



FORMATO PARA PROYECTOS INSTITUCIONALES

1. Nombre del Proyecto

PROYECTO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

2. Institución para la que presenta el proyecto y de ser necesario Organismo

Institución Educativa Juan XXIII

3. Participantes

La comunidad educativa de la Institución Educativa Juan XXIII

4. Periodo de Ejecución:

De enero a noviembre del 2025

5. Justificación del Proyecto

El gobierno Nacional, mediante la implementación de diversos programas institucionalizados, encaminados a combatir el fenómeno de la drogadicción en Colombia y que se ha propuesto desarrollar campañas a nivel nacional de educación sexual, ha mirado en los planteles educativos, “la meca” para desarrollar programas de educación y de prevención, con relación a estos temas; el gobierno local al igual que muchos estamentos, inclusive, no gubernamentales también enfilan sus esfuerzos para evitar que estos males sigan fragmentando nuestra sociedad. Desde el conocimiento de estos males en nuestro país, las cifras sobre muertos, daños, maltratos, abortos etc, y demás perjuicios a nuestra sociedad no han parado de sorprender y de alarmar a nuestra nación, se hace necesario, pues,

unir esfuerzos para centralizar, por decirlo de alguna manera, todos los avances y conocimientos favorables que detengan un poco esta avalancha de consumo de sustancias prohibidas y de prácticas sexuales no seguras. Todas las familias colombianas tienen, tristemente, contacto directo con los problemas generados por estos fenómenos, especialmente el de la droga, este cáncer social, seduce a nuestros niños y jóvenes quienes de forma inocente e ignorante sucumben bajo el rigor de vida que ésta les genera: soledad, incompreensión, baja autoestima, ansiedades irreales, comportamientos violentos, etc.. Estos son sólo algunos de los aspectos a los que una persona, sumida en este mundo, tiene que enfrentarse. Ahora se tiene la posibilidad de elaborar canales de comunicación que adviertan a los jóvenes sobre estos y otros riesgos que se vivencian con este problema. ES PREVENCIÓN la palabra que se debe plasmar en las conciencias de aquellos que, aunque vulnerables, se han mantenido firmes en el: NO GRACIAS, YO QUIERO VIVIR. Desde el proyecto se busca dar otras alternativas al uso del tiempo libre,

mostrándole espacios y actividades lúdicas, recreativas que ayuden a canalizar energía y a entender la diferencia entre HÁBITO Y ADICCIÓN.

6. Objetivos:

GENERAL:

Generar espacios que promuevan estilos de vida saludables como forma fundamental de prevenir las adicciones en la población estudiantil de la institución educativa Juan XXIII.

ESPECIFICOS:

Realizar jornadas Institucionales de reflexión para padres sobre hábito y consumo. Y como visualizarlo desde la casa.

Crear una conciencia de responsabilidad y conocimiento de las características fundamentales de este tema, para que los estudiantes elijan responsablemente estilos de vida saludables.

Motivar a los docentes para que se integren al Proyecto, apoyando las actividades propuestas y aportando desde sus conocimientos acerca de la prevención de las adicciones.

Facilitar herramientas que posibiliten la prevención y el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes.

Brindar formación oportuna en la prevención de sustancias psicoactivas en los estudiantes y padres de familia.

7. Beneficiarios:

La comunidad educativa de la Institución Educativa Juan XXIII

8. Resultados esperados

La finalidad de este proyecto es orientar a la comunidad educativa sobre las actitudes y acciones adecuadas que se deben tomar frente a situaciones que involucren el consumo y distribución de drogas, así como la serie de conflictos que le siguen, para influir positivamente en sus decisiones y entregarles una serie de herramientas que le permitan identificar situaciones de riesgo, prender las alarmas y reaccionar oportunamente. Al finalizar el proyecto, nuestros niños deben la capacidad de reconocer lo dañino de las drogas tanto a nivel personal, como social, familiar y ambiental. Además deben identificar las primeras las personas, acciones e instituciones a quienes pedir ayuda en caso de enfrentar alguna situación que involucre drogas.

MARCO NORMATIVO

Cumpliendo las leyes y las normas relacionadas con la prevención y consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

Constitución Política Nacional de 1991.

Ley 1098 de Infancia y adolescencia año 2006.

Ley 100/93, seguridad social promoción y prevención (P y P).

Ley 1029/06, ley 1898/06, artículo 41 numeral 19, resolución 01600 del 8 de marzo del 04.

Prevención de situación de alto riesgo de consumo de sustancias Psicoactivas en los educandos.

Se pretende contribuir al mejoramiento integral de la calidad de vida de los estudiantes.

Dar a conocer a la comunidad educativa, los diferentes riesgos sobre la problemática actual del consumo de sustancias psicoactivas.

El medio educativo y escolar es el espacio donde se identifican, fortalecen o mantienen actitudes, comportamientos, creencias y valores para enfrentar de manera asertiva diferentes estímulos positivos o negativos entre ellos el consumo de sustancias psicoactivas.

Son los educadores que como guías y líderes enfrentaran diferentes estrategias que con ayuda profesional impulsaran actividades en la prevención y consumo de drogas que puedan aparecer en el espacio escolar.

MARCO CONCEPTUAL

¿Qué es una droga? Toda sustancia natural o sintética que, al ser introducida en un organismo actúa sobre el sistema nervioso central. Puede modificar una o varias de sus funciones físicas o psíquicas; por ejemplo, la percepción, estado de ánimo, cognición, conducta o las funciones motoras (OMS, 1999).

- Inducen a las personas que las toman a seguir consumiéndolas, por el placer que generan.
- Pueden provocar gran malestar físico y psíquico cuando las personas dejan de consumirlas.
- No tienen ninguna aplicación médica y si la tienen, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

Clasificación de las drogas: Pueden clasificarse por su origen (natural o sintético), por su carácter legal (lícito o ilícito) o por los efectos farmacológicos que producen. Ésta última clasificación es la más utilizada, divide a las drogas en tres grandes grupos claramente

diferenciados por sus efectos sobre el sistema nervioso central: **estimulantes, depresores y alucinógenos.**

Estimulantes: Efectos sobre el organismo: Aumentan la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, ocasionan temblor de manos, ansiedad, locuacidad y dilatación de las pupilas, entre otros.

Provocan euforia, insomnio, ansiedad, irritabilidad, disminución del apetito y desnutrición, así como problemas neurológicos y psicosis, paranoia y paros cardíacos.

LSD, psilocibina (presente en hongos alucinógenos), mezcalina (peyote), anestésicos disociativos (fenciclidina o polvo de ángel), y cannabinoides.

Depresoras: Efectos sobre el organismo: Disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central. Provocan estimulación inicial seguida de una depresión de mayor duración, problemas de coordinación motora, lenguaje desarticulado, deterioro del equilibrio, mareos, sueño, desinhibición social, disminución de funciones mentales superiores (atención, juicio, razonamiento, memoria, coordinación e inteligencia), deprimen el estado de ánimo y adicción.

Alcohol, tranquilizantes o sedantes, hipnóticos (drogas que inducen el sueño), disolventes inhalables (pegamentos, acetonas) y sustancias derivadas del opio (morfina, heroína y codeína).

Alucinógenos: Efectos sobre el organismo: Pueden disminuir o activar el sistema nervioso central, sus características principales son que provocan una percepción distorsionada del tiempo y del espacio, dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía, mezcla de percepciones sensoriales (oír colores), percepción esporádica de episodios en los que se reviven los efectos que se tuvieron por la droga sin que ésta se encuentre presente en el organismo (flashbacks), ataques de pánico y cambios bruscos en el estado de ánimo.

Estimulantes mayores: Cocaína en polvo (clorhidrato de cocaína) y base libre (crack), anfetaminas, metanfetaminas y MDMA (éxtasis).

Estimulantes menores: nicotina y cafeína.

La adicción: Una adicción es una enfermedad cuyo proceso de desarrollo se compone de:

1. Dependencia psicológica. Necesidad de la sustancia para desarrollar alguna actividad.
2. Tolerancia. Necesidad de aumentar la dosis para experimentar efectos iniciales.
3. Dependencia física. Necesidad de la sustancia para seguir funcionando evitar el malestar por no consumirla.
4. Síndrome de abstinencia. Signos y síntomas de malestar al suspender el consumo de la droga.

Fases del consumo: existen dos clases:

- **USO:** Consumo experimental u ocasional que no tiene regularidad en tiempo.
- **ABUSO:** Consumo de droga que daña o amenace a la salud física, mental o al bienestar social de un individuo.

Adicción o dependencia: Conjunto de fenómenos del comportamiento, que se desarrollan luego del consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas.

Se dice que hay adicción o dependencia cuando aparecen:

Tolerancia.- Necesidad de consumir más para mantener la sensación obtenida por la droga.

Síndrome de abstinencia.- Grupo de síntomas y signos cuya gravedad es variable y aparece durante la suspensión brusca, total o parcial del consumo de una sustancia psicoactiva, luego de una fase de utilización permanente o del consumo de altas dosis de la misma

Definición de abuso de sustancias: Se define abuso de sustancias como un uso repetido de una sustancia que produce consecuencias negativas. Para que se considere abuso se debe presentar al menos una de las siguientes consecuencias:

- A nivel académico o laboral (no poder rendir al nivel normal en el colegio o el trabajo por haber usado la droga)
- A nivel físico (uso de sustancias en situaciones peligrosas, como conducir un coche o usar maquinaria peligrosa)
- A nivel legal
- A nivel social o interpersonal (irritabilidad con los padres, peleas con amigos, pérdida de relaciones sociales, etc).

Los adolescentes pueden tener problemas serios con el alcohol u otras drogas aunque no desarrollen dependencia a las sustancias. Los adolescentes con alto riesgo de desarrollar abuso de sustancias incluyen aquellos con:

- historia familiar de abuso de sustancias,
- adolescentes con depresión
- con autoestima baja
- aquellos que no se sienten aceptados en su grupo.

Qué drogas son las más usadas: Las drogas de las que los adolescentes abusan con más frecuencia son legales como el alcohol o el tabaco, o ilegales como la marihuana. También abusan de otras drogas legales como inhalantes de los pegamentos o aerosoles, y los estimulantes (speed, anfetaminas), así como drogas de diseño como el éxtasis o LSD.

La **marihuana** son las hojas secas de la planta del cannabis, el hashis es la resina de la misma planta. Al fumarla produce una experiencia de euforia y calma, y afecta la percepción sensorial y la coordinación. Esto hace que los adolescentes puedan ver, oír, o sentir estímulos que no son reales, y tener peores reflejos, disminuyendo la capacidad para conducir vehículos como motos o coches. A largo plazo la marihuana afecta la memoria y la concentración, y produce síntomas de apatía, desinterés y falta de motivación, resultando en empeoramiento del rendimiento escolar. Además, como otras drogas, se asocia a comportamientos de oposicionalidad y trastornos de conducta, como saltarse las normas, faltar a clase, no volver a casa a su hora, irritabilidad y acciones deliberadas para hacer daño a los demás.

Los **estimulantes**, como la cocaína, las anfetaminas, o el speed son sustancias que aceleran el cerebro, haciendo que el corazón lata más rápido y suba la tensión arterial, con riesgo de infarto aún en personas jóvenes. El adolescente está más hablador, ansioso, acelerado y eufórico, se reduce el apetito y hay menor necesidad de dormir. Esto hace que puedan seguir un ritmo muy activo toda la noche sin dormir al día siguiente. Sin embargo, cuando se termina el efecto de la droga ocurre un bajón o “crash”, con síntomas depresivos, baja energía, y un aumento del apetito y del sueño. Los alucinógenos incluyen sustancias naturales como la mescalina o psilocibina que sale de plantas (cactus o setas) y otras químicamente manufacturadas, como el LSD, el MDMA (éxtasis), o el PCP. Tienen sus efectos afectando la serotonina, por lo que producen cambios muy bruscos del humor, alteración de las percepciones como alucinaciones auditivas (oír voces), o visuales (ver cosas que no están allí, o colores muy vivos, o alteraciones en las formas de las cosas). También pueden producir delirios de persecución y hasta síntomas psiquiátricos que perduran aún tras dejar de usar la droga. La epidemia de abuso de derivados del opio (heroína, codeína) sigue siendo un problema, pero ya no son tan usados como hace unos años.

El uso de alcohol produce primero una sensación agradable de euforia y disminución de la ansiedad, lo que “ayuda” al adolescente a “romper el hielo” en un grupo de amigos, ya que disminuye el miedo a hacer el ridículo. Son especialmente vulnerables aquellos adolescentes con ansiedad social o timidez excesiva. Cuando el nivel de alcohol en sangre sube, aparecen cambios en el comportamiento como desinhibición (lo que puede producir comportamientos sexuales o violentos inapropiados), labilidad emocional (tristeza, euforia o irritabilidad), y disminución de la capacidad de juicio (infraestimación de los riesgos, creerse invencible). También afecta a la coordinación motora y los reflejos, produciendo riesgo de accidentes de tráfico. Finalmente produce dificultad al andar, alteración en el habla, pensamiento enlentecido, disminución de la atención, somnolencia, pérdida de la consciencia, y coma. Al volver a bajar los niveles de alcohol se producen temblores, sudoración, náusea, vómitos, taquicardia, y dolor de cabeza.

Síntomas del abuso de drogas en adolescentes: Los padres deben saber que hay distintas drogas que producen distintos síntomas durante la intoxicación y durante el

periodo de abstinencia. Las señales principales del abuso de alcohol o drogas en adolescentes son:

- **Físicas:** fatiga, múltiples quejas sobre la salud física, ojos enrojecidos (por la marihuana) y sin brillo, o tos persistente.
- **Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios bruscos de humor, irritabilidad, comportamientos irresponsables y arriesgados, baja autoestima, tristeza o depresión, desinterés general en actividades que antes les gustaban
- **Familiares:** riñas más frecuentes, desobediencia de las normas, mentiras repetidas, estar retraído o no comunicarse con la familia, secretos excesivos (respecto a amigos, sitios donde van, no poder entrar en su habitación, etc.)
- **Escolares:** disminución del interés por el colegio, actitud negativa, no ocuparse de hacer los deberes, disminución de las calificaciones, ausencias del colegio, problemas de disciplina
- **Sociales:** amigos nuevos a los que no les interesan las actividades normales de la familia y el colegio, problemas con la ley, cambio hacia un estilo poco convencional de vestir o de gustos musicales, tatuajes o piercings excesivos.

Algunas de estas señales de aviso pueden indicar otros problemas. Los padres deben reconocer que existe un cambio en el comportamiento, humor, relaciones, rendimiento escolar, y hábitos de su hijo o hija. Se debe hablar con sinceridad y claridad con los hijos sobre nuestra preocupación sobre su posible uso de drogas. No nos debe tranquilizar una respuesta negativa si no se encuentra una causa al cambio de comportamiento. Una respuesta airada o frases como “no confiáis en mí”, “me estáis espiando”, ante nuestras preguntas indican un excesivo recelo del adolescente y deben inducir sospechas.

Una vez que se sospecha abuso de drogas, debe realizarse una visita al pediatra o médico de cabecera, que realizará una evaluación, y puede pedir un sencillo análisis para determinar la presencia de tóxicos en orina. Existen también kits para la detección de drogas en saliva o en orina, o detección de alcohol en el aliento que se pueden tener en casa, aunque son caros y difíciles de conseguir. A veces los análisis deben hacerse de forma repetida y por sorpresa, pues algunas drogas están muy pocas horas en la orina y luego se eliminan. Si se confirma el uso o abuso de sustancias deberán acudir a un especialista.

FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCION:

Para prevenir el uso de alcohol y drogas en los adolescentes hay que conocer los factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que se presente éste problema. Factores de Riesgo en la familia

1. Ambientes familiares caóticos, especialmente si existe abuso de alcohol o drogas en los padres, o si sufren un trastorno psiquiátrico que interfiere con su función de padres

2. Problemas serios en la educación de los hijos por los padres, especialmente en niños con temperamentos difíciles o problemas serios de conducta
3. Falta de vínculo afectivo entre los hijos y los padres, y falta de cariño

Factores de riesgo en el colegio:

1. Comportamiento excesivamente tímido o agresivo del niño en clase
2. Fracaso escolar
3. Falta de habilidades para manejar situaciones adversas
4. Amistades con otros chicos que tienen comportamientos disruptivos, problemas de conducta o problemas legales
5. Percepción de un consentimiento implícito o tolerancia al uso de drogas en el colegio, los amigos, o la comunidad (términos como “drogas blandas”, o “uso responsable de drogas” son perjudiciales pues minimizan el riesgo
6. El uso de tabaco o de alcohol aumenta el riesgo de usar marihuana 65 veces. El uso de marihuana aumenta 104 veces el riesgo de usar cocaína. Programas de retraso del inicio de la edad de fumar previenen el uso de drogas en adolescentes
7. Otros factores como la disponibilidad de las drogas, el tráfico de drogas en la comunidad, y la creencia de que el uso de drogas es inofensivo y tolerado también aumentan el número de jóvenes que empiezan a usar drogas.

Factores protectores:

1. Lazos fuertes con la familia
2. Experiencia de los adolescentes de que los padres monitorizan y supervisan sus comportamientos con reglas claras de conducta en la familia, dejando libertad suficiente pero claramente diciendo lo que no está permitido. Los padres que están al tanto de las actividades, aficiones y amistades de sus hijos, y que forman parte de la vida de sus hijos previenen el uso de drogas por sus hijos.
3. Éxito académico en los adolescentes
4. Participación y lazos con instituciones sociales como las familias, el colegio y organizaciones religiosas.

Los programas de prevención se centran en acciones para:

1. Reforzar las relaciones familiares (favoreciendo la comunicación, la disciplina y la adopción de normas de comportamiento estables);
2. Mejorar las relaciones con otros jóvenes (promover actividades de recreo sanas);
3. Actuar sobre el ambiente escolar (corregir la percepción falsa de que la mayoría de los estudiantes usan drogas, informar sobre los efectos de las drogas);
4. Mejorar el ambiente en la comunidad (ambiente sano y libre de drogas, vigilancia policial, programas sociales y de organizaciones religiosas, etc.)

Tratamiento: El tratamiento del abuso de sustancias en adolescentes necesita de un equipo especializado. Lo primero es que se consiga la abstinencia completa de la droga de

abuso. Si esto no se consigue pronto debe acudir a un equipo específico de especialistas en abuso de sustancias, donde además de psicoterapia individual y de grupo para el adolescente, se da apoyo e indicaciones concretas a los padres.

También pueden usarse medicinas para reducir el uso de sustancias. Además deben tratarse los problemas psiquiátricos asociados al abuso de sustancia, con una combinación de medicación, manejo conductual, y apoyo a los padres.

¿Por qué prevenir adicciones desde las instituciones de educación?

- Posibilidad de **llegar a todas las niñas y los niños** (o a una gran mayoría).
- La escuela es un factor de protección.
- Evita y/o retrasa el uso de sustancias adictivas.
- La escuela por sus características, es el ámbito propicio para el desarrollo físico, emocional y social.
- Provee herramientas para la toma de decisiones y resolución de problemas tanto individual como colectivo.
- Desarrollo de sus competencias para enfrentar situaciones de una sociedad cambiante.
- Fortalece la construcción de identidad, donde se asume como integrante de grupo distinto de la familia.
- Abordar de manera sistemática la prevención de adicciones (a través de contenidos secuenciales, graduales, periódicos).
- La posibilidad de los maestros de ser adultos significativos para los alumnos.
- La posibilidad que da el Plan de Estudios de incorporar temas transversales emergentes en todas las asignaturas.
- El consumo de sustancias adictivas se ha incrementado en términos de frecuencia de uso y de cantidades consumidas.
- la población adolescente consume cigarrillo por primera vez entre los 13 y 14 años en promedio.
- El consumo de drogas ha aumentado en general, destacando la marihuana como la sustancia más consumida.

Además otros estudios aplicados en secundarias revelan variaciones en el consumo de acuerdo al: **género, grupos de edad, edad de inicio, factores socio demográficos y la salud mental.**

FORMAS DE ABORDAR LA PREVENCIÓN

Cualquier tipo de actuación rigurosa encaminada a neutralizar factores de riesgo y potenciar factores de protección frente al consumo de drogas se considera válida y oportuna.

Por ello, se requiere la elaboración de un proyecto de prevención en los centros que permita:

- Actuar de manera planificada.
- Garantizar la continuidad.
- Participar a los diferentes miembros de la comunidad escolar.
- Llegar a todo el alumnado.
- Abordarlo desde la normalidad diaria y actuar de forma coherente.

Características de la información sobre drogas:

- La información sobre drogas no debe ser un hecho aislado sino formar parte de un proceso.
- Debe ser adecuada al nivel y edad del alumnado.
- La información debe darla prioritariamente el profesorado y con carácter excepcional personas o ajenas a la institución.
- Debe resaltar los aspectos positivos de no consumir frente a los negativos de consumir.
- No se debe dar información no requerida ni exhaustiva que pueda estimular la curiosidad del alumnado.
- No se debe enfatizar excesivamente el riesgo o el peligro del consumo de drogas, pues el riesgo mismo forma parte de los valores de los adolescentes.

METODOLOGIA

A través de la acción-participación en la que se involucran estudiante-docente-familia, se abordarán diferentes estrategias y metodologías con estudiantes de la Institución Educativa Juan XXIII, empezando por la sensibilización, charlas formativas e informativas, videos, talleres, trabajos en equipo, escuela de padres.

RECURSOS

Humanos: Comunidad educativa: estudiantes, docentes, familia, profesional de apoyo institucional Psicólogos.

Físicos: Para el proyecto se contarán con la infraestructura de la IE como: -Aula de clase, Video Beam, Computador, videos, Equipos de sonido, Carteleras, Ecard.

Materiales: Cartillas, material de diapositivas, carteles, videos, grabadora, video vean, tv. Fotocopias

LOGROS:

Se espera impactar y evidenciar logros a mediano y largo plazo evidenciados en el comportamiento y saludo de los estudiantes:

- Conciencia de la problemática.
- Conocimiento del Problema.
- Reflexión sobre el Problema.
- Realidad preocupante.
- Estrategias que contrarresten el problema.
- Pautas buscar ayuda.

EVALUACION DEL PROYECTO

Proyecto que debe generar impacto y evidenciar resultados en la población educativa en prevención de consumo de sustancias psicoactivas.

Evaluación: Desde la observación y la participación de los estudiantes y docentes.

Con la Participación en Talleres

Resultados Escritos

Participación Oral

Entorno educativo: Desde la voluntad del estudiante

9. Descripción de Actividades

FECHA	ACTIVIDADES	OBJETIVO	RESPONSABLES
Periodo uno	Reunión del equipo de trabajo	Revisión y ajustes del proyecto de Prevención de adicciones	Integrantes del proyecto y psicóloga del programa “Entorno protector”
Periodo Uno Semanas 10 y 11	Talleres de prevención del consumo de sustancias psicoactivas	Promover actividades que lleven a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de la institución educativa Juan XXIII. “La escuela libre de humo”	Psicóloga del programa “Medellín me cuida”
Periodo Uno	Primaria : elaboración de guía de trabajo sobre toma de decisiones para la sección de primaria. (Guía) Bachillerato : taller sobre la prevención del consumo de drogas (Guía)	Primaria : Ayudar a los niños a tener autonomía, tener su propio criterio y enseñarles a tomar decisiones. Gracias al aprendizaje de la toma de decisiones y a la aceptación de sus consecuencias tendrán menos riesgo de consumir sustancias psicoactivas. Bachillerato : analizar con los estudiantes la percepción que tienen acerca del consumo de drogas y sus consecuencias, clarificar información que permita desarrollarla toma de conciencia frente a las drogas	Integrantes del proyecto

Periodo dos	Aplicación de horas formativas en el tema de adicción al internet con el objetivo de hacer intervención con la población más vulnerable, es decir los niños que ante una problemática de hiperconectividad empiezan a desarrollar diferentes emociones e incluso pueden incurrir con mayor facilidad al consumo de sustancias		Integrantes del proyecto y psicóloga del programa "Entorno protector"
Periodo dos	Primaria : Elaboración de guía de trabajo sobre las diferentes adicciones haciendo énfasis en la primaria en los dispositivos electrónicos. Bachillerato : elaboración de taller sobre mitos y realidades en el uso de la droga.	Primaria : Hacer intervención con la población más vulnerable, es decir los niños que ante una problemática de hiperconectividad empiezan a desarrollar diferentes emociones e incluso pueden incurrir con mayor facilidad al consumo de sustancias (ver anexo de la guía de trabajo) Bachillerato : Analizar y clarificar las creencias socioculturales sobre el problema del consumo del tabaco, alcohol y la marihuana, desnaturalizar su uso y abuso (ver guía de trabajo)	Integrantes del proyecto y psicóloga del programa entorno protector.
Periodo dos	Escuela de padres para los grados cuarto y quinto sobre prevención de adicciones	Informar a los padres de familia sobre los síntomas de alarma frente a las adicciones, estrategias de prevención y a que organismos acudir.	Integrante del proyecto de la primaria
Periodo Tres	Elaboración de carteles con mensajes de prevención de la adicción	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre el riesgo de las adicciones	Integrantes del proyecto

JULIO- NOVIEMBRE	Talleres de trabajo sobre abuso de drogas y alcoholismo en adolescentes orientados por los maestros de cada grado, Además de charlas orientadas por especialistas en el tema de SPA.	Brindar herramientas y formación oportuna en la prevención de sustancias psicoactivas en la comunidad educativa.	Integrantes del Proyecto.

10. Institución Ejecutora

Nombre de la Institución: Institución Educativa Juan XXIII			
Nombre y cargo del funcionario (o funcionarios) responsable:			
Docentes: Sebastián Coronel. - Adriana María Lombana Toro			
Omaira Aristizábal Zuluaga , Psicóloga del Programa Entorno Escolar Protector			
Dirección: Calle 49 No 96A - 11			
Ciudad	: Medellín	Departamento: Antioquia	País: Colombia
Teléfono : 4461100	Fax :	Correo electrónico:	

Otras Instituciones que apoyan el proyecto

Nombre de la Institución:		
Nombre y cargo del funcionario responsable:		
Dirección:		
Ciudad	Departamento	País:
Teléfono :	Fax:	Correo electrónico:

11. Costos Estimados

DETALLES	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Guías (Copias)	3000		

12. Bibliografía

- LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 DE 1994
- PROYECTO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES I.E. JUAN XXIII
- BECOÑA IGLESIAS Elisardo. Bases científicas de la prevención de las drogas dependencias. Delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas. Madrid 2002.
- COMO ORIENTAR A JOVENES QUE USAN LICOR Y OTRAS DROGAS. Corporación Surgir y EdexKolektiboa.
- IMAGINARIOS SOCIALES Y PRACTICAS DE CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO. Observatorio.
- Ángel, L. (2011). Manual de viaje. Guía para diseñar y realizar campañas de prevención frente al consumo de drogas. Bogotá: Ministerio del Interior y de Justicia, Dirección Nacional de Estupefacientes y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.
- Barrio, J. L. (2005). La transformación educativa y social en las comunidades de aprendizaje. Revista Interuniversitaria, 17, 129 - 156.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes:



GUÍA DE TRABAJO PROYECTO PREVENCIÓN DE ADICCIONES

🎧 Taller para niños de segundo y tercero de pantallas (Celular – televisor - Tablet)

Objetivo: Reflexionar sobre el uso excesivo de pantallas y promover alternativas saludables

Taller: Tiempo para mí sin pantallas

Grado: Segundo y Tercero de Primaria

Duración estimada: 50 minutos.

📋 Información para el docente

Este taller está dirigido a estudiantes de grado segundo y tercero. El objetivo es ayudarles a comprender que el uso excesivo de pantallas (televisión, celulares en casa, tabletas, videojuegos) puede afectar su salud física y emocional, y que es importante tener un equilibrio con otras actividades.

Nota: En este contexto se entiende que los niños no usan celulares en clase, pero sí en casa o en otros espacios. El enfoque del taller es el uso responsable en el hogar.

Posibles efectos del uso excesivo:

- Cansancio visual
- Problemas para dormir
- Menor rendimiento escolar
- Menos juego físico y creatividad

🎧 Desarrollo del taller

📺 Video introductorio (5 minutos)

Video recomendado: “*Deja un tiempo la pantalla*” – Mundo Bita

🌐 <https://www.youtube.com/watch?v=kl5-G89Xle8>

Después del video, pregunte:

- ¿Qué aprendiste del video?
- ¿Qué dijeron sobre cuánto tiempo es bueno usar pantallas?

🗨️ Charla guiada (10 minutos)

Preguntas para los estudiantes:

- ¿Cuánto tiempo usas pantallas (TV, celular, Tablet) en casa?
- ¿Cómo te sientes cuando usas mucho tiempo una pantalla?

Mensaje clave del docente:

“Usar pantallas no es malo, pero si se usa demasiado puede cansar nuestros ojos y afectar nuestra salud.”

📖 Cuento: *Ana y la pantalla mágica* (10 minutos)

Ana veía videos en el celular por horas. Se sentía cansada y no quería jugar. Un día decidió ver solo un ratito, y luego salió al parque con su perro. ¡Se sintió más feliz y con energía!

Reflexión:

- ¿Qué le pasó a Ana por usar tanto el celular?
- ¿Qué hizo para sentirse mejor?
- ¿Qué otras cosas se pueden hacer además de pantallas?

4 Actividad creativa (15 minutos)

Indicaciones:

- Dibuja dos escenas:
 - A la izquierda: tú usando pantallas por mucho tiempo.
 - A la derecha: tú haciendo otra actividad divertida sin pantallas.
- Escribe esta frase:

“Puedo usar pantallas un ratito, pero también me gusta _____.”

5 Juego: Semáforo de pantallas (5 minutos)

Actividad:

- Dibujen un semáforo y escriban estas reglas:
 -  Rojo: No pantallas durante las comidas o antes de dormir.
 -  Amarillo: Usar pantallas solo con permiso y tiempo corto.
 -  Verde: Jugar, leer o salir a caminar sin pantallas.

6 Cierre y compromiso (5 minutos)

Frase grupal:

“Pantallas sí, pero con medida. También juego, corro y leo cada día.”

Compromiso individual:

- Cada niño escribe en su cuaderno cómo cuidará su tiempo frente a pantallas en casa.

Nota : Por favor desarrollar la actividad en la hora asignada y enviar evidencia al WhatsApp institucional

Docente responsable : Adriana Lombana Toro



GUÍA DE TRABAJO PROYECTO PREVENCIÓN DE ADICCIONES

 Taller para niños de 4° y 5°: Prevención del Consumo de Vaper

Objetivo: Enseñar a los niños los riesgos del vaper y fomentar decisiones saludables.

Título del taller: *"Respirar Vida, No Humo"*

Duración: 1 hora

 Información para el docente:

¿Qué es un vaper o cigarrillo electrónico?

Es un dispositivo con batería que calienta un líquido (que puede contener nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas), generando un aerosol que se inhala. Aunque muchos creen que es “solo vapor”, realmente contiene sustancias tóxicas.

 Desventajas del uso del vaper en niños

1. Adicción a la nicotina: Afecta el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes.
2. Daños pulmonares: Puede causar asma, bronquitis o incluso enfermedades graves como EVALI.
3. Problemas cardíacos: Aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
4. Sustancias tóxicas: El aerosol contiene compuestos peligrosos como plomo y formaldehído.
5. Riesgo de explosiones: Algunos dispositivos han causado quemaduras.
6. Puerta de entrada al cigarrillo y otras drogas.

 Video recomendado para iniciar el taller

 ¿Conoces los peligros de vapear? (1 min)

 <https://www.youtube.com/shorts/SRNtGI15MOQ>

Ideal para iniciar el taller y captar la atención de los niños.

 Desarrollo del taller

 Conversatorio inicial (10 minutos)

Tema: *¿Qué sabes del vaper?*

- Escribe en el tablero la palabra *VAPER*.
- Pregunta:
 - ¿Lo han visto?
 - ¿Saben qué es?
 - ¿Por qué creen que algunos niños lo usan?
- Reproduce el video y complementa con los datos anteriores.

 Lectura reflexiva: *"Tomás y el humo invisible"* (10 minutos)

“Tomás tenía 11 años y un día vio a su primo usar un aparato que sacaba humo con olor a frutas. Le dijo que no hacía daño. Pero en clase, su profesora explicó que ese humo tenía sustancias peligrosas. Tomás decidió no probarlo. Sabía que cuidar sus pulmones era más importante.”
Reflexión en voz alta o en cuaderno:

- ¿Qué opinas de lo que hizo Tomás?
- ¿Su primo le dijo la verdad?
- ¿Por qué debemos cuidar nuestros pulmones?

3 Actividad en cuaderno (15 minutos)

 Escribe:

- Tres razones por las que no debes usar vapor.
- Un consejo para un amigo que quiera probarlo.

 Dibuja:

- Un superhéroe que protege los pulmones de los niños.

4 Juego de roles (15 minutos)

Escena: *"Yo decido por mi salud"*

- En grupos de tres, representen la siguiente situación:
 - Uno ofrece el vapor.
 - Otro lo rechaza con argumentos.
 - El tercero da su opinión.

 Ejemplo de diálogo:

— “Mira, sabe a mango.”

— “No, gracias. Prefiero cuidar mis pulmones.”

— “¡Buena decisión!”

5 Cierre: Compromiso saludable (10 minutos)

Frase a escribir en el cuaderno o cartelera:

“Hoy aprendí que el vapor... Yo me comprometo a...”

 Compartan voluntariamente y creen una cartelera colectiva con sus compromisos.

Nota : Por favor desarrollar la actividad en la hora asignada y enviar evidencia al WhatsApp institucional

Docente responsable : Adriana Lombana Toro



GUÍA DE TRABAJO PROYECTO PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Taller: Comprendamos las Adicciones

Grado: Bachillerato
Duración sugerida: 1 hora
Objetivo: Reconocer las diferentes formas de adicción, sus causas, consecuencias y riesgos, con énfasis en el uso del vapeo.

 1. ¿Qué es una adicción?
Concepto:
Una adicción es una enfermedad física, emocional y conductual que se caracteriza por la dependencia hacia una sustancia o actividad. La persona pierde el control, incluso sabiendo que esa conducta le hace daño.

2. Tipos de adicciones (incluye el vapeo)

Tipo de adicción	Ejemplos comunes
Adicciones a sustancias	Alcohol, cigarrillos, marihuana, drogas sintéticas, vapeo
Adicciones tecnológicas	Celular, redes sociales, videojuegos, internet
Adicciones conductuales	Juegos de azar, compras compulsivas, comida, trabajo

 El vapeo (cigarrillo electrónico):
Es una forma moderna de consumir nicotina u otras sustancias, muy popular entre jóvenes. Aunque muchos creen que es inofensivo, puede causar adicción y problemas de salud graves.

3. Causas y consecuencias de las adicciones

Tipo de adicción	Causas principales	Consecuencias frecuentes
A sustancias (incluye el vapor)	Presión de grupo, curiosidad, deseo de "relajarse", publicidad engañosa	Problemas pulmonares, dependencia a la nicotina, alteración cerebral, bajo rendimiento académico
Tecnológicas	Aburrimiento, escape de la realidad, falta de límites, redes sociales como refugio	Aislamiento social, bajo rendimiento, insomnio, ansiedad, dificultad para comunicarse en la vida real
Conductuales	Estrés, baja autoestima, descontrol emocional, búsqueda de placer inmediato	Endeudamiento, trastornos alimenticios, dependencia emocional, deterioro de la salud física y mental

4. Lectura: La historia de Laura y Andrés

Laura, de 17 años, comenzó a vapear en fiestas con sus amigos. Al principio lo hacía por curiosidad, pero después ya no podía salir sin su vapor. Le dio tos persistente, y se sentía ansiosa si no lo usaba.

Andrés pasaba todo el día en videojuegos. Perdió interés por el colegio, dejó de hablar con su familia y sus calificaciones bajaron. Se sentía frustrado y cansado todo el tiempo.

Preguntas para reflexión en grupo o en el cuaderno:

1. ¿Qué tipos de adicción presentan Laura y Andrés?
2. ¿Cuáles fueron las causas que los llevaron a esas conductas?
3. ¿Qué consecuencias vivieron?
4. ¿Qué podrían hacer para recuperar el control?

5. ¿Cómo prevenir las adicciones?

- Informarse: entender los riesgos reales (como los del vapor)
- Pedir ayuda a tiempo (a un adulto, docente u orientador)
- Tener proyectos de vida, metas y pasatiempos sanos
- Rodearse de amistades positivas

- Fortalecer la autoestima y decir “NO” con firmeza
- Establecer límites de uso para tecnología y redes

 6. Actividad final – En el cuaderno:

Responde con sinceridad y en tus palabras:

1. ¿Qué entendiste por adicción?
2. ¿Cuál de los tipos de adicción crees que es más común entre jóvenes?
3. ¿Qué daños puede causar el vapeo, aunque parezca inofensivo?
4. ¿Cómo podrías ayudar a un amigo o familiar que tenga una adicción?
5. ¿Qué cosas te motivan a cuidar tu salud física y emocional?

 Cierre del taller

Haz énfasis en que todos podemos sentir curiosidad o caer en hábitos poco saludables, pero también podemos tomar decisiones conscientes y responsables.

“No necesitas una sustancia o una pantalla para sentirte bien contigo. Tu valor no está en lo que usas, sino en lo que eres.”

VIDEOS COMPLEMENTARIOS

Video recomendado 1: "¿Qué es el vapeo y por qué es peligroso?"

Canal: BBC News Mundo

Duración: 5 minutos

Enlace:

 <https://www.youtube.com/watch?v=l-zk5Wy4-1k>

¿Por qué es útil?

- Explica de forma clara y visual qué es el vapeo.
- Muestra testimonios reales y estudios científicos.
- Ideal para generar discusión crítica.

 **Video recomendado 2: “El vapeo: una moda peligrosa entre adolescentes”**

Canal: Canal Once (México)

Duración: 3:34 minutos

Enlace:

 <https://www.youtube.com/watch?v=tdZXO4cNwaE>

¿Por qué es útil?

- Está dirigido específicamente a jóvenes.
- Muestra cómo los sabores y diseños engañosos fomentan el consumo.
- Aporta datos y lenguaje accesible.

 **¿Cómo usarlos en el taller?**

1. **En el inicio:** Para captar la atención en el punto de bienvenida.
2. **Después de la lectura:** Para reforzar lo visto en la historia de Laura.
3. **Como cierre:** Para generar una reflexión o debate.

Nota : Por favor desarrollar la actividad en la hora asignada y enviar evidencia al WhatsApp institucional

Docente responsable : Adriana Lombana Toro (Proyecto SPA)