



1. IDENTIFICACIÓN

TIPO DE PROYECTO:	Prevención y promoción a las adicciones	VIGENCIA:	2018
ÁREAS RELACIONADAS:	Todas las áreas		
RESPONSABLES Y/ O INTEGRANTES:	Héctor Deossa, Dorisele Arias Londoño, Cristina Gisella Jaramillo Montoya, Beatriz Elena Penagos, Gladys Adiel Rodríguez, Gonzalo Estrada		

2. SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA (Obligatorio)

El entorno en que interactúan los(as) estudiantes de la institución Educativa La Esperanza se encuentra afectado por el flagelo del consumo de sustancias psicoactivas; además de el micro tráfico generando de esta forma conflictos y confrontaciones de grupos del sector.

Contenido

1. IDENTIFICACIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. OBJETIVOS GENERALES	4
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
5. MARCO TEÓRICO.....	5
6. MARCO LEGAL	8
7. METODOLOGIA.....	9
8. CRONOGRAMA.....	10
9. EVALUACIÓN.....	11
10. RECURSOS.....	13
11. BIBLIOGRAFÍA	14



12. ANEXOS.....15

IDENTIFICACIÓN

En Colombia los estudios muestran que las sustancias legales (alcohol y cigarrillo) son las de mayor consumo; el alcohol es la sustancia psicoactiva más común, genera mayor número de adictos, problemas sociales y de salud; el abuso creciente del alcohol ha contribuido a agravar diversos problemas sociales y de salud pública, ligados a muchos comportamientos generadores de muerte, agresividad y violencia. Lo preocupante es que según los estudios epidemiológicos, sobre el consumo de sustancias psicoactivas realizados en el país, muestran que el alcohol es la sustancia más frecuente para el inicio al consumo de otras drogas, además en Colombia es la sustancia psicoactiva más utilizada en todos los niveles socioeconómicos, en ambos sexos y en todas las edades.

El Colegio La esperanza no es ajeno a esta problemática social a lo que se suma el hecho de que muchos de nuestros estudiantes no cuentan con el acompañamiento y orientación oportuna desde el hogar lo que los hace vulnerables al consumo de sustancias. Si bien es cierto el último estudio realizado en el colegio sobre esta problemática arrojó un porcentaje bajo con respecto al consumo de sustancias en el sector, también es cierto que este año la problemática es visible y que debe ser intervenida de manera inmediata no como una forma de exclusión sino a través de espacios que promuevan la construcción de elementos preventivos y de recuperación frente a dicha problemática más aún cuando dentro de la institución se tienen casos exitosos de recuperación de consumo de drogas.



1. JUSTIFICACIÓN

Los niños y jóvenes son la población más vulnerable frente a la problemática de la drogadicción en el mundo, en estos se genera el primer grupo consumidor o distribuidor, resultado que arroja la investigación titulada “El consumo en la población de universitarios está muy asociado a tres asuntos fundamentales: el establecimiento y mantenimiento de lazos sociales, la diversión, el consumo de drogas para aumentar la creatividad y el rendimiento académico”.

Aunado a esto sabemos que el consumo de droga no excluye sexo, raza, religión o situación económica, frente a este último aspecto el Dr. Gustavo Silva Cano experto en el tema y creador del blog www.colombiareports.com plantea de manera escueta que: “Hay diferencias en el consumo de droga dependiendo de la clase social y la ubicación geográfica dentro del país. El estrato 4 tiene mayor prevalencia de uso de drogas que cualquier otro. Más o menos un 4.2% de los habitantes de estrato 4 consumen droga, mientras que la cifra no alcanza el 3% en ningún otro estrato. Mi papá siempre me ha dicho que “los ricos son los que más meten” (Colombia Reports, 2014).

Tomando como base esta información podremos darnos cuenta entonces que nos encontramos en un contexto de alto riesgo y probabilidad de consumo de sustancias alucinógenas, de allí la necesidad imperante de crear espacios de prevención y concientización hacia el no consumo de dichas drogas que han venido generando rupturas a nivel familiar y relacional en nuestra sociedad.

El Colegio en marcado en su visión de formar personas líderes, gestores de paz y constructores de civilidad es consciente como ente educativo del impacto negativo que el consumo de drogas trae a la sociedad, desintegrando en muchas ocasiones la familia uno de los principales valores y estamentos que el colegio promueve y protege; de allí la importancia de crear un espacio para nuestras familias y nuestros estudiantes para prevenir dicha problemática que hoy nos afecta.



2. OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer espacios formativos a todo nivel en la comunidad educativa con el fin de revisar, promover y localizar estrategias para prevenir las adicciones en la población estudiantil.
- Informar y formar a la comunidad educativa, estudiantes, docentes y padres de familia, sobre los alcances de las adicciones y como detectar conductas de riesgo para prevenirlas.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar espacios de reflexión acordes a cada etapa evolutiva según las necesidades detectadas frente a la temática.
- Difundir información sobre la prevención y detección de adicciones a través de redes sociales y carteleras institucionales
- Ofrecer información clara que permita identificar síntomas y estrategias de intervención a la comunidad educativa en general buscando prevenir el consumo de drogas psicoactivas.
- Informar a toda la comunidad sobre los efectos civiles del porte y consumo de sustancias psicoactivas.
- Incluir instituciones especializadas en el manejo de prevención de consumo de sustancias
- Generar espacios de reflexión y formación en el manejo y conocimiento de las diferentes adicciones.



4. MARCO TEÓRICO

Con miras a lograr claridad con respecto a la temática a abordar, es importante nombrar conceptos tales como: Consumo de drogas, adicciones, factores de riesgo y prevención, toma de decisiones.

Según el Gobierno Nacional “El problema de las drogas en Colombia ha evolucionado y hoy reconocemos que se manifiesta no únicamente en términos de siembra y producción de droga sino también con un consumo creciente, unas organizaciones ilegales que se lucran del negocio ilícito, el lavado de activos que impacta nuestra economía, entre otros. Con base en las lecciones aprendidas de los últimos años y los insumos del debate internacional que se está llevando a cabo y que Colombia viene promoviendo, las estrategias contra las drogas tienen como ejes fundamentales que se tratan a continuación” (MinJusticia, 2014)



Donde nuestro aporte es el ámbito de la prevención en referencia a la salud, pero también en el ámbito de la legalidad donde se promueve que la sociedad reconozca que la solución está en manos de todos, con el ánimo de construir una cultura del respeto a los acuerdos sociales y a la ley.

Abordemos entonces el concepto de adicción, entendido éste como: “Una enfermedad primaria, que afecta al cerebro, constituida por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de la adicción es multifactorial involucrándose factores biológicos, genéticos,



psicológicos, y sociales. La adicción es una enfermedad tratable y la recuperación es posible”. (REHAB, 2010)

De esa manera el proceso por el cual una persona enferma de adicción, pasa de la etapa de consumo a la recuperación, siendo un proceso dinámico, que consta de diversas etapas, y posee características:

Motivación para el cambio. El modelo de Prochaska y DiClemente nos explica como la motivación cambia a lo largo del tiempo y como esto es importante para evaluar la disposición para el cambio.

Etapas de la Recuperación. La recuperación misma pasa por diversas etapas, que están relacionadas a las tareas fundamentales que componen los cambios para construir una nueva vida más sana y balanceada.

Abstinencia Completa. La abstinencia es un requisito necesario para la recuperación de la adicción.

Cambios en el Estilo de Vida. Para una adecuada recuperación es necesario desaprender una gran cantidad de conductas adictivas y de búsqueda que han sido aprendidas a lo largo de la carrera adictiva. También se hace necesario el desarrollo de nuevas conductas, actitudes y habilidades de vida que aseguren una recuperación sostenida.

Espiritualidad y recuperación. La espiritualidad es una de las áreas que la adicción daña de manera profunda, por lo que el crecimiento espiritual es fundamental para asegurar una recuperación de calidad.

Proceso de recaída. La recuperación es una enfermedad crónica, con tendencia a la recaída. La comprensión del proceso de recaída, es necesaria para entender la recuperación.

Tratamiento y recuperación. El tratamiento es una serie de intervenciones clínicas dirigidas a promover y asistir la recuperación. La recuperación va más allá del tratamiento, pues la persona en recuperación necesita mantener los cambios logrados de manera permanente, a lo largo de toda su vida. (REHAB, 2010)

Como puede observarse los elementos que intervienen en un proceso de recuperación, no son sólo los fisiológicos, sino que también se deben tener en cuenta asuntos como el emocional y el espiritual, lo que se convertirá en un factor de protección frente a las adicciones.

Enmarcándolo en el ámbito de las relaciones, podemos introducir aquí el concepto del psiquiatra y médico Jorge Bucay, quien plantea que no siempre se es dependiente a una sustancia, sino que también se puede ser dependiente a alguien, al respecto este autor plantea: “Un codependiente es un individuo que padece una enfermedad similar a cualquier adicción, diferenciada sólo por el hecho (en realidad menor) de que su “droga” es un determinado tipo de personas o una persona en particular.

Exactamente igual que cualquier otro síndrome adictivo, el codependiente es portador de una personalidad proclive a las adicciones y puede, llegado el caso, realizar actos casi (o francamente) irracionales para proveerse “la droga”. Y como sucede con la mayoría de las



adicciones, si se viera bruscamente privado de ella podría caer en un cuadro, a veces gravísimo, de abstinencia.

La codependencia es el grado superlativo de la dependencia enfermiza. La adicción queda escondida detrás de la valoración amorosa y la conducta dependiente se incrusta en la personalidad como la idea: “No puedo vivir sin vos”. (Bucay, 2010)

Esto explicaría entonces la importancia no sólo de identificar factores de riesgo en referencia a las sustancias psicoactivas, sino también a nivel emocional, por ende la **prevención debe ser integral**, no sólo enfocada al consumo de drogas.



6. MARCO LEGAL

Lo anterior se fundamenta en lo establecido en el Decreto 1860 de Agosto 3 de 1.994, en el que se reglamenta la Ley 115, afirma en su Artículo 36: que la educación para la sexualidad se debe impartir a través, del diseño y la implementación del "proyecto pedagógico, el cual se define como una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno.

Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada.

La enseñanza prevista en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos.

Se suman a esta la Ley 30 de 1986 reglamentada por el Decreto Nacional 3788 de 1986 por la cual se adoptan el Estatuto Nacional de Estupefacientes y se dictan otras disposiciones, específicamente en el Capítulo II en referencia a las campañas de prevención y programas educativos, en su artículo 11 plantea: "Los programas de educación primaria, secundaria y superior, así como los de educación no formal, incluirán información sobre riesgos de la farmacodependencia, en la forma que determine el Ministerio de Educación Nacional y el ICFES, en coordinación con el Consejo Nacional de Estupefacientes" (Congreso de Colombia, 1986)

Ley 1098 de 2006-Ley de Infancia y adolescencia cuya finalidad es "Garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna". (Congreso de Colombia, 2006)

Se aúna a esta la Ley de Promoción y Prevención del ámbito de Salud, tal cual se dispone en la Ley 1438 de Enero 19 de 2011, donde se define que la prevención "Es el enfoque de precaución que se aplica a la gestión del riesgo, a la evaluación de los procedimientos"



7. METODOLOGIA

Esta se realizará acorde a las edades evolutivas de la población y la temática a ser trabajada; para lo cual se utilizarán herramientas pedagógicas tales como: talleres grupales, estudios de caso, cine foros, testimonios, salidas pedagógicas y conversatorios, siempre con el objetivo de rescatar la importancia de socializar, escuchar y respetar al otro.

**8. CRONOGRAMA**

Actividad	Objetivo	Fecha	Grados	Responsable
Promoviendo la cultura del autocuidado.	Sensibilizar a los estudiantes en torno a las consecuencias físicas, y psicológicas que dejan las diversas adicciones.	Primer semestre	Todos	
Día de la prevención Exposición por parte de los mismos estudiantes	-Propiciar espacios para la reflexión en cuanto a la prevención de adicciones, generando posiciones críticas y reflexivas en las estudiantes	Segundo semestre	4°,5° y bachillerato	
Charla particular	Exponer experiencias de vida relacionadas con el abuso de drogas, alcohol u otras adicciones	Segundo semestre	bachillerato	
Los súper héroes (anexo 1 ver actividad)	Fomentar actitudes positivas hacia la salud.	Primer semestre	Preescolar y Primaria	
“El twist del cuerpo” (anexo 2 y 5 ver actividad)	Promover en los niños y niñas la responsabilidad del cuidado de su propio cuerpo.	Segundo semestre	Todos	
Cine Foro: adicción a La tecnología. (anexo 3 ver actividad)	Analizar y reflexionar sobre las actividades que los(as) estudiantes llevan a cabo en su tiempo Libre.	Segundo semestre	Todos	
Habilidades para la vida (anexo 4 ver actividad)	comprender la importancia de tomar decisiones ante situaciones de riesgo de consumo de sustancias adictivas, aplicando cómo estrategia distintos tipos de	Segundo semestre	Bachillerato	



	respuesta asertiva.			
Resiliencia (anexo 6 ver actividad)	Reconocer las capacidades y potencialidades personales como recursos para enfrentar cambios y situaciones adversas, tanto en lo individual como en lo social.	Segundo semestre	Todos	

9. EVALUACIÓN

Al realizar cada uno de los eventos planteados en el cronograma se realizará la respectiva evaluación, en busca de identificar la pertinencia de la misma.

Los ítems a evaluar son:

- La temática es acorde con las necesidades personales
- El facilitador fue claro en su exposición
- La metodología empleada por el facilitador fue apropiada
- El material y los recursos empleados fueron adecuados
- El tiempo de capacitación fue adecuado
- El horario fue pertinente
- La capacitación cumplió sus expectativas
- Los objetivos que planteó la capacitación se cumplieron

10. RECURSOS

- **Humanos:** Comunidad educativa: padres, docentes, estudiantes, administrativos.
- **Materiales:** Películas, hojas, tablero, marcadores, ayudas audiovisuales.
- **Institucionales:** Instalaciones del colegio: aulas, teatro, sala de video; otros lugares externos en caso de ser aprobadas las salidas pedagógicas.
- **Financiación:** El Colegio asume gastos generales; y para cada actividad de ser requerido se avisará a las familias con qué recursos pueden colaborar.



11. BIBLIOGRAFÍA

Bucay, J. (2010). *Camino a la Autodependencia*. Argentina: Grijalbo.

Colegio Madre Antonia Cerini. (17 de Enero de 2014). Manual de convivencia escolar. Medellín, Colombia.

Colombia Reports. (2014). Obtenido de www.colombiareports.com

Congreso de Colombia. (1986). *Ley 30 de 1986*. Bogota.

Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006*. Bogotá.

MinJusticia. (2014). Recuperado el 14 de Febrero de 2014, de Observatorio de Drogas de Colombia: <http://www.odc.gov.co>

REHAB. (2010). *Adicciones*. Obtenido de www.adicciones.org

<http://www.youtube.com/watch?v=eSy6QnrE8XY>

<http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-marihuana>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.	
	<i>PROYECTO PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN A LAS ADICCIONES</i>	
CÓDIGO: M2-PY10	VERSIÓN: 2	PÁGINA 1 de 12

12. ANEXOS

ANEXO 1

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN A LAS ADICCIONES

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD.
- PROMOVER EN LOS NIÑOS Y NIÑAS LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE SU PROPIO CUERPO.
- DISTINGUIR LA DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS U OTROS POSIBLES OBJETOS DE DEPENDENCIAS.
- ANALIZAR Y REFLEXIONAR SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE LOS(as) ESTUDIANTES LLEVAN A CABO EN SU TIEMPO LIBRE.



MOTIVACIÓN	DESARROLLO/EJECUCIÓN	FINALIZACIÓN / PRODUCTO	RECURSOS / INSUMOS
<p>La apropiación de la salud como estilo de vida comienza a darse a través del conocimiento y valoración del cuerpo y sus potencialidades.</p> <p>Para los grados de preescolar y básica primaria se motivará con la actividad “Los superheroes”.</p>	<p>LOS SUPER HEROES</p> <p>Pedir a los estudiantes que traigan a la escuela: carteles, dibujos, historietas o calcomanías de sus superhéroes.</p> <p>Organizar en pequeños grupos para comentar las característica y los poderes de cada personaje, así como para señalar cual es su superhéroe favorito.</p> <p>En mesa redonda dialogar con los alumnos respecto a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ¿Qué cosas pueden hacer los superhéroes que nosotros no?➤ ¿Qué ocurriría si tratáramos: de volar, saltar, cargar, trepar? entre otros.➤ ¿Existen los superhéroes?.➤ ¿Conoces a alguien que lo consideres un superhéroe?, ¿por que?.➤ ¿Qué harías si pudieras realizar la actividad especial de tu superhéroe?.➤ Explicar a los estudiantes el peligro o el daño que pone en riesgo la vida de ciertos héroes.➤ Escriba las características humanas que tienen los héroes.	<ul style="list-style-type: none">• Como producto los estudiantes dibujaran su superhéroe favorito.• Socialización de sus trabajos donde verbalicen las características de su super héroe.	<p>Hojas de block, colores, lápiz, láminas, carteleras, calcomanías, recursos humanos.</p>



ANEXO 2

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN A LAS ADICCIONES

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD.
- PROMOVER EN LOS NIÑOS Y NIÑAS LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE SU PROPIO CUERPO.
- DISTINGUIR LA DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS U OTROS POSIBLES OBJETOS DE DEPENDENCIAS.
- ANALIZAR Y REFLEXIONAR SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE LOS(as) ESTUDIANTES LLEVAN A CABO EN SU TIEMPO LIBRE.

MOTIVACIÓN	DESARROLLO/EJECUCIÓN	FINALIZACIÓN / PRODUCTO	RECURSOS / INSUMOS
<p>Para los grados de preescolar y básica primaria se motivará con la canción "El twist del cuerpo" el cual puede ser visto en YouTube o descargar la canción. Además se les enseñará los videos https://www.youtube.com/watch?v=CWOfR-gu46g y https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15a094e86648dcd3?projector=1</p>	<p>Después de escuchar la canción y observar el video se desarrolla la actividad a través de un comentario y varias preguntas de aproximación así:</p> <p><i>A menudo hacemos cosas, que aunque las permitan los adultos, pueden perjudicar nuestra salud si se repiten constantemente. Otras veces mantenemos hábitos sanos que nos ayudan en nuestra salud física y mental"</i></p> <p>Hacer las siguientes preguntas a manera de sondeo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Quiénes duermen 8 horas diarias?• ¿Quiénes practican deporte constantemente?	<p>Finalmente, los estudiantes elaboran la ficha en la cual ellos dibujan un menú saludable con los alimentos que tienen en su casa. Nota: los estudiantes de tercero a quinto elaboran una mini cartelera que motive la alimentación sana y los hábitos saludables.</p> <p>Finalmente se socializan los trabajos y los</p>	<p>Grabadora, Canción "EL TWIST DEL CUERPO", VIDEOS, video beam, computador, hojas de block, lápiz, colores... etc</p>



- ¿Qué deporte practican?
- ¿Qué sensaciones tienen cuando practican deporte?
- ¿Quiénes comen chucherías, dulces o comida chatarra más de tres veces por semana?
- ¿Comen verduras? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces a la semana?
- ¿Qué hacen en el tiempo libre?
- ¿Dónde se quedan en su tiempo libre? ¿en la casa, en la calle o en un espacio sano y deportivo?

Se continúa animando al grupo para que clasifiquen qué conductas mencionadas son más beneficiosas o menos beneficiosas.

Luego se desarrolla mediante la técnica del foro, haciendo un paralelo entre los videos con el siguiente cuestionario:

- Realiza un listado de los alimentos saludables y alimentos chatarra.
- ¿Cuáles son los beneficios de comer saludablemente?
- ¿Cuáles son los prejuicios

siguientes TIPS así:

- Comer de todo en forma moderada y equilibrada
- Modera el consumo de chucherías y dulces.
- Haz ejercicio todos los días.
- Duerme 8 horas.
- Asíate todos los días.



	<p>de consumir comida chatarra?</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo tienen el cuerpo las personas que sólo consumen comida chatarra?• ¿Cómo tienen el cuerpo las personas que consumen alimentos saludables y hacen ejercicio constantemente?• ¿Qué enfermedades puedes sufrir si no comes saludablemente?• ¿Qué te puede suceder si comes a deshoras?		



ANEXO 3

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD.
- PROMOVER EN LOS NIÑOS Y NIÑAS LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE SU PROPIO CUERPO.
- DISTINGUIR LA DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS U OTROS POSIBLES OBJETOS DE DEPENDENCIAS.
- ANALIZAR Y REFLEXIONAR SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE LOS(as) ESTUDIANTES LLEVAN A CABO EN SU TIEMPO LIBRE.

MOTIVACIÓN	DESARROLLO/EJECUCIÓN	FINALIZACIÓN / PRODUCTO	RECURSOS / INSUMOS
<p>Para los grados de preescolar y básica primaria se motivará con un video especialista- adicción a la tecnología. https://www.youtube.com/watch?v=0nmqXgLvVg el cual puede ser visto en youtube.</p>	<p>Después de ver el video se entablará un diálogo con los alumnos.</p> <p><i>A menudo hacemos cosas, que aunque las permitan los adultos, pueden perjudicar nuestra salud si se repiten constantemente. Otras veces mantenemos hábitos sanos que nos ayudan en nuestra salud física y mental”</i></p> <p>Hacer las siguientes preguntas a manera de sondeo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Que haces en tu tiempo libre? • ¿Qué actividades consideran como adicción? • ¿Cuáles de los aparatos tecnológicos que tienes en la casa se convierten en adicción para ti? • ¿Qué sensaciones sientes cuando te prohíben el aparato tecnológico que mas te gusta? 	<p>Finalmente, los niños y niñas escribirán o dibujarán en hojas de block ”</p> <p>¿Como se sintieron en la actividad.?</p> <p>¿Que enseñanza les dejo?</p> <p>¿Que cambiarían en su diario vivir?</p> <p>¿Como la van a poner en practica para mejorar su estilo de vida?</p>	<p>Sala de video Hojas de block, colores, lápiz. Recursos humanos.</p>



	<p>Se continúa animando al grupo para que clasifiquen qué conductas mencionadas son más beneficiosas o menos beneficiosas.</p> <p>Luego en hojas de block escriban o dibujen como se sintieron en la actividad. Que enseñanza les dejo. Que cambiarían en su diario vivir. Como la van poner en practica para mejorar.</p>		
1.			

ANEXO 4

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN A LAS ADICCIONES

TEMA: HABILIDADES PARA LA VIDA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: comprender la importancia de tomar decisiones ante situaciones de riesgo de consumo de sustancias adictivas, aplicando como estrategia distintos tipos de respuesta asertiva.

MOTIVACIÓN	DESARROLLO/ EJECUCION	FINALIZACIÓN / PRODUCTO
<ul style="list-style-type: none"> Observación del video https://www.youtube.com/watch?v=BdyVCvr81UA Retome con el grupo las características de la respuesta pasiva, la agresiva y la asertiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Organice equipos y pida que imaginen una situación en la que alguien les ofrece alguna sustancia adictiva, ya sea tabaco, alcohol o alguna droga. A partir de la situación imaginaria, solicite a cada equipo que prepare un juego de roles, en el que expongan la respuesta pasiva, la respuesta agresiva y la respuesta asertiva. Realicen colectivamente un análisis de las distintas respuestas que han expuesto los equipos. Analice con el grupo las estrategias para evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, solicitándoles que identifiquen si se trata de una respuesta asertiva o no. Si consideran que la respuesta es pasiva o agresiva, solicite que argumenten su opinión. Después de analizar las estrategias, pida al grupo que dé un ejemplo de una respuesta asertiva para cada estrategia. Oriente la reflexión a la búsqueda de alternativas para no consumir sustancias adictivas ante la presión, las situaciones de tristeza, preocupación o enojo, y ante la creencia de que a partir del consumo se pueden establecer relaciones de convivencia y de pertenencia a grupos. Solicite que individualmente redacten su postura ante el consumo de sustancias adictivas y cinco respuestas asertivas ante la oferta para consumir. Pida la participación de algunas alumnas y alumnos para la lectura de sus descripciones o relatos. 	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente verifique cuáles de las propuestas son asertivas y se orientan a la responsabilidad personal en la toma de decisiones. Los alumnos obtienen conclusiones sobre cuáles fueron las respuestas más asertivas y argumentan por qué.



Tipos de respuesta

Pasiva	Asertiva	Agresiva
<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none">← No se sabe cómo expresar sentimientos, deseos u opiniones.← El temor orienta las decisiones.← No se responsabiliza de sus actos ni decisiones.← Se deja llevar por lo que los demás opinen.← No sabe decir "no".	<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none">← Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones.← Defiende sus derechos y los de los demás.← Toma decisiones de acuerdo con criterios y valores éticos, como el bienestar o el respeto.← Sabe decir "no", cuando es necesario.	<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none">← Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones a través de conductas agresivas hacia los demás.← Toma decisiones de acuerdo con criterios individualistas.← No percibe la necesidad de decir que "no", porque considera que tiene el mando.



Estrategias para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Ante la oferta:

- ← Has valer tu decisión de no consumir.
- ← Evita hacer lo que los demás quieren.
- ← Di “no” con seguridad y firmeza.
- ← Cambia el tema de conversación.
- ← Si hay insistencia, repite “no”.
- ← Evita los juegos en donde el premio o castigo sea beber alcohol.
- ← Evita a las personas que consumen alcohol, tabaco y otras drogas.
- ← Evita “probar sólo una vez para ver qué se siente”.

 Institución Educativa "La Esperanza"	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.	
	<i>PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS</i>	
	CÓDIGO: M2-PY10	VERSIÓN: 1

ANEXO 5

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD.
- PROMOVER EN LOS NIÑOS Y NIÑAS LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE SU PROPIO CUERPO.
- DISTINGUIR LA DIFERENCIA ENTRE USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS U OTROS POSIBLES OBJETOS DE DEPENDENCIAS.
- ANALIZAR Y REFLEXIONAR SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE LOS(as) ESTUDIANTES LLEVAN A CABO EN SU TIEMPO LIBRE.



PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS

MOTIVACIÓN	DESARROLLO/EJECUCIÓN	FINALIZACIÓN / PRODUCTO	RECURSOS / INSUMOS
Para los grados de sexto a undécimo iniciar motivando con la canción del CHUCHUWA	<p>Después de escuchar la canción se desarrolla la actividad a través de un comentario y varias preguntas de aproximación así:</p> <p><i>A menudo hacemos cosas, que aunque las permitan los adultos, pueden perjudicar nuestra salud si se repiten constantemente. Otras veces mantenemos hábitos sanos que nos ayudan en nuestra salud física y mental”</i></p> <p>Hacer las siguientes preguntas a manera de sondeo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Quiénes duermen 8 horas diarias?• ¿Quiénes practican deporte constantemente?• ¿Qué deporte practican?• ¿Qué sensaciones tienen cuando practican deporte?• ¿Quiénes comen chicherías o dulces más de tres veces por semana?• ¿Comen verduras? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces a la semana?• ¿Qué hacen en el tiempo libre?• ¿Dónde se quedan en su tiempo libre? ¿en la casa, en la calle o en un espacio sano y deportivo? <p>Se continúa animando al grupo para que clasifiquen qué conductas mencionadas son más beneficiosas o menos beneficiosas.</p> <p>Luego se desarrolla mediante la técnica del foro el siguiente cuestionario:</p>	<p>Finalmente, los niños y niñas elaboran la ficha “MI ANIMAL PREFERIDO Y SALUDABLE” en la cual ellos dibujan su animal preferido y a la vez con el que se identifican de acuerdo con sus hábitos contestando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué crees que come?• ¿Sabes si hace ejercicio o no?• ¿Cuántas horas crees que duerme?• Cuántas veces al día crees que duerme? <p>Finalmente se socializan los siguientes TIPS así:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comer de todo en forma moderada y equilibrada• Modera el consumo de chucherías y dulces.• Evitar estar cerca de adultos que beban licores y/o que sean fumadores.• Haz ejercicio todos los días.• Duerme 8 horas.• Asíate todos los días.	Grabadora, Canción “CHUCHUWA”, una hoja de block, lápiz, colores... etc



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS

PSICOACTIVAS

CÓDIGO: M2-PY10

VERSIÓN: 1

PÁGINA 3 de 12

- ¿Si duermes menos de 8 horas que podría ocurrirte?
- ¿Si un fin de semana te quedas viendo la tele hasta tarde, a qué horas te levantarías al día siguiente?
- ¿Qué podrías haber hecho de divertido todo ese tiempo que estuviste dormido?
- ¿Cómo tienen el cuerpo las personas que hacen ejercicio constantemente?
- ¿Cómo tienen el cuerpo las personas que no hacen ejercicio constantemente?
- ¿Qué riesgos tienen las personas que fuman?
- ¿Qué te puede suceder si comes a deshoras?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.	
	<i>PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS</i>	
	CÓDIGO: M2-PY10	VERSIÓN: 1

ANEXO 6

PROYECTO RESPONSABLE: PREVENCIÓN A LAS ADICCIONES

TEMA: RESILIENCIA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reconocer las capacidades y potencialidades personales como recursos para enfrentar cambios y situaciones adversas, tanto en lo individual como en lo social.

MOTIVACIÓN	DESARROLLO/ EJECUCION	FINALIZACIÓN / PRODUCTO
<ul style="list-style-type: none"> Observación del video https://www.youtube.com/watch?v=tBXgiS6t2Og Explique al grupo que, en ocasiones, los problemas a los que nos enfrentamos parecen cerrarnos toda oportunidad, especialmente cuando no sabemos cómo reaccionar o nos toman por sorpresa. Exponga brevemente qué es la Resiliencia y cómo puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles. 	<ul style="list-style-type: none"> Solicite a una alumna o alumno que lea el relato “LA HISTORIA DE DONOVAN Y GISELLE” en voz alta: Luego pregunte a los estudiantes ¿Qué le aconsejarías a cada personaje? Promueva una discusión grupal sobre el tema, a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las situaciones que enfrentan los protagonistas de la historia? ¿Qué decisiones fundamentales deben tomar? ¿Cuáles creen que serían buenas decisiones? ¿Por qué? ¿Qué factores les han llevado a consumir tabaco, alcohol y drogas? ¿Creen que podrían haber elegido otro camino? Anote en el tablero la pregunta:¿Qué habrías hecho para evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas en una situación como la del relato? Para responder, solicite a los estudiantes que anoten en su cuaderno por lo menos cinco capacidades personales que ya identifican o que pueden llegar a desarrollar, de acuerdo con las siguientes frases: 	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente pida que, de manera voluntaria, lean de tres a cinco respuestas y anote en el tablero las más frecuentes. Realice en el grupo una reflexión final sobre la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y su relación con la prevención del consumo de sustancias adictivas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA

*PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS*

CÓDIGO: M2-PY10

VERSIÓN: 1

(Yo tengo: capacidad para no dejarme vencer por los problemas. Yo soy responsable de mi salud. Yo estoy preparado para darme cuenta de que algo me puede hacer daño. Yo puedo: resolver las dificultades o hacer que no me dañen, sin tener que usar algo como escape.)

- Solicite que identifiquen los aspectos que les costó más trabajo escribir y pida que subrayen con un color los que consideran que son sus capacidades, y con otro color sus potencialidades o aquellas habilidades que tienen que reforzar.



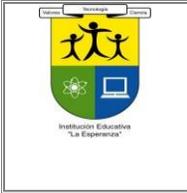
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

*PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS*

CÓDIGO: M2-PY10

VERSIÓN: 1

PÁGINA 6 de 12



La historia de Donovan y Giselle⁹

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo, pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos; sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando en salirse.

Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos;

9 Moreno, K. (Coord.). (2006). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. Capítulo 4. Aprender

a Tomar Decisiones (Extracto). Centros de Integración Juvenil, A. C., México. Disponible en: <http://www.cij.gob.mx/Paginas/MenuIzquierdo/Servicios/Libros/Pdf/Publicaciones/Habilidadesparalavida/Interiores4.pdf>

673. Estrategias para la prevención de adicciones en la escuela secundaria algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dijo que para relajarse era bueno fumarse un cigarrillo y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jaloneos e insultos entre sus propios amigos, cuando están medio bebidos. Otras veces le dicen: “Rífate con ése; si no, eres vieja”.

Giselle y Donovan son novios, y ella también está desconcertada. Donovan le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado, teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo quiere. Además cree que si le dice que “no”, Donovan se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio a quien más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un mejor chavo. No le gusta mucho beber y, aunque antes sólo había probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Donovan. La última vez que quedaron de verse, Donovan le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera preguntas y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Donovan le agarró la cara y la empujó. Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse al respeto, pero aún se siguen gritando.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

*PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS*

CÓDIGO: M2-PY10

VERSIÓN: 1

PÁGINA 1 de 12

Yo tengo:

-
-
-
-
-

Yo soy:

-
-
-
-
-

Yo estoy:

-
-
-
-
-

Yo puedo:

-
-
-
-
-

3.