



La decisión es NUESTRA

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

MEDIO
MANUAL PARA PROFESORES

eligevivir
— SIN DROGAS —



ÁMBITOS A DESARROLLAR DE 7° a IV° MEDIO

Con las y los estudiantes

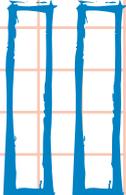
Objetivos Generales	Ámbitos	7° Básico	8° Básico	I° Medio	II° Medio	III° Medio	IV° Medio
Desarrollar habilidades protectoras para la vida	Autoestima						
	Identidad y proyecto de vida						
	Conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones						
	Autorregulación						
	Empatía						
	Gestión de la Influencia 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

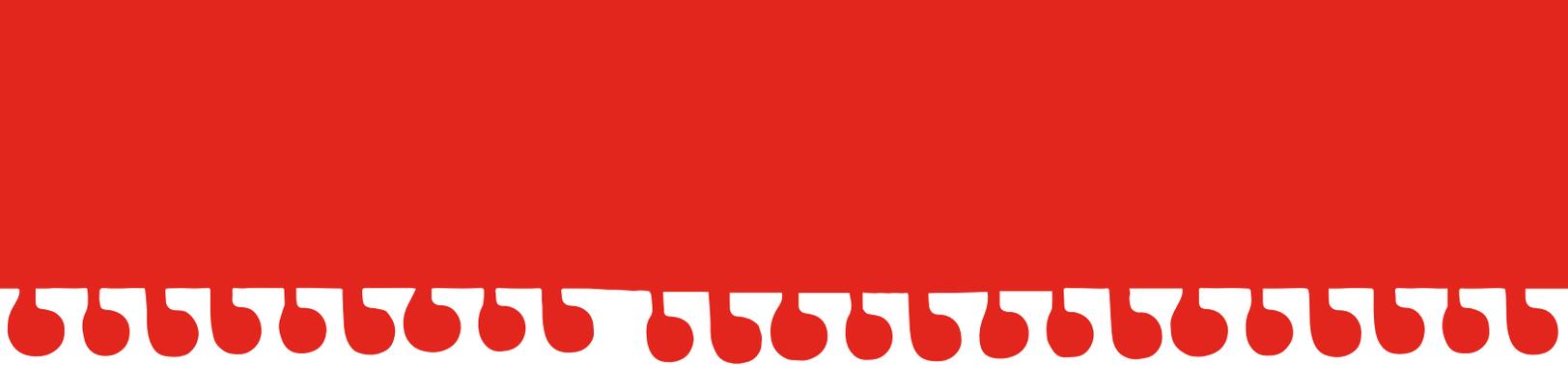
Objetivos Generales	Ámbitos	7° Básico	8° Básico	I° Medio	II° Medio	III° Medio	IV° Medio
Fortalecer competencias parentales que promuevan el desarrollo de habilidades protectoras en sus hijos e hijas	Valoración positiva						
	Sensibilidad emocional						
	Acompañamiento a la etapa de desarrollo						
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



MEDIO
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 II° medio, seguidas del Taller para apoderados. Estas sesiones son las siguientes:

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- 1 Busco mi bienestar
- 2 Atina con las emociones
- 3 Cuida tu cabeza
- 4 Yo estoy bien, tú estás bien: el mundo está mejor
- 5 ¿Y qué pasa con el alcohol?

TALLER PARA APODERADOS

- 1 Salud: Me pregunto, nos contestamos

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 II° medio está compuesto por un conjunto de cinco 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 un taller dirigido 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 Segundo Estudio Nacional de Drogas en población Escolar de Chile, realizado en 2017, muestra que si bien el consumo de diversas sustancias en población escolar presenta una disminución en la última medición realizada, las prevalencias son preocupantes dado los riesgos que implica el consumo de drogas en esta población.

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.

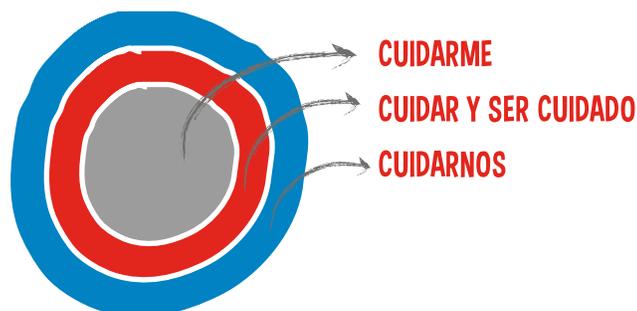
Tanto los objetivos asociados a estudiantes como los que se relacionan con apoderados, se trabajan de forma paralela, con el propósito de potenciar el desarrollo de una cultura preventiva a nivel de familia, curso y comunidad escolar.

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 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 Busco mi bienestar	Crecimiento personal Bienestar y autocuidado
2 Atina con las emociones	Crecimiento personal Bienestar y autocuidado
3 Cuida tu cabeza	Bienestar y autocuidado
4 Yo estoy bien, tú estás bien: el mundo está mejor	Relaciones interpersonales Pertenencia y participación democrática
5 ¿Y qué pasa con el alcohol?	Bienestar y autocuidado Relaciones interpersonales

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 el taller 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 www.senda.gob.cl, el sitio web de SENDA.
- 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, www.senda.gob.cl enriquece la implementación y comprensión del contenido de las sesiones. En www.senda.gob.cl, el sitio web de SENDA 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	TALLER 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	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 las y los otros, 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. * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.
CONCIENCIA DEL CUERPO, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES	Ser capaces de darse cuenta de lo que sucede con su cuerpo, sus pensamientos y emociones en distintas situaciones, aceptándolos para luego, poder regularlos.	<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 ajustar los impulsos, emociones y conductas con el objetivo de adecuarse al contexto y de poder alcanzar las metas propuestas.	<ul style="list-style-type: none"> * Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales. * Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual.
AUTOCUIDADO	Ejercer comportamientos, hábitos y actitudes que aporten a un estilo de vida saludable y que favorezcan el cuidado del propio cuerpo y de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> * Valorar el cuidado del cuerpo. * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
RELACIÓN CON LAS DROGAS Y ALCOHOL	Ser capaces de oponerse al consumo de drogas y alcohol, desarrollando una actitud crítica, reflexiva e informada.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol. * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.
PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS	Ser capaces de reconocer y evaluar distintas situaciones de riesgo y responder a éstas con estrategias concretas y asertivas, que logren evitar o minimizar los efectos negativos.	<ul style="list-style-type: none"> * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano. * Desarrollar estrategias para enfrentar riesgos.

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
CIUDADANÍA E INCLUSIÓN SOCIAL	Ser capaces de reconocer y valorar la diversidad y ser activos y comprometidos en aportar al bienestar de la comunidad.	* Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.
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.	* Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo. * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

CON LAS Y LOS APODERADOS

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
VIDA SALUDABLE	Modelar desde el hogar un estilo de vida saludable que enseñe a sus hijos e hijas hábitos que aporten a su bienestar.	* Promover hábitos saludables en los hijos e hijas.
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.

Busco mi bienestar

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Percibir e identificar sensaciones corporales.
- * Valorar el cuidado del cuerpo.
- * Tomar conciencia de la interrelación entre cuerpo, pensamiento y emoción.
- * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
- * Aumentar el autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN

Actividad grupal mediante la que los y las estudiantes distinguen las acciones que ayudan a su bienestar corporal de aquellas que lo afectan.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Música 1 y 2 disponible en www.senda.gob.cl, el sitio web de SENDA.
- * Parlantes.
- * Afiche *Busco mi bienestar* (1 por curso. Debe ser completado durante la sesión con los aportes de las y los estudiantes).
- * Cinta adhesiva o pegamento.
- * Papeles pequeños o tipo notas con autoadhesivos (10 por grupo).
- * Lápices (1 o 2 por grupo).

INICIO

ACTIVIDAD:

Mi cuerpo está vivo

(10 minutos)

1. Despeje la sala para que las y los estudiantes puedan desplazarse por ella y pídale que se sienten en el suelo formando un círculo.
2. Luego, introduzca el tema de la sesión explicando que durante esta unidad van a reflexionar sobre su bienestar. Puede preguntarles qué significa esa palabra para ellos y ellas, realizando una lluvia de ideas. Pida algunas opiniones y formalice el concepto:

Bienestar: Estado vital de la persona, caracterizado por estar satisfecho con la propia vida y disfrutar de salud física y psíquica (www.encyclopediasalud.com).

3. Explique que hoy comenzarán por una parte fundamental del bienestar: el cuerpo. Enseguida, indique que llevarán a cabo un ejercicio en el que deben estar en absoluto silencio para fijarse en

las sensaciones de su cuerpo. Dicho ejercicio consiste en cinco etapas. Vaya dando las instrucciones conforme al tiempo y a lo que se señala en el siguiente recuadro. Prepare la música 1 y 2 disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA y refiera el texto a continuación:

- * **Primer minuto:** Cierren los ojos e intenten percibir sus sensaciones corporales: cómo sienten las diferentes partes del cuerpo: la postura de su espalda... el ritmo de la respiración... las molestias de ciertas zonas... las sensaciones agradables de otras zonas. Noten también sus emociones en este momento.
- * **Segundo minuto (música 1 disponible en www.senda.gob.cl, sitio web SENDA):** Pónganse de pie y caminen al ritmo de la música. Pongan energía y ánimo a su forma de caminar.
- * **Tercer minuto:** Siéntense en el suelo, cierren los ojos y noten sus sensaciones corporales; cómo sienten las diferentes partes del cuerpo; los latidos del corazón... la postura de su espalda... el ritmo de la respiración... las molestias de ciertas zonas... las sensaciones agradables de otras. Noten también sus emociones en este momento. Ahora, noten que sus cuerpos están activados.
- * **Cuarto minuto (música 2 disponible en www.senda.gob.cl, sitio web SENDA):** Pónganse de pie y caminen al ritmo de la música. Mientras lo hacen, traten de ir relajando el cuerpo y calmando la respiración. Caminen lentamente siguiendo el ritmo.
- * **Quinto minuto:** Siéntense en el suelo formando un círculo; cierren los ojos y noten sus sensaciones corporales; cómo se sienten las diferentes partes de su cuerpo; los latidos del corazón... la postura de la espalda... el ritmo de su respiración... las molestias de ciertas zonas... las sensaciones agradables de otras. Noten también sus emociones en este momento. Ahora, noten que sus cuerpos están más calmados.

4. Abra una breve reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sentí mi cuerpo durante los diferentes momentos?
- ¿Cambiaron mis emociones después de cada caminata?

5. Explique la idea sugerida a continuación:

Nuestro cuerpo nos está enviando mensajes todo el tiempo, pero muchas veces actuamos como si este no existiera o fuera invisible. El estado de nuestro cuerpo influye en nuestras emociones y pensamientos; por eso es crucial para nuestro bienestar. En esta sesión descubriremos cómo cuidarlo.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Busco mi bienestar

(30 minutos)

- 1 Pídales a las y los estudiantes que recuerden y escriban algún momento actual o pasado de sus vidas en el que se hayan sentido mal físicamente; por ejemplo, algún período en el que hayan estado cansados, fatigados, con muchos dolores de cabeza, desvelados, con sobrepeso o incómodos/as a

nivel general. Explíqueles que esos momentos no necesariamente deben corresponder a un periodo de enfermedad, sino a una situación particular en la que se hayan sentido mal corporalmente. Dé 2 minutos para este ejercicio.

2. Enseguida, pídale que recuerden y escriban algún momento de su vida en el que se hayan sentido muy bien físicamente; por ejemplo, que se hayan sentido activos/as o con energía. Dé 2 minutos para esto.
3. Invite al curso a reunirse en grupos de cuatro a cinco personas y pídale que se sienten en el suelo. Indíqueles que cada uno/a cuente sus experiencias anotadas, para que luego reflexionen en conjunto a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué acciones hicieron para sentirse bien? ¿Cuáles hicieron para sentirse mal?

En la experiencia en que se sintieron mal, si hubiesen hecho las acciones de la experiencia positiva, ¿hubiera cambiado en algo la experiencia?

Si las acciones que llevaron a cabo en la experiencia negativa los llevaron a sentirse mal, ¿por qué creen que las hicieron?

¿Para qué nos puede servir cuidar nuestro cuerpo?

Anote las preguntas en la pizarra para que sepan sobre qué deben conversar. Dé 10 a 15 minutos para este ejercicio. Avise cuando falten 2 minutos para el término y recoja algunas respuestas.

4. Presente el afiche *Busco mi bienestar* y péguelo en un lugar visible. Luego, explique que cada grupo deberá realizar una lista de consejos que les permitiría evitar las experiencias en que se sientan mal corporalmente; estos consejos deben apuntar a aumentar las experiencias positivas en el futuro.
Reparta 10 trozos de papel (tipo notas autoadhesivas) a cada grupo y pídale que anoten un mínimo de tres consejos en los papeles. Pueden escribir cuantos quieran. Dé 5 minutos para esta actividad.
5. Invite a pasar adelante a los grupos para que peguen en el afiche los consejos acordados, mientras los van explicando al resto del curso. Tenga a mano pegamento o cinta adhesiva para asistirlos.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Mi meta y mis acciones

(5 minutos)

1. Para terminar, reúna al curso nuevamente en un gran círculo y pídale a las y los estudiantes que vayan diciendo por turnos y en voz alta algún compromiso que quieran tomar para cuidar su cuerpo de aquí a un corto plazo. Puede partir usted modelando con ejemplos como: "Yo, de ahora en adelante, quiero cuidar mi cuerpo durmiendo mejor o deteniéndome cuando estoy cansado/a".
2. Comente las **Ideas fuerza** y, luego, explique la sección **Para seguir descubriendo**.
3. Deje el afiche pegado en algún lugar visible de la sala para que sirva como recordatorio.



IDEAS FUERZA

- * Nuestro cuerpo nos envía mensajes claros acerca de lo que nos hace bien y lo que nos hace mal. ¡Escuchémoslo!
- * Un cuerpo saludable y con energía nos ayuda a alcanzar nuestros proyectos y enfrentar la vida.
- * Nuestro cuerpo es crucial para el logro de nuestro bienestar. ¡Cuidémoslo!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a "regalonear" su cuerpo durante la semana, siguiendo algunos de los consejos que pegaron en el afiche para sentirse saludables y con energía. Para revisar el ejercicio, comente cada día con voluntarios y voluntarias qué han hecho para aportar al bienestar de sus cuerpos.

Atina con las emociones

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Percibir, identificar y expresar emociones y sentimientos.
- * Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales.
- * Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual.

DESCRIPCIÓN

Actividad experiencial y de reflexión grupal, en la que las y los estudiantes se conectan con diferentes emociones, profundizando en las cuatro básicas (alegría, pena, tristeza y rabia).

MATERIALES

- * 4 afiches *Atina con las emociones* (1 afiche de cada tipo de emoción por curso. Contienen preguntas y desafíos a ser contestados a lo largo de la sesión).
- * Lápices de colores y plumones.

TIEMPO

45 minutos o
90 minutos

NOTA

Esta sesión presenta dos alternativas de tiempo de implementación, considerando una o dos sesiones de 45 minutos. Se sugiere implementarla en dos, para que las y los estudiantes puedan profundizar más en sus reflexiones.

INICIO

ACTIVIDAD:

El país de...

(10 o 15 minutos)

- 1 Despeje la sala e invite al curso a sentarse en círculo.
- 2 Introduzca la sesión escribiendo en la pizarra la expresión "Bienestar emocional". Pídeles a las y los estudiantes que definan el concepto a partir de una lluvia de ideas. Registre los aportes en la pizarra. Además, recuerde que en la sesión pasada se reflexionó sobre el bienestar corporal. Indique que en esta oportunidad abordarán otro aspecto del mismo tema.
3. Invite a las y los estudiantes a jugar. Pídeles que caminen libremente por la sala al ritmo de sus aplausos y que actúen de acuerdo a cómo lo harían los y las habitantes del país que se les indique:
 - * El país de los cansados
 - * El país de los payasos
 - * El país de los tristes

- * El país de los rabiosos
- * El país de los miedosos
- * El país de los ansiosos
- * El país de los contentos
- * El país de los relajados
- * El país de los indignados
- * El país de los vergonzosos
- * El país de los resignados
- * El país de los tranquilos

Motívelas/os a entrar en cada una de las actuaciones para que puedan diferenciar bien las distintas emociones y sus expresiones corporales.

4. Invite a que se sienten en círculo y dialogue en torno a las siguientes preguntas:

¿Percibieron las diferentes emociones en su cuerpo?

¿Captaron cómo cambiaba el ambiente de la sala cuando estaban en cada país?

5. Introduzca el tema de la sesión mencionando lo siguiente:

Todos y todas experimentamos emociones todo el tiempo; a veces, son muy notorias, y otras, son sutiles. También se combinan entre sí e incluso pueden ser contradictorias. Las emociones son señales que nos guían a actuar de cierta manera, que nos hablan de lo que queremos o debemos y que nos ayudan a tomar decisiones.

Escuchar y expresar nuestras emociones es crucial para nuestro bienestar. En esta sesión reflexionaremos sobre el mundo emocional y fortaleceremos algunas herramientas para que este aporte a su bienestar.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Cuatro estaciones

(30 o 60 minutos)

1. Instale los afiches *Atina con las emociones* en cuatro mesas (o grupos de mesas) con sillas a su alrededor y disponga lápices de colores o plumones en cada estación de trabajo.
2. Explique que en cada estación se profundizará en una de las cuatro emociones básicas: Rabia, Tristeza, Alegría, y Miedo.
3. Divida al curso en cuatro grupos e indíqueles que deberán trabajar en cada estación durante 7 minutos (o 15 minutos si usa dos horas pedagógicas). Al terminar el tiempo, deberán pasar a la siguiente estación.

En cada afiche se encuentra una serie de indicaciones para que los equipos reflexionen sobre cada emoción y se expresen de acuerdo a lo que se indica por medio de palabras, dibujos, frases, colores, etc. Además, cada grupo debe dejar espacio para que los otros también puedan incluir sus aportes. Advierta que no hay ideas buenas ni malas y que cada quien experimenta las emociones de diferentes maneras.

Dé comienzo a la actividad. Marque el tiempo anunciando cuando falten 2 minutos para hacer el cambio de estación.

5. Al término de la actividad, comente:

Las emociones básicas son como los colores primarios: a partir de sus combinaciones y de su intensidad se desprenden muchas otras emociones, como vergüenza, inquietud, angustia, entusiasmo, etc. Las emociones viven en nuestro interior y no es posible anularlas; tampoco son buenas ni malas, solo están ahí. Podemos aceptarlas y decidir cómo las expresamos.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Cuido mis emociones

(5 o 15 minutos)

1 Pida a las y los estudiantes que se sienten formando un círculo y peguen los afiches en un lugar visible de la sala. Dependiendo del tiempo disponible, guíe una reflexión acerca de los descubrimientos de las y los estudiantes frente a cada emoción a partir de las siguientes preguntas:

¿Sentimos de la misma forma la rabia, la tristeza, la alegría y el miedo? ¿Las expresamos de la misma manera?

¿Creen que los hombres y las mujeres sienten las emociones de la misma manera? ¿Por qué?

¿Para qué nos puede servir, en nuestra vida cotidiana, conocer nuestras emociones?

¿Qué significa para ustedes cuidar nuestras emociones?

2 Lea y comente las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Cuidar nuestro mundo emocional significa tomar conciencia de lo que sentimos. Expresar nuestras emociones de manera regulada y según el contexto contribuye a mi bienestar y el de otras personas.
- * En ocasiones, solo expresar lo que sentimos puede ayudarnos a disminuir la intensidad de una emoción, haciéndola más manejable. Por el contrario, negarla o reprimirla deteriora nuestro bienestar.
- * Si escuchamos nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos, tomaremos decisiones que aporten a nuestro bienestar y felicidad.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a registrar durante la semana las emociones que experimenten cada día en una hoja o cuaderno. Recomiéndeles anotar también la manera en que expresaron dichas emociones. Esto les ayudará a desarrollar la habilidad para detectar sus señales emocionales cuando tomen decisiones.

Retome esta actividad durante la semana siguiente, pidiéndoles a algunos voluntarios o voluntarias que comenten sus conclusiones a partir de sus registros.

Cuida tu **cabeza**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol.
- * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.
- * Desarrollar estrategias para enfrentar los riesgos.
- * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.

DESCRIPCIÓN

Actividad de participación grupal, a partir de un video y un juego, en el cual las y los estudiantes reflexionan y discuten en torno a afirmaciones sobre las drogas y alcohol.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Video *Synaptic Pruning* disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA.
- * Proyector.
- * 5 tableros *Cuida tu cabeza*.
- * 5 sets de tarjetas *Cuida tu cabeza*.

INICIO

ACTIVIDAD:

Poda sináptica

(10 minutos)

- 1 Introduzca la sesión escribiendo en la pizarra la palabra "Bienestar" para recordarles a las y los estudiantes que en las sesiones anteriores reflexionaron acerca de cómo cuidar su cuerpo y sus emociones. Señale que hoy van a profundizar en otro aspecto del bienestar.
- 2 Explique el propósito de la sesión, a partir de la siguiente idea:
Hoy reflexionaremos en torno al cuidado del cerebro, tomando conciencia sobre el desarrollo del sistema nervioso durante la adolescencia y sobre cómo el consumo de drogas y alcohol puede alterarlo. Además, en esta sesión vamos a fortalecer una postura crítica, reflexiva e informada sobre las drogas, de manera que puedan tomar decisiones responsables.
- 3 Reproduzca el video *Synaptic Pruning* ("Poda sináptica") disponible en el sitio web de SENDA www.senda.gob.cl, creado por Elisabeth Evans, Denali Schmidt y Alexandra Urban, e invite al curso a observarlo con atención.

4. Pida a las y los jóvenes que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué es la “poda sináptica”?

¿En qué etapa de la vida se produce con mayor intensidad?

¿Qué importancia tiene?

¿Cómo podemos cuidar nuestro cerebro en esta etapa?

5. Explique los conceptos a continuación:

El alcohol, la marihuana, los inhalantes (pinturas, aerosoles, etc.), los medicamentos sin prescripción médica y otras drogas afectan directamente el cerebro y sus procesos de poda sináptica, lo que puede tener consecuencias perdurables en el tiempo o, en algunos casos, irreparables. Durante la adolescencia, el cerebro se encuentra aún en pleno proceso de desarrollo y se espera que ocurran podas sinápticas importantes, por lo que es esencial cuidarlo en la vida cotidiana; por ejemplo, durmiendo el tiempo adecuado. Pero, por sobre todo, no consumiendo drogas y alcohol.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¿Será verdad?

(30 minutos)

1. Divida a las y los participantes en cinco grupos y entréguele a cada uno un tablero y un set de tarjetas *Cuida tu cabeza*. Explique que cada una contiene una afirmación por un lado y una explicación por el otro. Indíqueles que las ubiquen al centro del tablero con las afirmaciones hacia arriba.
2. Explique la dinámica del juego: por turnos, cada participante deberá sacar una tarjeta, leer la afirmación en voz alta y expresar su opinión respecto a la frase leída, señalando si considera que es verdad “verdadera” (totalmente verdad), verdad “a medias”, mentira “a medias” o mentira “mentira” (totalmente mentira).

Enseguida, el grupo deberá decidir si está de acuerdo o no con la clasificación de esa persona y discutir en qué casillero dejar la tarjeta.

Cuando el equipo acuerde la ubicación de la tarjeta en el tablero, otro/a integrante leerá la explicación del reverso, la cual aporta información científica sobre el enunciado, o bien, agrega ideas para la discusión. Esta dinámica se repite hasta que se acaben las tarjetas o el tiempo del juego.

Si una tarjeta genera mucha polémica y es muy difícil llegar a un acuerdo respecto de ella, se dejará afuera y se retomará al final del juego, para acordar entre todos y todas dónde queda.

3. Disponga de 25 minutos para el juego. Al término, pídale a cada grupo que elija las dos tarjetas que más generaron discusión.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Decido cuidar mi cabeza

(5 minutos)

1. Pídale a los distintos grupos que compartan con el curso las tarjetas sobre las que más se discutió y permítale al resto que aporten brevemente con sus opiniones.
2. Invite a las y los estudiantes a señalar qué descubrieron en la sesión de hoy sobre su cabeza y cómo cuidarla. Recoja algunas respuestas al azar.
3. Lea y comente las **Ideas fuerza**.



IDEAS FUERZA

- * Nuestro cerebro es un órgano clave en nuestro desarrollo. Está comprobado que las drogas y alcohol afectan su maduración, especialmente durante la adolescencia (National Institute on Drug Abuse, 2008. Extraído el 5 de mayo de 2015, de https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa_spanish.pdf).
- * En nuestra cultura hay muchos mensajes que nos llevan a pensar en el consumo de drogas y alcohol como algo normal, atractivo e incluso como un requisito para pertenecer a ciertos grupos. Sin embargo, es necesario informarnos, tomar una postura y ser críticos/as frente a estos mensajes.
- * ¡Elijamos cuidarnos! La decisión siempre es nuestra.

**Yo estoy bien,
tú estás bien:
el mundo está mejor**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.
- * Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.
- * Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo.
- * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión personal, en la que las y los estudiantes, por medio de un ejercicio de indagación apreciativa, reconocen sus aportes personales para lograr el bienestar en su entorno.

MATERIALES

- * Hojas blancas (1 por grupo).
- * Hojas pequeñas tipo notas autoadhesivas (4 por estudiante).
- * 1 cartulina.
- * Plumones de colores.
- * Presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.

NOTA

Indagación apreciativa es una metodología que permite a las personas u organizaciones conectarse con su núcleo vital positivo, con sus aspiraciones, puntos fuertes y experiencias positivas. Es un método que facilita apreciar lo que hay en cada sujeto, con un foco en los recursos.

Fuente: Cooperrider & Subirana, (2013). Indagación apreciativa un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones. Barcelona, Kairós.

TIEMPO

45 minutos

INICIO

ACTIVIDAD:

Un mundo en equilibrio

(5 minutos)

- 1 Si cuenta con un proyector, comience mostrando la imagen de las fichas de dominó que aparece en la presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl el sitio web de SENDA. En caso de que no cuente con uno, dibuje en la pizarra varias fichas de dominó ubicadas en una fila; la última ficha deberá estar inclinándose. Luego, dialogue con las y los estudiantes preguntándoles lo siguiente:

¿Qué ocurrirá con el resto de las fichas cuando la última caiga? ¿Por qué ocurre eso?

¿Cómo se relaciona esta situación con las personas y el ambiente que las rodea?

- 2 Retome lo aprendido en las tres sesiones anteriores diciendo o proyectando estas tres frases:

“Cuido mi cuerpo”, “Cuido mis emociones”, “Cuido mi cabeza”.

Posteriormente, pídale que, en parejas, reflexionen durante un minuto en torno a la siguiente pregunta:

¿Qué relación tiene mi bienestar con el bienestar de mi entorno?

3. Recoja algunas respuestas al azar y explique que el propósito de esta sesión consiste en comprometerse a colaborar con el bienestar de nuestro entorno, poniendo el bienestar personal al servicio de la familia, amistades, el curso, etc.

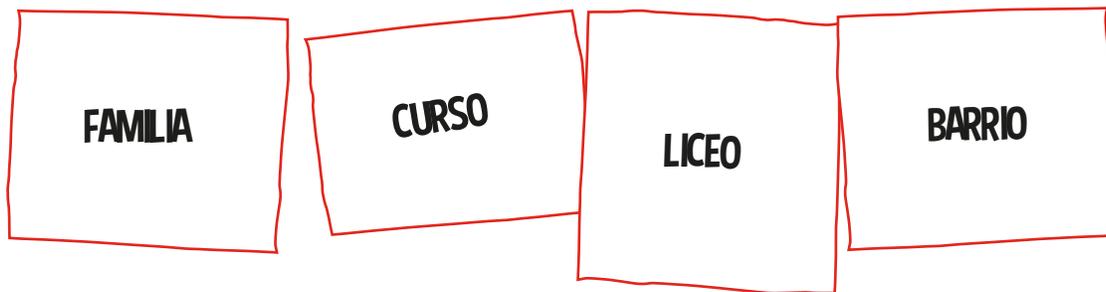
DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Actividad: Bienestar = Estar bien

(30 minutos)

1. Divida al curso en grupos de seis a ocho integrantes, idealmente. Repártales una hoja escrita con uno de los grupos sociales sugeridos en el recuadro a cada grupo y cuatro hojas de papel pequeño (tipo notas con autoadhesivos) a cada integrante. Repita los temas si hay más de cuatro grupos.



2. Invite a las y los estudiantes a recordar una experiencia en que hayan visto al grupo social asignado disfrutando de un momento agradable, con buenas relaciones y personas gozando de bienestar. Indíqueles que la anoten en uno de los papeles pequeños. Dé un minuto para esto.
3. Cuando hayan terminado, pídeles que formen parejas dentro del mismo grupo para que compartan la experiencia recordada, describiendo con especial cuidado los detalles que hicieron que dicha situación fuera agradable y positiva para todo el grupo. Calcule 2 minutos para que las parejas dialoguen.
4. Considerando lo dialogado con su compañero/a, pídeles a los y las estudiantes que anoten en el segundo papel los factores que hicieron agradable esa experiencia (por ejemplo, si se recordó una cena familiar, lo que contribuyó a que la experiencia fuera agradable para todos y todas pudo haber sido que se cocinó algo rico, yo estaba feliz porque me saqué una buena nota, el papá llegó temprano y de buen humor, estuvo toda la familia junta, llegaron los abuelos, había un ambiente feliz y relajado, etc.). Considere 2 minutos para esta actividad.
5. A continuación, indíqueles a los equipos que se reúnan en subgrupos de tres o cuatro integrantes y que comenten lo que registraron. Dé 5 minutos para ello.
6. Cuando hayan terminado, pídeles a las y los jóvenes que vuelvan a trabajar individualmente y que seleccionen, entre los factores anotados en el ejercicio anterior, los tres que consideren más indispensables para conseguir experiencias de bienestar. Pídeles que los anoten en el tercer papel. Dé 2 minutos para ello.

7. Enseguida, invite a los equipos a reunirse con la totalidad de sus integrantes para compartir los tres factores elegidos por cada uno/a y pídale que los anoten en la hoja con el grupo social asignado.
8. Por último, inste a los grupos a contestar en conjunto la siguiente pregunta:
¿Cómo podemos aportar al bienestar de mi (Familia, Curso, Escuela o Barrio)?

CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Y qué hay con eso?

(10 minutos)

- 1 Invite al curso a sentarse en un gran círculo. Luego, disponga al medio de este una cartulina que tenga escrita la palabra "Bienestar".
- 2 Pida que un/a representante de cada grupo comparta con el curso las conclusiones de su equipo; luego, indíqueles que peguen sus hojas alrededor de la palabra "Bienestar" escrita en la cartulina. Al finalizar, ubíquela en algún lugar visible de la sala.
3. Lea y comente las **Ideas fuerza** con el curso; finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Que la familia, el curso, el liceo y el barrio sean lugares de bienestar también depende de cada uno nosotros y nosotras.
- * Un saludo, una sonrisa, el trato amable, ayudar a otras personas y comprometerse con ellas ayuda a que nuestro entorno sea agradable.
- * Si todos/as o la mayoría colabora para generar bienestar en las y los demás, el mundo puede ser un mejor lugar para vivir. ¡La decisión es nuestra!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a los y las estudiantes a poner en práctica lo aprendido en esta sesión durante este mes, contribuyendo al bienestar del grupo social que les tocó con un proyecto concreto. Promueva que los proyectos se hagan realidad y sean expuestos al curso.

¿Y qué pasa con el alcohol?

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

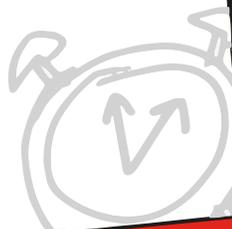
- * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de alcohol.
- * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.
- * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol.
- * Desarrollar estrategias para enfrentar los riesgos.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

DESCRIPCIÓN

Actividad colaborativa y de reflexión grupal en la que las y los estudiantes analizan los riesgos del consumo intenso de alcohol en diferentes estaciones de trabajo, que les permiten abordar distintas maneras de cuidarse de dichos riesgos.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Hojas de block (1 por grupo).
- * Plumones (1 por grupo).
- * 2 sets de 4 Fichas para estudiantes *Focalicemos* (1 ficha por grupo).
- * Ficha para docentes *Información complementaria sobre el consumo de alcohol* (Anexo N° 1, pág. 49).

INICIO

ACTIVIDAD:

Algo está pasando

(5 minutos)

- 1 Disponga las sillas en un gran círculo e introduzca la sesión, explicando que hoy se va a profundizar en el tema del bienestar.
- 2 Lea los siguientes datos extraídos del estudio *Consumo de alcohol en Chile: situación epidemiológica* (Senda, 2015).
 - * En América se consume más alcohol que en el resto del mundo.
 - * Preocupa especialmente la situación en Chile, dadas las altas cifras de consumo de esta sustancia.
 - * El consumo intenso de alcohol ha aumentado en personas jóvenes.
 - * El alcohol es el primer factor de riesgo que causa más muerte y discapacidad en Chile.

Enseguida, pregunte:

¿Por qué piensan que el consumo de alcohol en estudiantes chilenos ha aumentado?

3. Luego de recoger algunas opiniones, explique lo siguiente:

Si bien la mayoría de los y las jóvenes no beben alcohol, el consumo ha aumentado de manera significativa, situación que es preocupante. Lo que agudiza el problema es que ha aumentado el consumo intenso, es decir, el consumo de varios tragos en una misma ocasión (5 o más en hombres y 4 o más en mujeres).

En esta sesión profundizaremos en el consumo de alcohol y cómo este puede afectarnos en el presente y en el futuro.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Focalicemos

(35 minutos)

1. Divida al curso en cuatro o más grupos (de máximo siete personas), pídeles que se sienten juntos y asigne un anfitrión para cada equipo. Luego, reparta las 4 fichas del set *Focalicemos* a los diferentes grupos, de manera que cada uno pueda abordar un tópico distinto (aunque si hay más de cuatro, los temas pueden repetirse). Además, entregue a cada anfitrión una hoja de block y un plumón para tomar notas.

2. Explique la actividad indicando lo siguiente:

Cada grupo deberá rotar por las mesas para discutir todos los temas sugeridos en las fichas, es decir, cada equipo deberá abordar cuatro temas, que son los siguientes:

- * Ficha 1: ¿Qué motiva a una mujer a *borrarse* o emborracharse con alcohol?
- * Ficha 2: ¿Qué motiva a un hombre a *borrarse* o emborracharse con alcohol?
- * Ficha 3: ¿Qué consecuencias puede tener el consumo intenso de alcohol en una persona menor de 18 años?
- * Ficha 4: ¿Cómo podemos cuidarnos del consumo de alcohol cuando estamos en un *carrete*?

Los únicos que no rotarán durante toda la actividad serán los anfitriones/as, cuya misión será tomar notas y resumir las ideas de cada equipo.

Así, cada equipo, al llegar a una mesa, deberá reflexionar a partir de las preguntas sugeridas en la ficha, siendo guiados por su anfitrión. Tendrán 7 minutos para hacerlo y luego deberán moverse a otra mesa.

Dé 30 minutos para toda la actividad.

3. Recorra la sala indicando el tiempo y escuche las reflexiones de cada grupo, orientándolos si es necesario. Coordine los cambios de mesa, de manera que todos los temas queden cubiertos y sin repetirse.

4. Al terminar de rotar todos los grupos, abra un plenario, solicitando a las y los anfitriones que sinteticen las ideas principales que surgieron en los equipos. Enfatique aquellas relacionadas con cuidarse de los riesgos del consumo de alcohol, sobre todo las que destacan la manera en que pueden ayudarse entre sí.

CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué descubrimos?

(5 minutos)

- 1 Para cerrar la actividad pídale a algunos voluntarios/as que comenten algunas reflexiones a partir de la siguiente pregunta:
¿Qué aprendieron con esta actividad?
- 2 Lea las **Ideas fuerza** y explique el apartado **Para seguir descubriendo**.

IDEAS FUERZA



- * **El consumo de alcohol durante la niñez y la adolescencia es siempre dañino**, ya que el sistema nervioso está en formación. El consumirlo aumenta significativamente las probabilidades de desarrollar dependencia (adicción por el alcohol).
- * El consumo de alcohol para las y los adolescentes es muy peligroso, dado que se relaciona con mayores probabilidades de sufrir accidentes y lesiones; tener conductas sexuales sin protección; desarrollar dependencia, entre otras situaciones que afectan el desarrollo y bienestar.
- * La decisión es nuestra. Un *carrete* saludable sin alcohol sigue siendo un buen *carrete*.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a seguir reflexionando sobre este tema con sus amistades e invítelos a cuidarse mutuamente.

Salud: Me pregunto,
nos contestamos

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Promover hábitos saludables en los hijos e hijas.
- * Reconocer la importancia del rol de los padres y madres en la prevención del consumo de drogas y alcohol.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal, mediante la que las y los participantes discuten distintos tópicos sobre la prevención de conductas de riesgo y la promoción de conductas protectoras en los hijos e hijas.

MATERIALES

- * 3 papelógrafos confeccionados previamente según el Referente en Anexo N° 2 (pág. 53).
- * *Casos para papelógrafos* recortados (Anexo N° 3, pág. 55).
- * Cinta adhesiva.
- * Lápices y plumones.
- * Pedazos de papel (1 por participante).
- * Ficha para apoderados *Algunos consejos* (Anexo N° 4, pág. 59. 1 por grupo e idealmente 1 por participante).

TIEMPO

35 minutos

NOTA

Para esta sesión, se sugiere preparar previamente el material, confeccionando los papelógrafos que la apoyarán, siguiendo el modelo propuesto en el Anexo N° 2, pág. 53.

INICIO

ACTIVIDAD:

Tres deseos

(5 minutos)

1. Dé la bienvenida a las y los apoderados creando un clima de acogida. Invítelos a sentarse en un gran círculo. 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 en estudiantes, apoderadas y apoderados, que ayudan a que los y las jóvenes se desarrollen sanamente y protegidos de los riesgos asociados al consumo de drogas y alcohol.
2. Para introducir el tema de la sesión, repártale un pedazo de papel y un lápiz a cada participante. Luego, pídale que se sienten cómodamente y que respondan la siguiente pregunta:
Imaginen que tienen la posibilidad de hacer realidad tres deseos para el futuro de sus hijos o hijas. ¿Cuáles serían esos deseos? Indique que deben anotarlos en el papel y que es privado.
3. Pida que levanten la mano quienes pidieron algo relacionado con la salud de sus hijos/as por ejemplo, que sean sanos o que vivan mucho tiempo. Como lo más probable es que haya mayoría en este punto, hágaselo notar al grupo.

4. Presente el tema de la sesión de la siguiente manera:

Casi todos los padres, madres o quienes estamos a cargo de educar jóvenes deseamos que sean saludables; sin embargo, no siempre se tiene conciencia de que la salud no se obtiene por magia o suerte, sino que muchas acciones que hacemos día a día contribuyen para ser una persona saludable.

Dicho esto, ¿qué mensajes creen que les estamos transmitiendo a nuestras hijas e hijos sobre la salud? ¿Existe un ambiente familiar que la promueva? Hoy trabajaremos para encontrar estrategias que motiven a nuestros y nuestras jóvenes a desarrollar un estilo de vida saludable, incompatible con el consumo de drogas y alcohol.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¡Dame un consejo!

(25 minutos)

- 1 Pídales a las y los participantes que formen tres grupos. Luego, pegue en la pared los papelógrafos previamente confeccionados de acuerdo al Anexo N° 2 (página 53) y asigne a cada grupo uno de los temas propuestos. Por último, repártales plumones y explique que llevarán a cabo un juego colaborativo, en el cual todos y todas deberán exponer sus consejos y hacer preguntas en torno a los temas propuestos.
- 2 Explique la dinámica del juego. Cada papelógrafo tiene un tema distinto (Consumo de sustancias y carrete, Tiempo libre y familia, y Hábitos y cuidado del cuerpo). A su vez, cada tema contiene casos y preguntas que deben ser resueltas por el equipo conforme a sus experiencias. Por otra parte, los papelógrafos tienen espacios en blanco para formular nuevas preguntas sobre el tema propuesto, si lo desean.

El juego tiene dos etapas. En la primera, durante 7 minutos, los grupos analizarán los casos de los otros dos papelógrafos y escribirán sus aportes para resolverlos. En la segunda etapa, los equipos volverán a sus papelógrafos y analizarán su tema asignado, complementando las estrategias propuestas por los otros equipos. Dé 10 minutos para esto.

3. Mientras se desarrolla la dinámica, pasee por la sala para apoyar a los grupos que lo necesiten.
4. Al término del tiempo, indíqueles a los equipos que seleccionen las respuestas que les parecieron más pertinentes para el tema que les tocó.
5. Organice una exposición con los resultados de la actividad, guiando la discusión por medio de preguntas como las siguientes:

¿Cuáles fueron los casos más difíciles de resolver? ¿Por qué?

¿Cuáles casos o preguntas no fueron tan problemáticos? ¿Por qué?

6. Para complementar las respuestas, apóyese en la Ficha para apoderados *Algunos consejos* (Anexo N° 4, pág. 59). Entréguele una copia a cada grupo -si es posible, una a cada participante- para que la revisen en conjunto.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Mi primer paso

(5 minutos)

- 1 Genere una breve reflexión con las y los participantes en torno a las siguientes preguntas:
¿Qué descubrí en esta sesión? ¿Cuál sería mi primer paso para que mi familia sea más saludable?
- 2 Comente y reflexione a partir de las **Ideas fuerza**.



IDEAS FUERZA

- * Algunos de los problemas que tenemos con nuestros y nuestras jóvenes también los tienen otras familias. Aprovechemos las experiencias de otros para aprender a cuidar la salud de nuestros jóvenes.
- * No basta solo con querer que los hijos e hijas sean saludables; es necesario transmitirlo, buscando construir un hogar que invite y motive a vivir saludablemente.
- * Nuestro ejemplo y palabras pueden ser muy convincentes, en especial cuando las y los adultos de la casa se ponen de acuerdo y transmiten un mensaje coherente sobre el bienestar.



**¿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 II° medio disponibles en el sitio www.senda.gob.cl, o bien, fotocopie el documento de la pág. 48 (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 Cuando un compañero/a lo está pasando mal, me acerco a conversar con él/ella.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
2 Cuando siento rabia y la expreso, casi siempre paso a llevar a otros u otras.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
3. Consumir drogas y alcohol de vez en cuando no es riesgoso.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
4. Frente a una situación dada, soy capaz de distinguir si siento pena, ternura, rabia, ansiedad, vergüenza o alegría.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)

5. Me interesa lo que le pasa a mis vecinos y vecinas o comunidad.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
6. Cuando estoy ansioso/a (nervioso/a) soy capaz de darme cuenta de mis cambios físicos (si me sudan las manos o si se me acelera el corazón, entre otros).	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
7. Los días que me tengo que despertar temprano para ir al liceo, me preocupo de dormir al menos ocho horas.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
8. El consumo moderado de marihuana durante la adolescencia no afecta la maduración o desarrollo del cerebro.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)

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

PUNTAJE OBTENIDO	CATEGORÍA	Nº DE ALUMNOS/AS POR CATEGORÍA
7-8 puntos	Logrado	
0-6 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. Cuando un compañero/a lo está pasando mal, me acerco a conversar con él/ella.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
2. Cuando siento rabia y la expreso, casi siempre paso a llevar a otros u otras.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
3. Consumir drogas y alcohol de vez en cuando no es riesgoso.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
4. Frente a una situación dada, soy capaz de distinguir si siento pena, ternura, rabia, ansiedad, vergüenza o alegría.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
5. Me interesa lo que le pasa a mis vecinos y vecinas o comunidad.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
6. Cuando estoy ansioso/a (nervioso/a) soy capaz de darme cuenta de mis cambios físicos (si me sudan las manos o si se me acelera el corazón, entre otros).	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
7. Los días que me tengo que despertar temprano para ir al liceo, me preocupo de dormir al menos ocho horas.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
8. El consumo moderado de marihuana durante la adolescencia no afecta la maduración o desarrollo del cerebro.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Anexo N° 1 Sesión 5 ¿Y qué pasa con el alcohol?

Ficha para docentes *Información complementaria sobre el consumo de alcohol*

Consumo intenso de alcohol y sus riesgos:

Se ha visto que cuando las y los jóvenes creen que la mayor parte de sus pares consume alcohol u otra sustancia de manera frecuente, tienden a aumentar su consumo, por lo que resulta importante aclarar que **la gran mayoría de los adolescentes no consume alcohol** (64,1 % de los y las estudiantes de II° medio).

El consumo intenso constituye un alto riesgo para las y los adultos y aún más para personas adolescentes, ya que implica consecuencias graves: aumentan las probabilidades de involucrarse en peleas, accidentes, situaciones de agresión sexual e incluso puede provocar la muerte. Asimismo, se incrementa el riesgo de desarrollar dependencia (o adicción) a esta sustancia.

El consumo intenso de alcohol es una de las principales causas de muerte entre los y las jóvenes.

Se considera consumo intenso —o también llamado excesivo episódico—, cuando una persona ingiere varias porciones de esta sustancia en una sola ocasión (más de 5 porciones en hombres y 4 en mujeres).

Se entiende que una porción de alcohol (o un trago) es aquella que contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol, cantidad que varía según la bebida. Es decir, **no da lo mismo la cantidad ni el tipo de alcohol que se consume.**

1 porción de alcohol o trago	Cantidad de alcohol por porción
1 lata de cerveza	5 % de alcohol 
Copa de vino (4 dedos)	12 % de alcohol 
¼ vaso de destilado: pisco, ron, vodka entre otros (2 dedos)	40 % de alcohol 

Consumo de alcohol durante la adolescencia:

- * Las investigaciones han demostrado que el consumo de alcohol, al igual que otras drogas, **es siempre perjudicial durante la niñez y la adolescencia**, debido a que el sistema nervioso aún está en desarrollo durante esta etapa, por lo que el consumo afecta negativamente este proceso.
- * Se ha demostrado también que cuando el consumo de alcohol comienza en esta etapa es mucho más probable que se desarrolle dependencia.
- * Un factor protector importante para los y las jóvenes es que profesores, madres, padres y otros adultos responsables y significativos para ellos y ellas tengan **una actitud de clara oposición al consumo de alcohol durante la adolescencia**, diciéndoles que no deben beber hasta la adultez y siendo modelos de consumo responsable.

Las consecuencias del consumo a corto, mediano y largo plazo se detallan a continuación:



CONSECUENCIAS INMEDIATAS

- Relajo.
- Disminución de la inhibición social.
- Descoordinación de movimientos corporales.
- Habla confusa.
- Disminución de la percepción del estado de ebriedad.
- Desinhibición verbal (dice cosas desatinadas y privadas que lo/la ponen en ridículo a sí mismo o a los demás).
- Desinhibición conductual (realiza acciones que no corresponden socialmente).
- Agresividad.
- Tristeza.
- Disminución de la percepción de peligro.
- Peleas.
- Accidentes.
- Vómitos.
- Deshidratación.
- Riesgo de ser víctima de agresión o abuso sexual.
- Riesgo de caer en coma.
- Riesgo de muerte.

CONSECUENCIAS AL MEDIANO PLAZO

- Mayor probabilidad de desarrollar dependencia al alcohol (adicción al alcohol). Si una persona adulta puede tardar años en volverse dependiente, un adolescente puede tardar solo meses.
- Dolor de cabeza intenso.
- Hipersensibilidad a estímulos como la luz y los ruidos intensos.
- Cansancio y falta de energía.
- Recuerdos confusos o ausentes de la *borracheira*.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Irritabilidad.
- Deshidratación.
- Deterioro y/o daño de relaciones sociales, familiares y/o amorosas.
- Enfrentar accidentes, heridas o destrozos de la noche anterior.
- Arrepentimiento.
- Culpa.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- Afecta el desarrollo del sistema nervioso central y del lóbulo frontal del cerebro (encargado del control de impulsos y toma de decisiones).
- Riesgo de daño cerebral, disminuyendo la capacidad intelectual.
- Aumento de las probabilidades de padecer enfermedades gastrointestinales, como cirrosis hepática, pancreatitis y diabetes tipo II.
- Incremento del riesgo de enfermedades cardíacas.
- Afecta la fertilidad de hombres y mujeres.
- Aumento de las posibilidades de sufrir distintos tipos de cáncer, especialmente de hígado, esófago, boca y laringe, y en menor escala, estómago, colon y recto.
- Daño en las relaciones sociales, familiares y/o amorosas.
- Disminución del rendimiento académico o abandono escolar.
- Dificultades de desempeño laboral.

Consumo de alcohol durante la adultez:

- * No hay que olvidar que para las y los adultos el consumo de alcohol también puede conllevar riesgos, especialmente cuando se bebe en grandes cantidades y con frecuencia. Los parámetros que determinan un estado de bajo riesgo **para personas adultas** son los siguientes:

	Hombres	Mujeres
En un día cualquiera	No más de 4 tragos	No más de 3 tragos
En una semana cualquiera	No más de 14 tragos	No más de 7 tragos

Estar en bajo riesgo no significa sin riesgos. Aún dentro de estos límites es posible tener problemas; por ejemplo, cuando se bebe y maneja, o cuando se consume alcohol junto con algunos medicamentos. Para el caso de las embarazadas, cualquier cantidad de alcohol puede ser perjudicial.

Referencias:

- Senda, 2014. "Curso de formación preventiva en alcohol" Santiago, Chile.
- Senda, 2015. "Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar de Chile"
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2012. "Piénselo antes de beber" en: http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/RethinkingDrinkingSpanish/Rethinking_Drinking_Spanish.pdf. Visitado el
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2000. "Tenth special report to the US Congress on alcohol and health. Bethesda MD: National Institutes of Health".

Anexo N° 2. Taller de apoderados *Salud: Me pregunto y nos contestamos*
Referente para confeccionar papelógrafos

TEMA

(Escriba el tema que corresponde)

Pegue los casos
del Anexo N° 2 de
acuerdo al tema que
corresponda.

caso

caso

caso

caso

(Anote la palabra)

“Preguntas”

TEMA 1: CONSUMO DE SUSTANCIAS Y “CARRETE”

- * No sé en qué anda mi hijo/a. Siempre sale con “patos malos” a “carretear” y llega muy tarde pasado a “copete” y a cigarro. ¿Qué hago? Ya le puse reglas, pero no me quiere hacer caso.
- * No sé si está bien lo que hago. Yo dejo que mis hijos/as y sus amistades tomen en mi casa, porque es mejor que lo hagan bajo mi techo mientras veo lo que consumen, a que lo hagan en otro lado, quién sabe qué.
- * Estoy seguro/a de que mi hijo/a consume marihuana. Él/ella dice que no hace mal y que todo el mundo lo hace. No sé qué hacer.
- * Mi hijo/a bebe mucho alcohol. Dice que si yo lo hago, ¿por qué él/ella no podría? ¿Qué le respondo?
- * ¿Cómo hago para que mi hijo/a se resista y no caiga en lo que “todos hacen” (beber alcohol o consumir drogas) en los “carretes” y en sus salidas con amistades?
- * Me llamaron del colegio para decirme que mi hijo/a llegó al liceo con olor a trago. ¿Qué hago?
- * ¿Cómo puedo supervisar dónde y con quién está mi hijo cuando sale?

TEMA 2: TIEMPO LIBRE Y FAMILIA

- * Mi hijo/a pasa todo el fin de semana pegado a la televisión o jugando videojuegos. ¿Está mal o es algo común para su edad? ¿Qué hago?
- * ¿Qué hago para fomentar que mis hijos/as practiquen algún deporte en su tiempo libre?

* ¿Qué actividades realizamos en familia que son aconsejables para que otra familia las haga? ¿Por qué?

* ¿Qué hacer para compartir más como familia? ¿Cómo puedo hacer para compartir con mis hijos/as sin que se aburran?

* ¿Cuántas veces a la semana comen todos juntos? Cuéntame cómo se organizan para almorzar o tomar onces en familia.

TEMA 3: HÁBITOS, HIGIENE Y CUIDADO DEL CUERPO

* Mi hijo/a se queda todas las noches hasta tarde y duerme mal. ¿Cómo puedo ayudar para que duerma más y mejor?

* Mi hija/o se queda hasta muy tarde pegada al celular, computador y/o televisor. Después, la/o veo todo el día con cara de cansancio. ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

* ¿Cómo podemos fomentar que nuestros hijos o hijas cuiden su cuerpo?

* En mi casa discutimos muchos problemas a gritos; es que somos gritones. Si bien no es la mejor forma de hacerlo, tampoco creo que esté tan mal, ¿o me equivoco?

* Veo a mi hijo/a que se estresa mucho. Cuando tiene tareas o alguna responsabilidad que cumplir, anda muy tenso/a y nos "gruñe" a todos. ¿Qué hago para ayudarlo/a?

* ¿Qué hago para que mi hijo/a cuide su higiene personal? No logro hacer que se duche o se corte las uñas para andar bien presentado/a. Siempre me dice que "le pongo color".

ALGUNOS CONSEJOS PARA DIALOGAR CON NUESTROS/AS HIJOS E HIJAS Y...

Prevenir el consumo de sustancias y promover “carretes” saludables

- 1 Dígales claramente que no quiere que consuman tabaco, alcohol ni otras drogas, y menos en su hogar, ya que está comprobado que hace mal, especialmente para menores de edad.
- 2 Si usted consume tabaco o alcohol, hágalo con moderación y procure ser modelo delante de sus hijos/as.
- 3 Muestre una clara postura de oposición al consumo de drogas y alcohol.
- 4 Las normas y límites deben tener sentido tanto para padres y madres como para hijos e hijas, en la medida de lo posible. Por ello, se debe dialogar y llegar a acuerdos.
- 5 Establezca una hora de llegada para sus hijos e hijas, sepa siempre dónde y con quién están; conozca a sus amistades e involúcrese en sus relaciones preguntando cuidadosamente cómo se llaman, dónde viven, qué les gusta hacer, entre otras preguntas afines.
- 6 Procure que los puntos anteriormente señalados sean transmitidos en un contexto de cariño y comunicación democrática.
- 7 Infórmese sobre las distintas drogas y sus efectos para la salud. ¡Hay muchos mitos y creencias que comparten adolescentes y jóvenes que no son reales! Por ejemplo, no es cierto que la mayoría de los y las jóvenes de 8° básico a 4 medio consume marihuana; de hecho, más del 60% no lo ha hecho en el último año. Si desea más información, visite el sitio web de SENDA: www.senda.gob.cl/prevencion/informacion-sobre-drogas/.
- 8 Busque generar expectativas positivas, pero realistas, respecto del futuro de cada uno y una de los/as miembros de la familia. Tenga en cuenta las posibilidades de cada uno o una, ya que esto ayuda a desarrollar una autoestima saludable.

Fuente:

Barudy, J. & Dantagnan, M. (2010). “Los Desafíos Invisibles de ser Madre o Padre”. Manual de Evaluación de las Competencias y Resiliencia Parental. Gedisa: Barcelona, España.

SENDA. (2016). “Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar”. Santiago, Chile: Ministerio del Interior. Extraído el 16-01-17, de <http://www.senda.gob.cl/observatorio/estudios/enpe-2015/>

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. (2009). “¿Qué les digo?” Madrid, España. Temas de Hoy.

Promover un buen uso del tiempo libre y en familia

- 1 Fomente que sus hijos e hijas practiquen algún deporte, mostrándose interesado/a en sus actividades o competencias, preguntándoles cómo les fue y cómo lo pasaron.
- 2 Busque realizar actividades al aire libre y en familia, como ir al cerro, caminar, etc.
- 3 Establezca horarios para ver televisión y jugar videojuegos. Monitoree si el uso de estos dispositivos está interponiéndose en los estudios y supervise qué es lo que ven.

4. Busque momentos para jugar en familia; por ejemplo, instaure un momento del fin de semana para jugar juegos de mesa.
5. Converse con su hijo o hija acerca de las actividades que hace en su tiempo libre e indague por medio del diálogo si estas contribuyen o no a su salud y bienestar.
6. Busque pasar tiempo con sus hijos/as, participando en actividades que vayan en beneficio de la comunidad (colegio o vecindad, por ejemplo).
7. Busque la interacción con sus hijos/as, demostrando interés y apoyo en sus actividades cotidianas a partir de preguntas como “¿Cómo les ha ido en sus actividades? ¿Qué están haciendo? ¿Cómo lo pasaron?”
8. Fomente la cercanía y comunicación entre hermanos y hermanas.

Fuente:

SENDA. (s/f). “Factores protectores y de riesgo”. Extraído el 08-05-15, de <http://www.senda.gob.cl/prevencion/familiar/factores-protectores/>

MPFRE. (2012). “Vivir en salud”. Extraído el 16-06-15, de http://www.fundadeps.org/recursos/documentos/575/guia_claves.pdf

Promover hábitos saludables y el cuidado del propio cuerpo

1. Intente comer y cocinar en familia. ¡Disfruten momentos de reunión!
2. Evite la comida “chatarra”; déjela solo para ocasiones especiales como un cumpleaños, un paseo, etc.
3. Busque explícitamente y por medio de normas, fomentar una cultura familiar de respeto a los horarios de sueño. ¡Los y las adolescentes necesitan dormir al menos ocho horas! El sueño permite que el cerebro se desarrolle.
4. Regule explícitamente la contaminación acústica (exceso de ruido) y promueva el diálogo respetuoso y afectivo. El concepto es “conversar y no gritar”, los gritos no solucionan los problemas, solo los postergan o amplifican.
5. Busque mantener el hogar limpio y ordenado y otorgue responsabilidades a su hijo o hija en esta tarea.
6. Promueva una cultura de higiene personal.
7. Indique, usando un tono empático y afectivo, que en las instancias familiares sus hijos/hijas dejen a un lado sus celulares y aparatos electrónicos en caso que los tengan.
8. Fomente hábitos para hacer ejercicios de respiración que ayuden a la relajación del estrés. En Internet hay disponible mucho material al respecto (<http://es.wikihow.com/meditar>). Asimismo, motive a la familia para hacer conscientes los factores que generan estrés, a partir de preguntas como “¿En qué situaciones nos estresamos? ¿Qué hacemos para prevenir y/o recuperarnos del estrés?”
9. La limpieza y el orden –no solo físico sino también temporal– ayudan a que los y las adolescentes adquieran pautas de comportamientos para organizarse en el futuro. Esto también influye positivamente en el aprendizaje. En la siguiente página se pueden encontrar algunos consejos: <http://salud.doctissimo.es/cuerpo-sano/reglas-de-higiene/higiene-del-hogar.html>

Fuente:

APA. (s/f). “Hábitos sanos garantizan familias saludables”. Extraído el 06-06-15, de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/garantizan.aspx>

Backhoff (2007). “Factores Escolares y Aprendizaje en México”. Extraído el 06-06-15, de http://www.oei.es/pdfs/factores_escolares_aprendizaje_mexico.pdf

MPFRE. (2012). “Vivir en salud”. Extraído el 16-06-15, de http://www.fundadeps.org/recursos/documentos/575/guia_claves.pdf



www.senda.gob.cl

FONO DROGAS Y ALCOHOL
1412
DESDE RED FIAN Y CEBILLARRES

eligevivir
— SIN DROGAS —