



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ MEDELLÍN

CONVIVENCIA

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SPA

EL ENTORNO

Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a vivir en un entorno saludable, libre de violencia, en el que reciban amor y protección. De esta manera tendrán mayores oportunidades para crecer sanos, desarrollar sus capacidades y fortalecer aquellos aspectos que los pueden proteger de riesgos y enfermedades.

El entorno es todo lo que te rodea en la casa, la escuela y la comunidad y está formado por diversos elementos que te pueden proteger o ponerte en riesgo.

Algunos factores del entorno representan riesgos para la salud y el desarrollo de las niñas, los niños y los adolescentes, pero también existen otros que sirven como protección. La mala comunicación en las familias, la baja autoestima, la inseguridad pública, el narcomenudeo, o la falta de oportunidades de educación y trabajo son algunos factores de riesgo. En cambio, otros factores protegen: el amor, la cooperación y la comunicación en la familia, contar con valores y normas claras, conocer nuestro potencial y nuestras debilidades, la participación de la ciudadanía en la solución de problemas del entorno o la existencia de fuertes lazos de amor en la familia.

Los **factores de riesgo** son las condiciones y características personales y del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente, consuma drogas, tenga relaciones sexuales tempranas y sin protección o participe en actos delictivos.

En cambio, los **factores de protección** contribuyen a prevenir o reducir la probabilidad de sufrir riesgos o de involucrarse en conductas de riesgo.

Para vivir una adolescencia intensa, pero sin riesgos

La adolescencia trae consigo mayores libertades, ya que como estás más grande puedes tomar decisiones por ti mismo, hacer algunas actividades sin la compañía y vigilancia de tu familia, regresar un poco más tarde a casa. Pero todo esto implica también mayores responsabilidades porque necesitas aprender a establecer límites a tu libertad, medir los riesgos, tomar buenas decisiones considerando lo que necesitas y lo que te conviene. También requieres aprender a decir NO ante situaciones que vulneran tu seguridad y bienestar, a elegir tus amigos y las actividades que realizas.

Todo ello te permitirá construir tu vida con paso seguro y vivir la adolescencia con intensidad, divirtiéndote, explorando tu potencial, aprendiendo mucho, teniendo experiencias dignas de recordar, pero sin enfrentar riesgos innecesarios o situaciones que pongan en peligro tu vida, dignidad, libertad o integridad física.

Como parte de una familia, de una sociedad y de una nación, tus padres, vecinos y autoridades tienen la obligación de velar por tu salud y bienestar. Sin embargo, la tarea de cuidarte y protegerte no les corresponde sólo a ellos, sino también a ti. Debes ser responsable y cuidar tu salud y tu integridad, para ello debes tomar las medidas necesarias para no enfermarte, evitar conductas de riesgo y ponerte a salvo en situaciones de peligro.

El cuidado de sí mismo es uno de los rasgos de los seres humanos. Los instintos de conservación, sobrevivencia y superación, así como la conciencia del bien y el mal nos impulsan a cuidar nuestra integridad física, defender nuestra dignidad, lograr una buena vida, procurar un pleno desarrollo de nuestras facultades y el cumplimiento de nuestras metas. El cuidado de sí mismo requiere responsabilidad, autoconocimiento, autoestima, confianza personal, aprender a manejar tus emociones, información para percibir el peligro y capacidad para identificar los factores de riesgo y los de protección, en especial los personales, mismos que se sintetizan en el siguiente esquema.

Factores personales que me protegen	Factores personales que me ponen en riesgo
• Mi capacidad de enfrentar los problemas, de manejar emociones, de superar las situaciones difíciles, aprender de los errores y pedir ayuda. • Tener actitud positiva ante el futuro, tomar decisiones, plantear metas personales. • Resistir la presión, tener buena autoestima y la capacidad de comunicar mis ideas y emociones. • Tener la capacidad de disfrutar sin recurrir a sustancias dañinas, tener amigos sinceros, que no consuman drogas, que tengan hábitos saludables, no me presionen para hacer lo que no me conviene y nos cuidemos mutuamente. • Usar creativamente el tiempo libre: practicar deporte, divertirme sanamente y realizar actividades culturales.	• La incapacidad de manejar la ansiedad, la angustia, el enojo y la depresión. • Mi atracción por el riesgo y la búsqueda de sensaciones nuevas e intensas, pensar que no soy responsable de lo que me pasa. • La rebeldía, el desacuerdo con las normas. • Creer que las drogas tienen efectos positivos, sentir que nada me hace daño ni me afecta y la falta de información para prevenir riesgos. • Que mis amigos no estudien ni trabajen, consuman drogas, estén involucrados en actividades delictivas y me presionen para que participe con ellos. • El ocio, estar sin actividad en el tiempo libre y no poder tener actividades creativas para vencer el aburrimiento.

La capacidad de autorregulación

Uno de los ideales de la convivencia humana es que cada persona se controle a sí mismo respetando las normas y los límites establecidos socialmente así como los que se ha impuesto a sí mismo, la autorregulación es el esfuerzo que lleva a cabo cada persona para autogobernarse, de tal manera que sea ella misma la máxima responsable de su comportamiento, sus acciones y sus decisiones de manera continua, constante y consciente.

Implica la búsqueda de congruencia entre los valores personales y las acciones, la adquisición de hábitos deseados y la lucha por llegar a ser la persona que queremos ser. Además requiere voluntad, conciencia de los derechos propios y ajenos, así como un gran sentido de responsabilidad.

Una persona que es capaz de autogobernarse es más libre, ya que no requiere la presencia de autoridades ni la amenaza de castigos para conducirse adecuadamente. Tampoco permite que otros lo controlen; puede resistir a la presión, y sabe lo que le conviene, lo que le hace capaz de darse órdenes. Para lograr la autorregulación conviene que te hagas las siguientes preguntas:

¿Cómo quiero ser?	¿Qué comportamientos y reacciones debo regular?	¿Qué debo hacer para regularme?
• ¿Cuáles son mis valores, necesidades e intereses? • ¿Cómo me imagino a mi mismo? • ¿Cómo quiero vivir? • ¿Cuáles son mis metas y objetivos? • ¿Qué le da sentido a mi vida?	• ¿Cómo me comporto? • ¿Cómo reacciono ante el enojo, la frustración, la presión de otros, etcétera? • ¿Estas reacciones y comportamientos me ayudan a lograr mis metas? • ¿Cómo influyen en mí otras personas? • ¿Cómo controlar las influencias negativas?	• Cambiar mis hábitos. • Controlar mis emociones. • Tomar buenas decisiones. • Aprender a decir no. • Plantear objetivos realistas. • Reconocer mis pequeños y grandes avances.

NO GRACIAS, ASÍ ESTOY BIEN

Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a que sus familias, la escuela y el Estado los protejan de las drogas, del narcotráfico y otros riesgos; cada uno debe aprender a mantenerse alejado de estas situaciones. Sabemos que algunos factores ayudan a evitar el consumo de drogas, por ejemplo la información sobre sus efectos, la comunicación en la familia, los valores y metas personales, el **comportamiento asertivo**, la **percepción del riesgo**, la capacidad de resistir la presión y de divertirse sin emplear drogas, entre otros aspectos.

En cambio, existen otros factores que aumentan las probabilidades de consumir drogas, como el deseo de sentirse mayor, la búsqueda de placer y las ansias de relajación, la falta de oportunidades de desarrollo, el consumo de drogas en la familia y la facilidad para conseguirlas en el entorno, así como la desinformación.

La información y la percepción del riesgo

Las drogas son sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, el cual regula funciones como la memoria, el pensamiento, el movimiento y las emociones. Además, las drogas alteran el comportamiento, el funcionamiento del cuerpo y las relaciones interpersonales, ponen en peligro la salud y la vida misma. Son drogas: el tabaco, el alcohol, la cocaína, la marihuana, las anfetaminas, los solventes, entre otras. Las personas que consumen drogas pueden desarrollar una adicción, lo que significa que ya no pueden dejar de consumirlas, si no es a través de asistencia especializada. **Las adicciones están consideradas como enfermedades mentales.**



Desde la primaria has estudiado los efectos de las drogas y has desarrollado habilidades para mantenerte alejado de ellas. En el bachillerato se fortalece ese esfuerzo, ya que se espera que el conocimiento sobre las características, efectos y consecuencias de las sustancias adictivas, así como el desarrollo de estrategias preventivas, ayude a las y a los adolescentes a:

- Elevar la percepción del riesgo de consumir drogas. La baja percepción del riesgo se expresa en ideas como “la marihuana es natural y por eso no hace daño” o “puedo dejar las drogas cuando quiera”. Quienes piensan así, tienen más riesgo de consumir drogas.
- Reconocer en ti mismo los aspectos que te ponen en riesgo.
- Desarrollar habilidades que te permitan conocerte y quererte, cuidar de ti mismo, resistir la presión, tomar decisiones, plantearte metas y llevarlas a cabo.

- Orientar acciones y decisiones relacionadas con el consumo del alcohol, el tabaco, otras drogas y sustancias nocivas.
- Saber a dónde acudir en caso de requerir orientación para la atender casos de consumo de sustancias adictivas.
- Evitar la participación en las acciones delictivas relacionadas con la venta y tráfico de drogas.

Codo a codo, mucho más que dos: el apoyo de los amigos

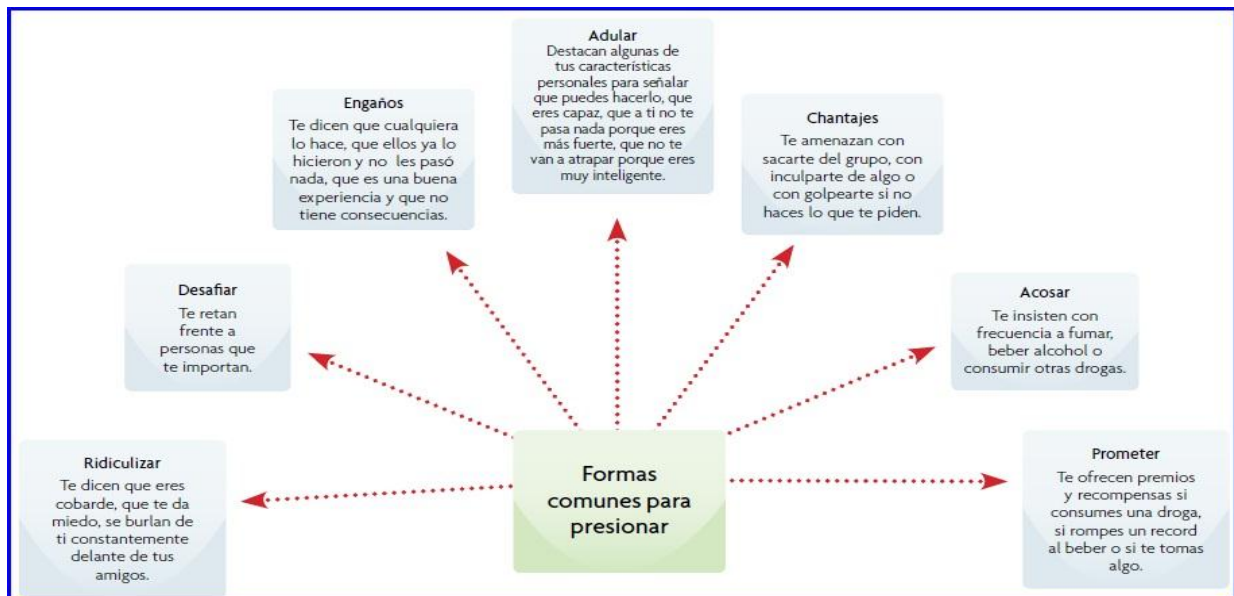
En la adolescencia son muy importantes los amigos y las amigas pues con ellos se fortalece la identidad, se establecen lazos afectivos y se explora el potencial. Es común que entre amigos se protejan de distintos peligros y riesgos, por ejemplo el consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales y otras sustancias nocivas. Por ello, es frecuente ver a un joven alertando a otro cuando ya no controla su manera de beber o cuando está tomando malas decisiones y corriendo riesgos innecesarios.

Sin embargo, se requiere tener cuidado en el apoyo que se brinda entre pares ante el uso y abuso de drogas, pues en ocasiones por tratar de evitar que castiguen a un amigo que ha bebido demasiado o es consumidor de SPA, se oculta el problema, evitando atenderlo de manera oportuna. Algunos jóvenes piensan que ayudan a sus amigos escondiéndolos de sus familiares mientras se les pasa el efecto de las drogas o ayudándolos a consumir para que no sufran las consecuencias de la abstinencia. Así, los amigos pueden convertirse en **facilitadores de las adicciones**. Las recomendaciones que se presentan en la siguiente tabla pueden orientar el apoyo entre amigos para la prevención de adicciones.

No ayudas a tu amigo o amiga si...	Mejor trata de...
• Proporcionas alcohol a quienes son menores de edad o tienen problemas con su manera de beber. • Guardas en tu casa su alcohol y sus drogas para que su familia no lo descubra. • Le das una coartada para que no descubran su adicción. • Lo acompañas mientras consume tabaco, alcohol u otra droga.	• Hablar con franqueza y claridad sobre su problema con el alcohol, los tranquilizantes, el tabaco y otras drogas. • Ayudarlo a que vea el peligro que corre y a que se dé cuenta de las consecuencias de sus actos. • Buscar ayuda en personas de confianza o en instituciones especializadas.

Aprende a resistir la presión

La presión entre pares en relación con el consumo de drogas es frecuente en secundaria. Algunos adolescentes ceden a esta presión por la necesidad de ser aceptados y de pertenecer a un grupo o porque no tienen la fuerza para ignorarla; otros jóvenes logran resistir porque cuentan con habilidades y herramientas para hacerlo, como la autoestima o la asertividad, porque tienen sólidos valores y metas personales. En el siguiente esquema se presentan algunas de las formas más comunes de ejercer presión entre pares.



Las siguientes técnicas te pueden ayudar a resistir la presión.

TECNICAS PARA DECIR NO

Di que NO. Cuando no quieres hacer algo, simplemente niegues. No necesitas dar justificaciones, sólo di un NO sencillo y rotundo. Si eso no funciona, prueba distintas formas de decir que NO. Por ejemplo, "No". "No parece". "OK, pero ya sabes que no".

Di lo que piensas. Explica claramente lo que piensas y lo que sientes, habla de ti misma o de ti mismo con seguridad, sin juzgar a los otros. Sólo expresa tu postura. Por ejemplo "Eso no es lo mío, te respeto pero paso", "Para qué le metes a eso, yo pienso que..."

Disco rayado. Repite tranquilamente tu mensaje de negativa. Elige una frase que exprese tu postura, sin dar demasiadas explicaciones y que te permita repetirla una y otra vez como disco rayado pero no de forma mecánica. Por ejemplo: "Pues a mí no me gusta...", "Bien por ti pero no, a mí no me gusta" "OK, pero te digo que a mí no me gusta".

Banco de niebla. La niebla no deja ver con claridad, ni ofrece resistencia, ni contraataca. Consiste en dar la razón a la otra persona, concederle todo... pero sin aceptar lo que propone. Es una técnica útil cuando nos hacen críticas. Por ejemplo: "Puede ser" "Quizás, quizás, quizás" "Tal vez" Propón alternativas positivas que les guste a los demás, hazlo con entusiasmo y si es posible cambia de tema. Por ejemplo "¿Qué les parece si...?" "Se me ocurre que..."

Adaptación de: Centro de Educación de personas adultas de Cuenca "Lucas Aguirre", http://alerce.pntic-mec.es/Protocolos/PDF/TECNICAS_DECIR_NO.pdf (Fecha de consulta: 02 de septiembre de 2009)

Plantea tus metas

La comprensión de nuestras fortalezas, de lo que nos protege de riesgos y de lo que tenemos que mejorar a lo largo de la vida es un buen punto de partida para elaborar un proyecto de vida para los años venideros.

Las metas se pueden plantear en el plano personal, social, familiar, educativo y profesional. Para ello es necesario que:

- Conozcas tus capacidades, fortalezas, intereses, factores de riesgo y de protección, valores y limitaciones.
- Identifiques lo que quieres lograr en distintos planos de tu vida en el corto, mediano y largo plazo.
- Reconozcas lo que te ofrece el entorno, las oportunidades de desarrollo que existen, así como las limitaciones que éste impone.
- Tomes como criterio lo que te ayuda a crecer y a desarrollarte sanamente.

Tener metas y una buena actitud ante el futuro ayuda al desarrollo y al cuidado personal por distintas razones: orientan tus actos y decisiones para lograrlas y te ayudan a evitar riesgos. Al tratar de cumplir una meta, aprendes a ser más responsable, ya que tomas decisiones y reconoces las consecuencias de tus actos y decisiones. Cuando las alcanzas, tienes más confianza en tus capacidades y sabes aprovechar mejor las oportunidades que se te presentan. Para elaborar tu proyecto de vida, puedes realizar lo siguiente:



Defiende tus derechos

- Conoce tus derechos para que puedas identificar cuando no están siendo respetados.
- Da tu opinión en las decisiones que tengan que ver contigo y hazle saber a todos que tu participación es importante.
- Si alguien te ofende, maltrata o abusa de ti, no te quedes callado y denúncialo.
- Reclama tu derecho a ser protegida o protegido de riesgos.
- Haz valer tu derecho a la información.
- Respeta los derechos de los demás.
- Denuncia cuando violen tus derechos o los derechos de los demás.

Fortalece los factores que te protegen

- Identifica la información que necesitas sobre la prevención de adicciones, de riesgos relacionados con la sexualidad, para prevenir la violencia y para tener una salud integral. Busca esta información y corrige tus falsas ideas.
- Comprende el riesgo que corres en ciertas situaciones.
- Fortalece la comunicación con tu familia y el apoyo de tus amigos.

Pide protección

- Recuerda que la responsabilidad de cuidarte y protegerte no es sólo tuya, sino también de tus padres, vecinos, maestros y autoridades.
- Identifica los lugares o personas en donde puedes pedir ayuda en caso de maltrato o abuso y acércate a ellos si estás en una situación de violencia.
- Acude a los servicios médicos. Recuerda que tienes derecho a ser atendido y protegido.
- Identifica a maestros y otros adultos responsables en los que puedas confiar.

EN RESUMEN...

Fortalece tu autoestima y tus habilidades sociales

- Reconoce tus cualidades, lo que te hace una persona valiosa y explora tu potencial.
- Construye tu identidad a partir de modelos positivos.
- Quiérete y cuídate.
- Aprende a ser asertivo, a comunicarte, a cooperar y a dialogar.
- Aprende a resolver conflictos sin usar la violencia.
- Aprende a entender lo que pasa en tu entorno, no te dejes llevar por la primera impresión o por lo que dicen los demás.

Evita riesgos

- Identifica los factores de riesgo que existen en tu familia, en tu institución y en la comunidad.
- Evita ceder a la presión social sólo para demostrar que eres valiente o para pertenecer a un grupo.
- Evita el consumo de sustancias dañinas para tu organismo como el alcohol, el cigarro o las drogas.

Plantea metas personales y aprende a decidir

- Antes de tomar una decisión piensa bien en las opciones y en las consecuencias que traerán las cosas que hagas.
- Siempre elige lo que sea mejor para ti y para tu desarrollo, evitando hacer cosas que te pongan en riesgo o que puedan afectar tu futuro.
- Organiza tu tiempo para que puedas hacer todo lo que quieres y tienes que hacer.
- Procura que las metas y objetivos que te propones no sean tan simples que eviten que te esfuerces, ni tan grandes que no puedas cumplirlos.

Fortalece tu cultura de la legalidad

- Conoce las leyes que te protegen y defienden tus derechos.
- Respeta las normas que haya en tu casa y escuela y evita meterte en problemas.
- Denuncia los abusos y actos ilegales que te afecten o que te pongan en riesgo.
- Evita cometer actos delictivos y mantente alejado de quienes los cometen.
- Siempre respeta las leyes.

FUENTES DE CONSULTA

Zapata Avendaño, María Eugenia. Prevención: prevenir es mejor que mitigar. I.E. Héctor Abad Gómez: 2014. Video en <https://www.youtube.com/watch?v=VypoNu7IAqo>

Zapata Avendaño, María Eugenia. Planeación 2º periodo. I.E. Héctor Abad Gómez: 2016.

Manual para la Convivencia Escolar. I.E. Héctor Abad Gómez: 2015.

Serie Guías N° 6. Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional: 2004.

Serie Guías N° 7. Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales. Ministerio de Educación Nacional. 2008.

<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQ-mRWrx6BI>