a modo “despierto”

(20 minutos)

- 1 Explíqueles a las y los estudiantes que para completar el punto 2 de la Ficha para estudiantes deberán escuchar diferentes sonidos y registrar lo que les genera cada uno considerando el triángulo de la experiencia, es decir, emociones, sensaciones corporales y pensamientos. Asimismo, refiera que encontrarán en la ficha algunos ejemplos para quienes tengan más dificultades en identificarlos.
- 2 Reproduzca los audios disponibles en la presentación 4 desde el sitio web www.senda.gob.cl
Póngalos uno a uno por un tiempo cercano a los 10 segundos para que las y los jóvenes registren con cada sonido sus experiencias.
3. Una vez que hayan escuchado todos los sonidos, pídale que se reúnan en grupos de cinco a seis personas y que comenten las respuestas que anotaron con cada uno de los sonidos.
4. A continuación, motive a los y las integrantes para que dialoguen y reflexionen a partir de las preguntas propuestas en el punto 3 de la actividad de la Ficha para estudiantes. Estas son:
 - * ¿Ustedes consideran los tres elementos del triángulo para enfrentar una situación cualquiera?
 - * ¿Qué pasaría si las acciones que registraron en “piloto automático” las hicieran más conscientes o atentos y atentas? ¿Qué cambios podrían notar?
 - * ¿Creen que tomar más atención a su cuerpo, a sus pensamientos y emociones puede aportarles a tener una vida más saludable? ¿Por qué?
5. Organice un plenario con la síntesis de las conclusiones de cada grupo, y enfatice la siguiente idea:
Es muy importante estar atentos y atentas a lo que nos ocurre, porque esto nos permitirá llevar una vida más consciente, más saludable, menos estresada y, por sobre todo, más libre. De este modo, seremos capaces de dejar el modo “piloto automático” y tomar decisiones con más reflexión y atención.

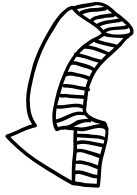
CIERRE

ACTIVIDAD:

Lo que más me cuesta

(10 minutos)

- 1 Abra un diálogo a partir de la pregunta:
¿Para qué nos sirve tomar conciencia de nuestro triángulo?
- 2 Lea y comente con el curso las **Ideas fuerza** y, posteriormente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Cuando somos más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, nos estamos dando la oportunidad de tener más libertad y mayores posibilidades para elegir. Ya no actuamos en “piloto automático”, sino que elegimos cómo actuar de manera reflexiva y responsable.
- * En la medida que practiquemos y escuchemos a nuestra cabeza, corazón y cuerpo antes de actuar, cada vez se hará más fácil el ejercicio. La práctica nos hará vivir despiertos y despiertas.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a hacer conscientes algunas de las actividades que hacen habitualmente de manera automática; por ejemplo, lavarse los dientes o vestirse. Enfatique que pongan atención y registren sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos.

Durante la semana, retome la actividad preguntándoles cómo les fue con la experiencia.

Decido ser **LIBRE**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual.
- * Desarrollar estrategias para tomar decisiones.
- * Tomar conciencia de la interrelación entre pensamiento, cuerpo y emoción.

DESCRIPCIÓN

Actividad experiencial y de discusión de casos, mediante la que los y las estudiantes reflexionan acerca de la capacidad de autorregulación.

MATERIALES

- * 1 bolsa de gomitas o caramelos (para actividad de inicio, alternativa 1).
- * 1 set de 5 tarjetas Decido ser libre. 1 tarjeta por grupo. (Contienen diferentes casos para ser trabajados durante la sesión).

NOTA

Esta sesión cuenta con dos alternativas para la actividad de inicio. Se recomienda la primera, aunque en esta se requieren más materiales.

TIEMPO

45 minutos

INICIO

ACTIVIDAD:

Autorregulación

(10 minutos)

Alternativa 1

1. Reparta un caramelo a cada estudiante. Señale que deben dejarlo sobre el escritorio y que pueden comerlo en el momento que quieran. Sin embargo, quienes aún lo tengan para el final de la sesión, recibirán un segundo dulce.
2. Recuerde lo aprendido durante la sesión anterior respecto del triángulo y pregunte las experiencias de quienes pudieron tomar mayor conciencia de este.
3. Explícite que en esta sesión continuarán trabajando en el triángulo de la experiencia y que lo usarán como una estrategia para autorregularse y tomar decisiones adecuadas. A continuación, pregúnteles lo siguiente:

¿Qué relación creen que existe entre autorregularse y el caramelo?

4. Recoja algunas respuestas y, después, explique el siguiente concepto:

Autorregulación es la habilidad que nos permite controlar y regular nuestro comportamiento, detenernos antes de actuar, reflexionar y elegir lo que nos conviene. En este ejercicio estamos practicando la capacidad de controlarnos para obtener un mayor beneficio, que es conseguir otro dulce.

Alternativa 2:

1 Dibuje un chocolate o caramelo en la pizarra y pregunte lo siguiente:

Si les pusiera el chocolate que más les gusta en sus puestos y les dijera que no pueden comérselo, ¿qué harían?

Recoja algunas respuestas al azar.

2 Luego, motive la siguiente reflexión:

La forma en que cada uno/a actúa tiene que ver con lo que conversaremos en esta sesión sobre la autorregulación, es decir, la habilidad que nos permite controlar y regular nuestro comportamiento; la capacidad de detenernos antes de actuar, reflexionar y elegir lo que nos conviene considerando a las otras personas para mantener una adecuada convivencia.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Decido ser libre

(25 minutos)

- 1 Divida al curso en cinco grupos y pídales que nombren situaciones en las que les cuesta controlarse. Dé algunos ejemplos, como regularse con la comida, contener la rabia, regular el tiempo frente a un televisor o usar el celular, etc.
- 2 Presente la estrategia POAD (Paro, Observo, Analizo, Decido y actúo) como herramienta práctica y útil para autorregular la conducta. Apóyese en el texto que sigue a continuación y escriba las palabras claves en la pizarra:
 - 1) **PARO.**
 - 2) **OBSERVO MI TRIÁNGULO:** Pongo atención a mis sensaciones corporales, pensamientos y emociones. ¿Qué me pasa con esta situación?
 - 3) **ANALIZO:**
 - * La situación: ¿Qué puedo hacer y cuáles serían las consecuencias de mis acciones?
 - * Los recursos internos: ¿Cuáles son mis fortalezas para enfrentar la situación? Por ejemplo: esfuerzo, fuerza de voluntad, compromiso, capacidad de ver lo positivo, capacidad para distraerse con el deporte o para buscar diversiones que me relajen, etc.
 - * Los recursos externos: ¿Con quién cuento para solucionar un problema? ¿A quién le puedo pedir ayuda?
 - 4) **DECIDO Y ACTÚO:** Libre y reguladamente.

3. Entréguele a cada grupo una de las tarjetas *Decido ser libre* y solicíteles que intenten resolver el desafío planteado en cada situación aplicando la estrategia POAD. Si falta información en algún caso, deberán completarla y, posteriormente, escribir sus respuestas para presentárselas al curso. Dé 10 minutos para este trabajo.
4. Organice un plenario en el cual cada grupo exponga sus conclusiones para el caso asignado.

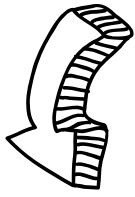
CIERRE

ACTIVIDAD:

Compartiendo estrategias

(10 minutos)

- 1 Para finalizar, motive a las y los estudiantes a reflexionar sobre lo que descubrieron durante la sesión, recogiendo los aportes de quienes deseen participar.
- 2 Lea y comente las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * La autorregulación es una habilidad que se puede desarrollar y que, además, es clave para crecer en todos los ámbitos de nuestras vidas, pues nos permite comportarnos de una manera congruente con lo que queremos para nosotros y nosotras.
- * La autorregulación nos da libertad y autonomía, porque nos permite responsabilizarnos por nuestras acciones y ser capaces de tomar decisiones sin necesidad de que otras personas nos digan qué hacer, como cuando éramos pequeños/as.
- * La habilidad de la autorregulación es clave para la prevención de situaciones de riesgo que puedan poner en peligro nuestras metas y sueños, como es el caso del consumo drogas y alcohol.

Para seguir DESCUBRIENDO



Invite a los y las estudiantes a elegir una conducta que les cueste autorregular en su vida cotidiana; por ejemplo, ver televisión, controlarse con la comida o con la rabia. Pídales que ensayen el POAD durante la semana.

Retome esta actividad durante la semana siguiente, preguntándoles cómo les ha ido y recogiendo algunas experiencias.

Mensajes que **MUEVEN**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal.
- * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de alcohol.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

DESCRIPCIÓN

A través del reconocimiento de mensajes que incentivan el consumo de alcohol en el entorno, las y los jóvenes complementan su mirada con información de la comunidad científica y seleccionan los argumentos más adecuados para formar su propia opinión sobre el tema.

MATERIALES

- * 3 sets de 12 tarjetas *Mensajes que mueven*.
- * 1 cartulina (optativa).

TIEMPO

45 minutos

NOTA

Para esta sesión solicite a las y los estudiantes con anticipación recortes de propaganda de alcohol extraída de revistas o afiches.

INICIO

ACTIVIDAD:

Mensajes que venden

(10 minutos)

- 1 Disponga las sillas en un gran círculo y escriba en la pizarra la frase *Mensajes que venden*. Luego, explíqueles lo siguiente:

En las sesiones anteriores reflexionamos acerca de los cambios que ustedes están viviendo; después profundizamos en cómo la sociedad influye en nuestra forma de ser y de qué manera podemos sentirnos más libres. Todos estos temas se relacionan con la construcción de nuestra identidad. Hoy indagaremos en cómo la sociedad y los mensajes que nos entregan los medios de comunicación y la publicidad pueden influir en nuestras decisiones.

- 2 Con los recortes que trajeron los y las estudiantes, solicite que en tríos traten de “descubrir” cuál es el mensaje que la publicidad pretende transmitir con las imágenes. Puede sugerir que la publicidad entrega mensajes diferentes para hombres y mujeres, o entrega estereotipos sobre cómo pasarlo bien, etc.

3. Recoja algunos mensajes encontrados y vaya anotándolos en la pizarra. Cuando tenga suficientes mensajes que den cuenta de cómo la publicidad incentiva a que las personas consuman alcohol, reflexione:

Claramente, la publicidad asociada al alcohol pretende transmitirnos la idea de que beberlo nos beneficia. Sin embargo, eso es falso, ya que este es dañino para la salud: los niños, niñas y adolescentes NO deben consumirlo y, definitivamente, los adultos pueden hacerlo siempre que sea con cuidado.

En los menores de 20 años el sistema nervioso está en pleno desarrollo, lo que hace que el consumo de alcohol y otras drogas tenga consecuencias negativas ¡No hay que creer en todo lo que nos venden!

4. Explíqueles que en esta sesión intentarán profundizar en otros mensajes sobre el consumo de alcohol que se deben tener en cuenta a la hora de opinar y decidir.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Mensajes que mueven

(30 minutos)

1. Pida que se reúnan en grupos de cinco o seis estudiantes y asígneles un set de tarjetas *Mensajes que mueven* a cada uno.
2. Indíqueles que en cada tarjeta hay información científica sobre el consumo de alcohol que contradice muchos mensajes o mitos que se creen normalmente en nuestra sociedad.
3. Invite a los grupos a analizar las tarjetas y a seleccionar dos mensajes que consideren importantes de transmitir a las y los jóvenes de su edad y barrio, para que puedan comprender las implicancias que tiene el consumo de alcohol a esta edad.
Dé 15 minutos para que elijan las tarjetas.
4. Vaya acompañando el trabajo de los y las estudiantes, asegurándose de que comprendan los mensajes. Recuérdeles que cada grupo puede tener una opinión diferente.
5. A continuación, pida a un/a representante de cada grupo que presente las tarjetas escogidas, fundamentando su elección. Puede ir anotando los mensajes elegidos en una cartulina, de manera que queden a la vista del curso en las siguientes semanas.
6. Reflexionen sobre las diferencias de los mensajes promovidos por la publicidad con la información transmitida desde el mundo científico, con el objetivo de decidir por cuáles mensajes prefieren movilizarse.
7. Invítelos a descubrir de qué manera pueden cuidarse unos a otros de estos mensajes que nos envían la publicidad y el mundo que los rodea.

CIERRE

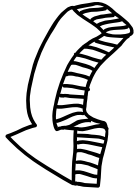
ACTIVIDAD:

Nuestro mensaje

(5 minutos)

- 1 Para cerrar la actividad, pídeles que en conjunto inventen un nuevo título para la sesión que refleje lo que se ha conversado en ella. El objetivo de lo anterior es que las y los estudiantes sinteticen los aprendizajes de la sesión y extraigan conclusiones. Incentive la participación para que se generen varias propuestas.
- 2 Lea las **Ideas fuerza** y explique el apartado **Para seguir descubriendo**.

IDEAS FUERZA



- * Ser libres y autónomos/as significa poder elegir con conocimiento, para lo que es necesario mirar más allá de lo que nos venden.
- * Los mensajes sobre el consumo de alcohol pueden dar una impresión equivocada para muchos jóvenes, lo que es muy riesgoso.
- * El consumo de alcohol tiene serios efectos negativos, puede provocar deterioro físico, daño psicológico y conflictos en las relaciones con las y los demás.
- * Los perjuicios son más severos cuando se consume durante la adolescencia, ya que los efectos son mayores, porque el cerebro está en pleno proceso de desarrollo.
- * Debemos cuidarnos entre nosotros siendo conscientes de los riesgos que implica el consumo de alcohol.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a seguir comentando sus descubrimientos con sus familias y amistades.

Pídales que construyan un afiche con los argumentos seleccionados para ponerlo en el diario mural o en el pasillo del establecimiento, con el fin de entregar mensajes con solidez científica al resto de sus compañeros y compañeras.

TALLER DE APODERADOS 1

¡NO!
Porque te quiero

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Fortalecer el involucramiento en la vida de los hijos e hijas.
- * Fortalecer habilidades para establecer límites y mantenerlos.
- * Fortalecer competencias para acompañar el proceso de la adolescencia de los hijos e hijas.

TIEMPO

35 minutos



DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal a partir de casos, en la que los y las participantes identifican y analizan diferentes estilos de crianza.

MATERIALES

- * Presentación Taller de apoderados 1 disponible en www.senda.gob.cl (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Ficha para docentes *Estilos de crianza* (Anexo N° 2, pág. 62. Contiene información para que la revise y luego explique).
- * Set de 4 tarjetas *¡No! Porque te quiero* (Anexo N° 3, pág. 65. 1 tarjeta por grupo. Muestran diferentes situaciones para trabajar los cuatro estilos de crianza).
- * Ficha para apoderados *Consejos para ser padres y madres involucrados/as* (Anexo N° 4, pág. 67. 1 por participante).

INICIO

ACTIVIDAD:

Adolescencia, nuevos desafíos

(10 minutos)

- 1 Dé la bienvenida a las y los apoderados creando un clima de acogida. Invítelos a sentarse en un gran semicírculo. Posteriormente, introduzca la sesión mencionando que realizarán un taller que es parte del programa *La decisión es nuestra* de SENDA, en el que están participando paralelamente sus hijos e hijas. Explique que este programa busca fortalecer ciertas habilidades tanto en estudiantes como apoderadas/os, que ayudan a que los y las jóvenes se desarrollen sanamente y protegidos de los riesgos asociados al consumo de drogas y alcohol.
- 2 Señale que comenzarán la sesión con un breve juego. Explique que leerá una serie de frases relacionadas con posibles actitudes de sus hijos e hijas. Cada vez que se sientan identificados/as con ellas, deberán ponerse de pie. Procure leer de manera ágil, de modo que se entretengan con la actividad. Si cuenta con un proyector, lea las frases desde la presentación disponible en www.senda.gob.cl. De lo contrario, léalas a partir del cuadro de la página siguiente.

- * Quiere ir a fiestas o “carretes”.
- * No quiere que me meta en sus cosas.
- * Me critica porque me encuentra anticuado/a.
- * Supe que ha fumado.
- * Supe que ha tomado alcohol.
- * Se pasa todo el día en el celular o en el computador.
- * Se arregla como si fuera más grande.
- * Lo único que le importa son sus amigos/as.
- * Quiere estar en la calle todo el día.
- * Llega más tarde que la hora acordada.
- * A veces se comporta como niño/a y otras veces es muy agrandado/a.
- * Le he llamado la atención y me ha contestado faltándome el respeto.

3. Al término de la actividad, introduzca el taller por medio de las siguientes palabras:

Todas las situaciones vistas son vividas por la mayoría de los padres, madres y apoderados que tienen hijos e hijas adolescentes, ya que en esta etapa se experimentan cambios profundos y notorios a todo nivel (físico, social, psicológico, cerebral, etc.).

Lo anterior nos lleva a cambiar también nuestra manera de ser padres, madres y de ser familia, pues acercarnos y relacionarnos con las y los jóvenes hoy se hace de una forma nueva y distinta; además, enfrentamos conflictos que tampoco existían cuando eran niñas y niños. En esta sesión, profundizaremos en cómo estar cerca de ellas y ellos y en cómo definir reglas familiares.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Busco mi estilo

(25 minutos)

- 1 Explique los cuatro estilos de crianza empleando la presentación, o bien, la Ficha para docentes *Estilos de crianza* (Anexo N° 2, pág. 62).
- 2 Distribuya a las y los participantes en cuatro grupos y entrégueles una de las tarjetas –disponibles en el Anexo N° 3, pág. 65– que representan distintos estilos de crianza. De este modo, cada equipo deberá revisar un estilo diferente (autoritario, negligente, permisivo y autoritativo). Pídales que identifiquen el estilo que predomina en cada caso, y que respondan las preguntas propuestas en las tarjetas, y que se señalen en el cuadro de la siguiente página.

Todos los casos contienen las preguntas:

- * ¿Qué estilo parental es?
- * ¿Cuáles serían las consecuencias para el desarrollo de nuestros hijos e hijas si ejercemos ese estilo de crianza? ¿Por qué?

Todos los estilos, a excepción del autoritativo, contienen la pregunta:

- * ¿Cómo podríamos abordar esa situación de otra manera?

El caso que corresponde al estilo autoritativo no contiene esta pregunta, porque se trata del estilo óptimo de crianza.

Enfatice que no hay respuestas correctas ni incorrectas, ya que el propósito de esta sesión es compartir experiencias y aprender entre todos y todas.

3. Organice una exposición de las respuestas y reflexiones de los grupos a partir del siguiente orden: primero el grupo de estilo autoritario; después, el permisivo y negligente; finalmente, el equipo autoritativo o democrático.
4. Concluya la actividad destacando lo siguiente:

Se ha estudiado que el estilo autoritativo o democrático es el más preventivo para las y los jóvenes, ya que permite estar cerca de ellas y ellos, tener una relación positiva y guiarlas/os al mismo tiempo. Este estilo es el resultado del afecto y el control.

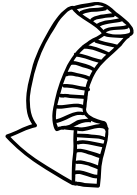
CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué me llevo?

(5 minutos)

1. Abra un diálogo en torno a las siguientes preguntas:
¿Qué ideas importantes se llevan para reflexionar? ¿Para qué nos puede servir en la vida cotidiana con sus hijos e hijas?
2. Entrégueles a las y los participantes la Ficha para apoderados *Consejos para ser padres y madres involucrados* (Anexo N° 4, pág. 67) e invítelos a poner en práctica lo aprendido en sus familias.
3. Lea y comente las Ideas fuerza.



IDEAS FUERZA

- * La familia es fundamental para prevenir el consumo y abuso de drogas y alcohol, así como otras conductas de riesgo.
- * Los estilos de crianza no deben aplicarse rígidamente; estos pueden mezclarse y dependen de la situación y edad de los hijos e hijas.
- * Las investigaciones han mostrado que el estilo de crianza autoritativo es el que más previene conductas de riesgos, pues involucra un equilibrio entre el afecto y el control, es decir, entre demostrar el amor en forma explícita y establecer normas y límites claros a nivel familiar.

Para seguir DESCUBRIENDO



A medida que los niños y niñas crecen y comienzan a ser más autónomos, los padres y madres se distancian y los dejan decidir y actuar en forma más independiente.

Es importante considerar que durante esta etapa de la vida se requiere un acompañamiento estrecho, cercano y atento, igual que en otros momentos de la niñez.

Los padres y madres autoritativos siempre están presentes e involucrados con sus hijos e hijas, independientemente de la edad que estos y estas tengan.

Hablemos de **DROGAS**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Desarrollar una actitud de clara oposición al consumo de drogas y alcohol.
- * Reconocer la importancia del rol de los padres y madres en la prevención del consumo de drogas y alcohol.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal, en la que las y los participantes, a partir del análisis de diferentes casos, conversan sobre la importancia de mostrar una clara oposición al consumo de drogas y alcohol.

TIEMPO

30 minutos



MATERIALES

* 4 sets de 12 tarjetas *Hablemos de drogas* (1 set por grupo. Contienen preguntas y algunas posibles respuestas).

INICIO

ACTIVIDAD:

¿Por qué no consumir?

(5 minutos)

- 1 Disponga las sillas en un gran círculo y dé la bienvenida a las y los participantes, creando un clima de acogida. Luego, contextualice que esta sesión continúa con el trabajo del programa *La decisión es nuestra* y que en este taller se profundizará en el tema de las drogas y alcohol, para aprender cómo abordar este asunto con las y los jóvenes.
- 2 Señale a las y los participantes que comenzarán el taller con un juego. Anote en la pizarra la pregunta “¿Por qué no consumir drogas?” y dígalas que contarán con 3 minutos para generar una lluvia de ideas acerca de las razones que podría tener un o una adolescente para no consumir drogas. Si lo desea, vaya tomando apuntes en la pizarra de algunas de las ideas surgidas.

Procure que la actividad se desarrolle lúdicamente y que la mayor cantidad de participantes emitan sus opiniones.

3. Al término de la actividad, señale lo siguiente:

Muchas investigaciones han mostrado que uno de los factores que más protege a las y los adolescentes del consumo de drogas y alcohol es que sus padres, madres o apoderados demuestren una clara oposición al consumo, expresando convencimiento de que estas sustancias son dañinas y lo transmitan contextualizando los riesgos, pero no alarmando a sus hijos e hijas.

En esta sesión, veremos cómo acercarnos a nuestros y nuestras adolescentes de manera afectiva y no punitiva ni castigadora, pero a la vez mostrando una actitud seria frente a las drogas y alcohol. La idea no es que se transformen en biólogos expertos, sino que sus hijos e hijas sientan que puedan contar con ustedes y despejar y responder algunas de sus inquietudes al respecto.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Hablemos de drogas

(20 minutos)

- 1 Pídale a las y los participantes que se reúnan en cuatro grupos y entréguele a cada equipo un Set de tarjetas *Hablemos de drogas*. Luego, explique que cada integrante de los grupos deberá leer y responder la tarjeta correspondiente y, enseguida, el resto complementará sus ideas. Por último, tendrán que leer juntos el reverso de la tarjeta.
- 2 Al término de la actividad, organice un plenario en el cual un representante de cada equipo exponga las tarjetas que generaron mayor interés, discusión o sorpresa.

CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué me llevo?

(5 minutos)

- 1 Abra un diálogo en torno a la siguiente pregunta:
¿Qué idea surgida en este taller les parece más importante para abordar el tema de las drogas y alcohol con sus hijos e hijas?
2. Lea y comente las **Ideas fuerza** y, luego, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * El consumo de drogas, tanto legales (tabaco y alcohol) como ilegales (marihuana, cocaína, pasta base, etc.), afectan el desarrollo sano de las y los adolescentes.
- * La droga es una realidad en nuestra sociedad y, por ello es importante transmitirles una clara postura de oposición al consumo. Si hay casos de dependencia en la familia, pueden servir para conversar sobre el tema.
- * Ofrecer alternativas constructivas de uso del tiempo libre, promover estilos de vida saludable, supervisarlos y estar involucrados en su vida, son formas de proteger a nuestros/as adolescentes del consumo de drogas y alcohol.
- * Prevenir es mejor que curar. La adolescencia es una edad clave para esto. Mientras antes comiencen a prevenir, menores posibilidades hay de que generen dependencia en el futuro.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los apoderados a conversar con sus hijos e hijas sobre drogas y alcohol y estilos de vida saludable, con el fin de dialogar sobre las posiciones de ambas partes. Si ya han hablado del tema, invítelos a contarles a sus hijos e hijas lo que les llamó la atención del taller de hoy.

**¿Qué aprendí
en esta unidad?**

* Este apartado contiene, en primer lugar, un instructivo para que pueda llevar a cabo la evaluación con las y los estudiantes y, en segundo lugar, el cuestionario para ser respondido por ellos y ellas.

INSTRUCTIVO PARA LLEVAR A CABO LA EVALUACIÓN

La presente evaluación mide los objetivos específicos asociados a los distintos ámbitos tratados durante las sesiones con los alumnos y las alumnas. Se espera que sea implementada una vez que todas estas hayan sido desarrolladas.

1 Para llevar a cabo la evaluación, siga las instrucciones:

- * Imprima las evaluaciones de 7° básico disponibles en www.senda.gob.cl, o bien, fotocopie el documento de la pág. 58, calculando 1 copia por estudiante.
- * Reparta el documento de evaluación a los y las estudiantes y cuénteles que la última actividad del programa *La decisión es nuestra* consiste en expresar su opinión sobre algunos de los temas tratados durante las sesiones. Enfatice la idea de que no hay respuestas buenas ni malas, sino que deben responder de acuerdo a su experiencia; incluso, aclare que no tendrán que poner su nombre en sus evaluaciones.
- * Explique la dinámica de trabajo. Pídales a los y las jóvenes que lean las afirmaciones y que marquen con una cruz su nivel de acuerdo con estas, según lo que sientan o crean respecto de cada una. Su opinión puede ir desde “Muy en desacuerdo” hasta “Muy de acuerdo”, pasando por las opciones de “En desacuerdo” y “De acuerdo”. Asegúrese de que las y los estudiantes sepan que usted está disponible para aclarar sus dudas. Además, preocúpese de que puedan responder tranquilamente y en privado.
- * Una vez que todos y todas terminen de responder, retire las evaluaciones y sistematice los resultados.

2 Para revisar las respuestas, guíese por la siguiente tabla que contiene los ítems a evaluar con su puntaje correspondiente:

| | | | | |
|---|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Me doy cuenta de los cambios que ocurren en mi cuerpo y forma de ser. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 2 Si quiero que me vaya bien en una prueba, soy capaz de controlar mis ganas de ver televisión o usar el computador para destinar ese tiempo al estudio. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 3. Consumir marihuana antes de los veinte años perjudica el desarrollo del sistema nervioso. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |

| | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| 4. Me siento segura a la hora de tomar decisiones. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 5. A mi edad es común tener cambios de ánimo. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 6. Si un compañero o compañera me falta el respeto, yo puedo detenerme a pensar en cómo responder. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 7. Que las mujeres son coquetas y sensibles es una creencia producto de la cultura. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 8. La marihuana es una droga y como tal genera dependencia. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |
| 9. Cuando estoy ansioso/a o nervioso/a, casi siempre soy capaz de tranquilizarme. | Muy en desacuerdo (0 punto) | En desacuerdo (0 punto) | De acuerdo (1 punto) | Muy de acuerdo (1 punto) |

3. Finalmente, ingrese los resultados en las siguientes tablas:

| PUNTAJE OBTENIDO | CATEGORÍA | Nº DE ALUMNOS/AS POR CATEGORÍA |
|------------------|-----------|--------------------------------|
| 8-9 puntos | Logrado | |
| 0-7 puntos | Reforzar | |

| PROMEDIO CURSO | PUNTAJE MÍNIMO DEL CURSO | PUNTAJE MÁXIMO DEL CURSO |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| | | |
| | | |

EVALUACIÓN PARA ESTUDIANTES

Queremos conocer tus aprendizajes frente a los temas tratados en las sesiones del programa *La decisión es nuestra*, de SENDA. A continuación encontrarás un breve cuestionario con algunas preguntas que se relacionan con los contenidos discutidos. No hay respuestas buenas ni malas; solo debes contestar desde tu experiencia. La encuesta va sin nombre y será recogida una vez que la termines.

Lee las siguientes afirmaciones y marca con una cruz tu nivel de acuerdo con estas según lo que sientas o creas respecto de cada una de ellas. Tu opinión puede ir desde "Muy en desacuerdo" hasta "Muy de acuerdo", pasando por las opciones "En desacuerdo" y "De acuerdo".

| | | | | |
|---|-------------------|---------------|------------|----------------|
| 1. Me doy cuenta de los cambios que ocurren en mi cuerpo y forma de ser. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 2. Si quiero que me vaya bien en una prueba, soy capaz de controlar mis ganas de ver televisión o usar el computador para destinar ese tiempo al estudio. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 3. Consumir marihuana antes de los veinte años perjudica el desarrollo del sistema nervioso. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 4. Me siento segura a la hora de tomar decisiones. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 5. A mi edad es común tener cambios de ánimo. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 6. Si un compañero o compañera me falta el respeto, yo puedo detenerme a pensar en cómo responder. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 7. Que las mujeres son coquetas y sensibles es una creencia producto de la cultura. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 8. La marihuana es una droga y como tal genera dependencia. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 9. Cuando estoy ansioso/a o nervioso/a, casi siempre soy capaz de tranquilizarme. | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |

Anexo N° 1 Sesión 3 Marihuana y salud, ¿compatibles?

Ficha para docentes *Respuestas Juego Marihuana y salud, ¿compatibles?*

Afirmación 1: La marihuana es natural.

Respuesta: Verdadero

Se llama marihuana a la sustancia elaborada a partir de flores, hojas y tallos pequeños provenientes de la planta Cannabis Sativa. En ese sentido, la afirmación es Verdadera (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Sin embargo, es importante considerar que existe la marihuana prensada, que es la que se suele vender y que contiene muchos otros químicos (como kerosene o benceno), que la hacen ser más potente y dañina en sus efectos (SENDA, s/f).

Fuentes:

National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14 de mayo de 2015, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

SENDA. (s/f). Extraído el 15 de junio de 2015, de: <http://www.senda.gob.cl/mas-informacion/preguntas-frecuentes/>

Afirmación 2: La marihuana puede ser adictiva y generar dependencia

Respuesta: Verdadero

La marihuana genera dependencia. No todas las personas que fuman marihuana desarrollan una dependencia a esta sustancia, pues esto depende de muchos factores, como edad de inicio del consumo, el uso de otras drogas, relaciones familiares, factores personales y/o genética, etc. Las estimaciones de la investigación sugieren que alrededor del 9% de las y los consumidores desarrollan un consumo problemático de marihuana. Este número aumenta entre quienes empiezan jóvenes (hasta alrededor del 17%, o 1 de cada 6) y entre las personas que consumen marihuana a diario (entre 25% y 50%) (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuentes:

National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Afirmación 3: La marihuana sirve para tratar los síntomas de algunas enfermedades

Respuesta: Depende

La marihuana en sí misma no es beneficiosa para la salud, pero sí podría tener elementos químicos (como el THC) que podrían serlo. Actualmente se han probado dos versiones de píldoras que contienen THC (elemento químico de la marihuana): una para tratar las náuseas causadas por la quimioterapia en pacientes con cáncer y la otra para aumentar el apetito en los pacientes de SIDA. En estos casos, sus beneficios son paliativos, más que recuperativos (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Sin embargo, la planta de marihuana contiene químicos (además del THC) que pueden tener efectos inciertos. Aunque se siguen investigando sus posibles efectos terapéuticos, los científicos afirman

que los riesgos para la salud pueden ser mayores que su valor terapéutico (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuente:

National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Afirmación 4: La mayoría de las personas consumen marihuana.

Respuesta: Falso

De acuerdo al último informe realizado por SENDA, la mayoría de las y los estudiantes de 8° básico a 4° medio NO fuma marihuana. Específicamente, como se detalla en el Décimo Primer Estudio de Drogas en Población Escolar, más del 60% de las y los jóvenes no ha consumido marihuana en el último año (SENDA, 2016).

Fuente:

SENDA (2016). "Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar".
Ministerio del Interior, Gobierno de Chile.

Afirmación 5: La marihuana es dañina para la salud.

Respuesta: Verdadero

Efectivamente, las investigaciones son contundentes al respecto e indican que el consumo de marihuana tiene repercusiones dañinas para la salud en distintos ámbitos, a saber: pérdida de la memoria de trabajo, falta de control de los impulsos, alteraciones motoras (descoordinación a nivel cerebral de las zonas encargadas de ello). Cuando su el consumo se inicia en la adolescencia, se puede producir mayor tendencia a la dependencia, deterioro estructural del Sistema Nervioso Central y problemas psicológicos (depresión, pánico, alucinaciones, desorientación, trastornos de ansiedad, entre muchas otras), aunque aún faltan investigaciones para confirmar esta última información (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuente:

National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Afirmación 6: La marihuana es igualmente dañina para jóvenes que para personas adultas.

Respuesta: Falso

La marihuana aumenta sus efectos nocivos conforme más temprano se inicia su consumo. Un estudio reciente reveló un impacto importante en las áreas del cerebro responsables del aprendizaje y la memoria en consumidores adolescentes (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Otro estudio a largo plazo y de gran envergadura en Nueva Zelanda mostró que las personas que comenzaron a fumar marihuana en grandes cantidades en la adolescencia perdieron un promedio de 8

puntos en su coeficiente intelectual entre los 13 y los 38 años de edad. En cambio, quienes comenzaron a fumar marihuana en la edad adulta no mostraron disminuciones significativas en su coeficiente intelectual o inteligencia (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuente:
National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Afirmación 7: La marihuana afecta negativamente la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Respuesta: Verdadero

La mayor cantidad de receptores de la marihuana se encuentran en las zonas cerebrales que influyen en el placer, el pensamiento, la concentración y la memoria. Estos últimos son importantes para el aprendizaje, por lo que repercute negativamente en este.

Cuando el consumo de marihuana es en grandes cantidades, los efectos sobre el pensamiento, la memoria -y, por tanto, el aprendizaje- pueden volverse permanentes (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuente:
National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Afirmación 8: La marihuana afecta negativamente el desarrollo del cerebro adolescente

Respuesta: Verdadero

La adolescencia es una etapa vulnerable, ya que desde el punto de vista neuronal, el cerebro se encuentra aún en pleno proceso de maduración y desarrollo. Según recientes investigaciones, los efectos de la marihuana no solo tienen consecuencias a corto plazo, sino también provoca importantes repercusiones a largo plazo, pues esta altera el proceso de maduración cerebral. Concretamente, los estudios son contundentes en demostrar que mientras más temprano se inicie el consumo, más consecuencias nocivas tiene en la conectividad, efectividad y rapidez con la que opera el cerebro, teniendo como consecuencia la pérdida de memoria, la falta de control de impulsos, una mayor tendencia a la adicción y un descenso del coeficiente intelectual, entre otros efectos nocivos (National Institute on Drug Abuse, 2014).

Fuente:
National Institute on Drug Abuse. (2014). "La marihuana". Extraído el 14-05-15, de: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/marihuana>

Anexo N° 2. Taller de Apoderados 1 ¡No! Porque te quiero

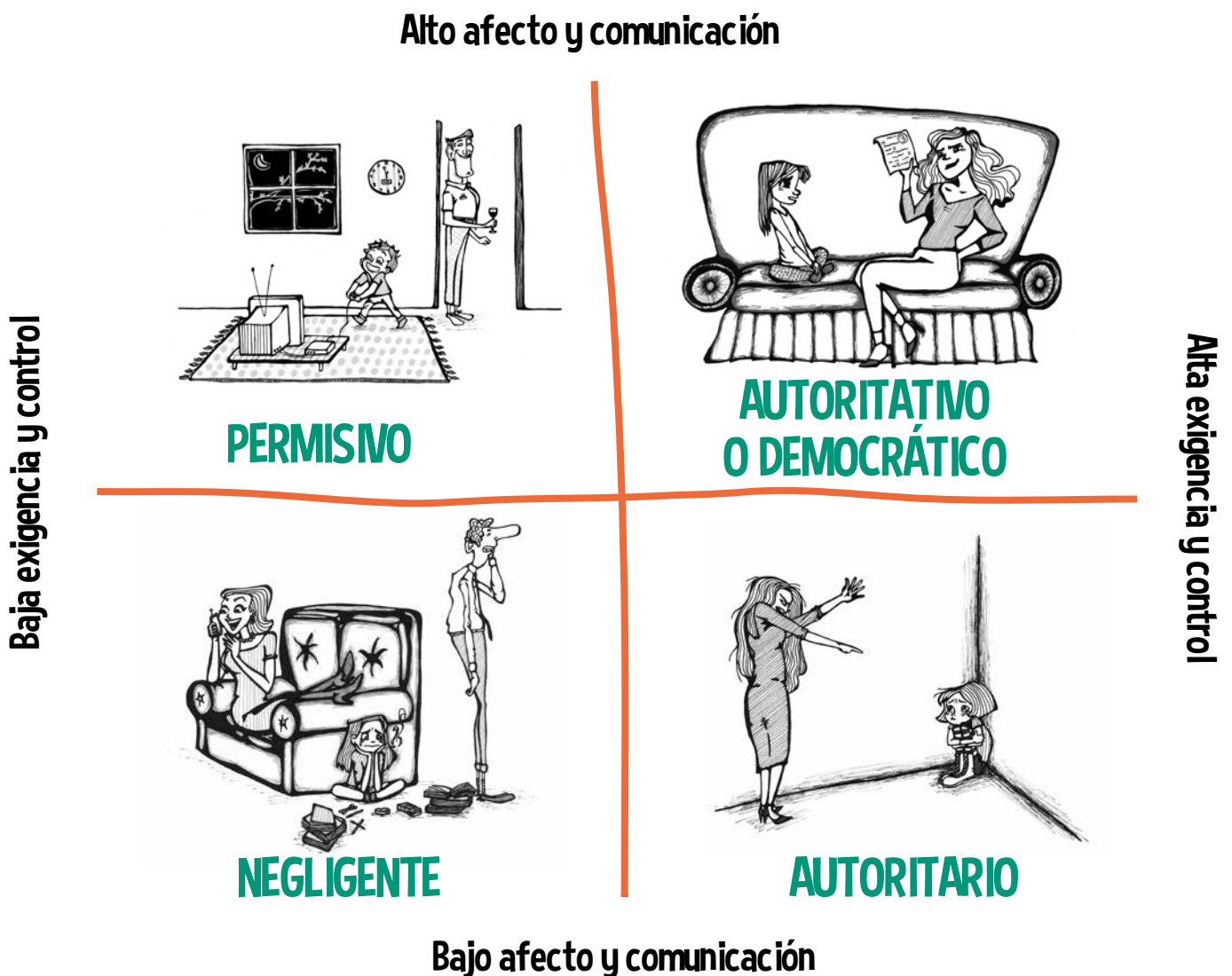
Ficha para docentes *Estilos de crianza*

¿Qué es el estilo de crianza?

Cuando hablamos de estilo de crianza, lo hacemos en referencia al conjunto de actitudes y comportamientos de las personas que asumen el rol educativo del niño, niña, adolescente o joven. Estas actitudes son comunicadas a él o ella, instaurando ciertas pautas de interacción (Darling y Steinberg, 1993).

¿Qué es lo que determina el estilo de crianza?

Típicamente, los estilos de crianza tienen una clasificación en la que influyen dos dimensiones: el grado de afecto y comunicación de padres y madres con el hijo/a y el grado de control y exigencias. La manera en que se manifiestan ambos factores da como resultado el estilo de crianza predominante, como se muestra en el siguiente diagrama:



Definición estilo de crianza

| ESTILO | Descripción | Consecuencias en las y los hijos |
|-----------------------------------|---|---|
| NEGLIGENTE | <p>Este estilo implica bajo afecto y comunicación y bajo control y exigencias, con lo que se termina descuidando las necesidades de sus hijos e hijas. No hay control ni límites; es un "haz lo que quieras" y muchas veces se descansa en otros o se delega la crianza y responsabilidades en otros agentes (como las escuelas u otros familiares).</p> | <p>Baja autoestima, poca confianza en sí misma/o, desorientación, dificultad para priorizar, vulnerabilidad a conflictos personales y sociales (como consumo de drogas y alcohol), sensación de que sus actos no importan y, desorganización.</p> |
| PERMISIVO | <p>Estilo en el que los límites y exigencias son casi inexistentes, poco claros o inconsistentes, cediendo con frecuencia a las exigencias de hijos e hijas. En este estilo se encuentran padres y madres muy sensibles e interesados/as por sus hijos e hijas, pero no tienen control sobre las normas.</p> | <p>Excesivo o exagerado autocontrol, egocentrismo con baja tolerancia a la frustración y dificultades para el esfuerzo.</p> |
| AUTORITARIO | <p>Predomina el control, las normas y exigencias por sobre el afecto. Estos padres y madres suelen imponer las normas y límites diciendo "Porque yo lo digo", "Porque es así y punto", castigando la desobediencia.</p> <p>En el plano afectivo, muestran menos interés por las necesidades y actividades de sus hijos e hijas y suelen desaprobar o criticar sus acciones. La comunicación se reduce a explicitar las normas y los deberes sin diálogo ni negociación.</p> | <p>Baja autoestima, frustración, ansiedad, conformismo o sumisión, pasividad, timidez.</p> |
| AUTORITATIVO O DEMOCRÁTICO | <p>Estilo óptimo de un padre o madre suficientemente "bueno". Está centrado en los hijos/as, pues respeta la individualidad del niño, niña o adolescente.</p> <p>Este estilo marca un fuerte énfasis en los valores sociales, promoviendo que las conductas tienen repercusiones en el entorno. Madres y padres prestan atención y muestran interés por las demandas de sus hijos e hijas. Sus límites, normas y castigos emergen desde la comunicación activa con ellos y ellas, adecuándolos a su edad. La comunicación es afectiva y bidireccional, sin dejar de controlar y exigir.</p> | <p>Autoestima adecuada, sentido de responsabilidad, actitud de cooperación, toma de decisiones y participación en el medio social que las y los rodea, autoconfianza y motivación de logro.</p> |

Anexo N° 3. Taller de Apoderados 1 ¡No! Porque te quiero

Set de 5 tarjetas ¡No! Porque te quiero

CASO 1: PERMISIVO



Fabiola, de 14 años, llega a su casa después del colegio y su madre la saluda cariñosamente. La joven le muestra un 3,8 en una prueba y la madre no le dice nada. Enseguida, le pide permiso para ir a una fiesta el día sábado. La madre, aunque reclama levemente por la nota, le da autorización para ir.

- * ¿Qué estilo parental es? (Autoritario, Negligente, Permisivo o Autoritativo).
- * ¿Cuáles serían las consecuencias en sus hijos e hijas si ejercemos ese estilo de crianza? ¿Por qué?
- * ¿Cómo podríamos abordar esta situación de otra manera?

CASO 2: AUTORITARIO



El fin de semana pasado, Macarena, de 13 años, tenía dos cumpleaños: uno el día viernes y otro el día sábado. Ambos eran importantes, según decía. Sin embargo, ella sabía que las reglas de la casa eran claras: solo se puede salir una vez por fin de semana. Fue a consultar a sus padres para ver si podrían hacer una excepción y le respondieron: "Las reglas son las reglas, tendrás que elegir uno de los dos cumpleaños. Lo sentimos mucho". Disgustada, Macarena contesta: "¿Qué les cuesta? El próximo fin de semana no saldré y me quedaré cuidando al Benja" (su hermano menor). Los padres niegan con la cabeza contestando: "Mi niña, las reglas no se negocian. No se discute más".

- * ¿Qué estilo parental es? (Autoritario, Negligente, Permisivo o Autoritativo).
- * ¿Cuáles serían las consecuencias en sus hijos e hijas si ejercemos ese estilo de crianza? ¿Por qué?
- * ¿Cómo podríamos abordar esta situación de otra manera?

CASO 3: NEGLIGENTE



El profesor de Agustín, de 13 años, está preocupado porque se queda dormido en clases. Conversando con él, le cuenta que se acuesta tarde todos los días viendo videos en Internet, por lo que el profesor cita a su padre y su madre a una entrevista, pero estos no llegan. El profesor se acerca a Agustín y le pregunta por qué no vinieron. El joven se encoje de hombros diciendo que no sabe.

- * ¿Qué estilo parental es? (Autoritario, Negligente, Permisivo o Autoritativo).
- * ¿Cuáles serían las consecuencias en sus hijos e hijas si ejercemos ese estilo de crianza? ¿Por qué?
- * ¿Cómo podríamos abordar esta situación de otra manera?

CASO 4: AUTORITATIVO O DEMOCRÁTICO



Daniel, de 14 años, llega a su casa después del colegio y su abuela, que es su apoderada, lo recibe con un fuerte abrazo. Le pregunta cómo estuvo su día y si tiene pruebas durante la semana. Daniel le cuenta que tiene una prueba de Lenguaje al otro día y, luego, le pregunta si puede ir a jugar con el vecino. La abuela le responde: "Primero, estudia y después vas, porque es importante que te esfuerces para rendir bien mañana". Daniel responde: "Estudiaré ahora, para poder ir".

- * ¿Qué estilo de crianza es? (Autoritario, negligente, permisivo o autoritativo).
- * ¿Cuáles serían las consecuencias en sus hijos e hijas si ejercemos ese estilo de crianza? ¿Por qué?

Anexo N° 4. Taller de Apoderados 1 ¡No! Porque te quiero

Ficha para apoderados *Consejos para ser padres y madres involucrados/as*
*para fotocopiar

Los consejos entregados a continuación deben ser ajustados a la relación específica y concreta que tiene cada padre o madre con sus hijas e hijos.

- 1. Reúnase al menos una vez al día con sus hijos o hijas en torno a alguna comida** (desayuno, almuerzo o comida), para contar con una instancia de compartir y conversar en familia.
- 2. Diviértase con su hijo o hija**, saliendo como familia, o bien, realizando actividades de juego o diversión al interior del hogar.
- 3. Involúcrese en el proceso escolar de su hijo o hija.** Intente asistir a las actividades del colegio y reuniones, y demuestre interés por lo que hace, preguntando qué es lo que aprendió hoy, con quién estuvo o cómo están sus amistades.
- 4. Demuestre y exprese su cariño abiertamente** y refuerce aquello que hace bien.
- 5. Establezcan normas claras y con sentido**, para que estas sean comprendidas por su hijo o hija. Para ello, el diálogo es fundamental, ya que no sirve la norma sin justificación, sino que debe tener un sentido claro y explícito.
- 6. Establezca acuerdos sobre los horarios de llegada** y cúmplalos.
- 7. Sea cariñoso/a, pero a la vez firme y coherente con el establecimiento y cumplimiento de las normas**, evitando ser ambivalente (a veces permisivo/a y a ratos autoritario/a).
- 8. Pregunte siempre que su hijo o hija salga de la casa, hacia dónde va, con quién va, y cómo va a ir.**
- 9. Sepa lo que su hijo o hija ve en la televisión y en el computador**, y establezca horarios de uso.
- 10. Conozca a las amistades de su hijo o hija.**
- 11. Converse explícitamente acerca de las drogas y alcohol con su hijo o hija**, escuche su postura con respeto, y entregue su opinión, manifestando una firme postura de oposición al consumo y de promoción de un estilo de vida saludable.



¡Involúcrese en la vida de su hijo o hija!



www.senda.gob.cl

FONO DROGAS Y ALCOHOL
1412
DESDE RED FIJA Y CELULARES

eligevivir
— SIN DROGAS —