	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION DIRECTIVA	Código	
Nombre del Documento: TALLER PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SPA		Versión 01	Página 1 de 8

PERIODO: 2	CICLOS: 3- 4-5	GRUPOS: 6º01-03-03-04; 9º01-02-03-04, 10º01-02
Área: Ciencias Naturales y Educación Ambiental		Componente de formación: Convivencia Escolar
Docente: Lic. María Eugenia Zapata Avendaño		

TEMA		
HABILIDADES PARA LA VIDA		
ESTÁNDARES		
Convivencia y Paz- Participación y Responsabilidad Democrática- Pluralidad, Identidad y Valoración de las diferencias		
COMPETENCIAS		
Cognitivas- Emocionales- Comunicativas- Integradoras		
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
✓ Reconoce los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores. ✓ Establece relaciones entre la salud física y mental.	✓ Comprende que cuidarse y tener hábitos saludables favorece su bienestar y sus relaciones. Se cuida a sí mismo(a) ✓ Promueve el respeto a la vida, frente a riesgos asociados al consumo de SPA.	✓ Cuida, respeta y exige respeto por su cuerpo y por el de las demás personas. ✓ Prevé las consecuencias, a corto y largo plazo, de sus acciones y evita aquellas que pueden causarle sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.
OBJETIVO		METODOLOGÍA
Fortalecer aptitudes y habilidades para la vida, promoviendo las habilidades sociales e identificando y aplicando estrategias para resistir las drogas cuando sean ofrecidas.		Aprendizaje autónomo
Estudiante:		
Grupo:	Semana:	Fecha:

GUÍA DE ACCIÓN

RESPONDE LAS PREGUNTAS EN LOS RECUADROS EN BLANCO
RESPECTA LA ORTOGRAFÍA Y CUIDA LA REDACCIÓN

MIDIENDO EL PELIGRO: LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO



Los riesgos y peligros existen en cualquier parte. No existen lugares ni actividades cien por ciento seguros. Aunque también es una realidad que las niñas, niños y adolescentes no pueden estar encerrados en una burbuja que los proteja de enfermedades, accidentes, influencias negativas y otros riesgos. Por eso es necesario que aprendan a reconocer lo que les hace daño, lo que puede afectar su salud, causar un accidente o lo que es ilegal y genera conflictos con la ley.

Sin embargo, en la pubertad sienten una gran necesidad de correr riesgos, buscan emociones fuertes, sienten curiosidad por probar nuevas sensaciones y por explorar sus posibilidades físicas y mentales. Como se sienten llenos de vida, con mucha fuerza, en ocasiones sienten que nada les puede hacer daño, las posibilidades de tener un accidente o enfermarse les parecen muy lejanas. En esos casos, no temen correr riesgos y es muy probable que no midan el peligro.

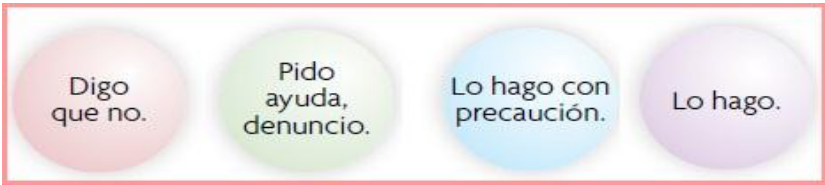
Las personas que tienen una alta **percepción de riesgo**, toman mejores decisiones, se protegen y cuidan mejor su salud porque saben lo que les hace daño y las consecuencias de algunos comportamientos riesgosos como practicar deportes extremos sin protección, consumir sustancias adictivas, participar en actos de violencia o ilegales.

La percepción de riesgo es la actitud que se muestra ante situaciones potencialmente peligrosas como las enfermedades, las conductas delictivas, el consumo de drogas y los accidentes. Se tiene una mala percepción de riesgo cuando ante estas situaciones la persona piensa: “a mí no me pasa nada”, entonces asume conductas riesgosas y aumenta la probabilidad de enfermarse, sufrir un accidente, tener conflictos con la ley o afectar su calidad de vida.

Lee las siguientes frases y respondan si creen que son falsas o verdaderas. Anota en la primera columna una F si crees que la idea es falsa o una V si crees que es verdadera. En la segunda columna explica por qué.

SITUACIÓN	F o V	ARGUMENTOS
Las drogas te ayudan a estudiar		
Tomar alcohol es bueno porque te relajas.		
Se requiere consumir drogas por mucho tiempo para que te hagas adicto.		
Es mejor aprender a beber alcohol desde niños para no caer en el alcoholismo.		
Las drogas y el alcohol ayudan a olvidar los problemas.		
La marihuana no hace daño porque es natural.		

TALLER PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SPA

SITUACIÓN	F o V	ARGUMENTOS
La cerveza es nutritiva y casi no emborracha.		
Los cigarros <i>light</i> hacen menos daño.		
Fumar al aire libre evita el daño que provoca el tabaco.		
Los adolescentes que usan tatuajes y pelo largo son drogadictos peligrosos.		
Cuando te saltas una comida, para que no te haga daño debes comer luego el doble.		
Los niños y las niñas de tu edad deben comer todo lo que quieran, aunque suban de peso, porque están creciendo.		
Los gorditos son más sanos que las personas delgadas.		
Ser parte de una pandilla en la que se usan armas y a la que los chicos temen, te protege, te ayuda a sentirte seguro y a ganar respeto.		
Siempre debemos obedecer a los adultos, aunque nos pidan hacer algo ilegal o que nos avergüenza.		
¿QUÉ HARÍAS SI...?		
Lee las siguientes situaciones. Anota en la primera columna lo que harías para ponerte a salvo o para evitar el peligro. Escoge tu respuesta de los círculos. En la última columna anota los riesgos que corres al tomar esa decisión. 		
SITUACIÓN	RESPUESTA	¿CUÁLES SON LOS RIEGOS?
Un compañero me da marihuana y me dice que fume con él y sus amigos.		
En el camino a la institución hay una calle en la que una pandilla pide un peso para dejar pasar sin golpearte.		
La mamá de una amiga toma pastillas para adelgazar. Mi amiga me dice que nos tomemos algunas porque estamos subiendo de peso.		
El fin de semana, habrá un concurso de deportes extremos, se trata de saltar un precipicio, bajar a toda velocidad una pendiente. El vecino que me enseñó a andar en patineta dice que vayamos, para ver qué tanto he aprendido.		
El señor de la tienda prometió regalarme una consola de videojuegos, quiere que vaya por ella yo sola (o), el sábado en la noche.		

SITUACIÓN	RESPUESTA	¿CUÁLES SON LOS RIEGOS?
El otro día salí llorando del colegio y el chico que vende dulces afuera me dijo que me podía vender algo que me haría olvidar mis problemas.		
APRENDER A DECIDIR... DECIDIENDO: TOMA DE DECISIONES		
Lee las siguientes situaciones y resuelve las preguntas que se plantean		
Situación. Afuera de la escuela venden unos dulces especiales que te hacen sentir muy contento y con energía. Son caros, algunos de tus amigos los han comprado pero otros no porque dicen que es droga.		
¿Cuál es el problema?		
¿Cuáles son las posibles opciones?		
¿Cuáles son las consecuencias?		
¿Qué alternativa eligen?		
¿Cuál podría ser el resultado de dicha decisión?		
Situación. Los fines de semana tus primos trabajan en la tienda de Don Miguel. Te invitan a trabajar también, pues además de que les paga bien, pueden comer lo que quieran, tomar refrescos y hasta quedarse con el cambio, Don Miguel está viejito y ya no se da cuenta de nada.		
¿Cuál es el problema?		
¿Cuáles son las posibles opciones?		
¿Cuáles son las consecuencias?		
¿Qué alternativa eligen?		
¿Cuál podría ser el resultado de dicha decisión?		
Situación. Tus amigos quieren reunirse después de clases en tu casa, cuando no haya nadie, para fumar marihuana y tomar cerveza. Tú quieres de verdad estar con tus amigos y pasarla bien, pero sabes que tus padres no te dejan consumir SPA.		
¿Cuál es el problema?		
¿Cuáles son las posibles opciones?		
¿Cuáles son las consecuencias?		
¿Qué alternativa eligen?		
¿Cuál podría ser el resultado de dicha decisión?		

LO QUE SABEMOS Y LO QUE PENSAMOS SOBRE LAS DROGAS
Lee los siguientes textos y anota qué recomendarías a estos jóvenes para prevenir el uso y abuso de sustancias adictivas o para apoyarlos en caso de que enfrenten una adicción e identifica factores de riesgo como curiosidad, presión de los amigos, desinformación, falta de comunicación en la familia, consumo de spa en la familia, baja percepción del riesgo. Usa lo que sabes sobre las características y consecuencias de las drogas.
<i>Mi mejor amigo no puede controlar su manera de beber. Cuando nos reunimos en su casa se toma varias cervezas y luego sigue con el aguardiente y el ron de su papá. Si estamos en otra casa, lleva una botella escondida en su mochila. Creo que es alcohólico, pero no sé qué decirle ni cómo ayudarlo. Lo que me preocupa es que su papá es alcohólico y no le pone atención.</i>
¿Qué le dirían?
¿Cómo lo ayudarían?
¿Cuáles son los factores de riesgo?
<i>Creo que mi hermano mayor está fumando marihuana. Siento el olor, tiene los ojos muy rojos y ha bajado sus calificaciones en la prepa. El otro día lo vi robando dinero a mi mamá, le dije que no anduviera fumando y me dijo que no pasaba nada, que la marihuana no es una droga porque es natural. Me gustaría ayudarlo porque me da miedo que se ponga mal.</i>
¿Qué le dirían?
¿Cómo lo ayudarían?
¿Cuáles son los factores de riesgo?
<i>Últimamente siento mucha angustia y ansiedad, como que algo me recorre por dentro. No puedo dormir ni descansar. Una amiga me dio unas pastillas tranquilizantes que le dieron a su mamá que está enferma. Me dice que ella se tomó una cuando estaba muy nerviosa por el examen de matemáticas y durmió muy bien. Me da un poco de miedo, pero si el doctor las recetó, no ha de ser malo.</i>
¿Qué le dirían?
¿Cómo lo ayudarían?
¿Cuáles son los factores de riesgo?
<i>Fuimos a una fiesta y nos dieron una bebida dulce con poco alcohol. Mis papás no me dejan tomar, pero olía como a algodón de azúcar y a frutas, así que me lo tomé porque no se darían cuenta. Luego me dio mucha curiosidad combinar la bebida con pastillas porque todos lo hacían. La verdad es que me desmayé y cuando vinieron mis papás les dije que algo le habían puesto a los hielos. Me creyeron porque no olía a alcohol. Me dan ganas de repetir la experiencia pero me da un poco de miedo.</i>
¿Qué le dirían?
¿Cómo lo ayudarían?
¿Cuáles son los factores de riesgo?

DEBATIENDO Y DECIDIENDO	
Cada vez que necesitemos tomar decisiones es muy bueno “discutir” con otros: ayuda a reflexionar, a reconocer ventajas y desventajas e imaginarte lo que podría pasar. Cuando debatimos, tomamos decisiones con mayor conocimiento; cuesta más tomar una decisión si las personas importantes y significativas piensan diferente. En la vida estamos siempre eligiendo. El desafío es equivocarnos lo menos posible. Para tomar una decisión responsable es necesario: ✓ Estar informado para tener mejores argumentos al compartir opiniones con las personas que nos importan y así tomamos decisiones mejores y más justas. ✓ Que estas decisiones tomen en cuenta los principios y valores personales. ✓ La decisión final es siempre personal y tiene que estar de acuerdo con lo que se quiere y no con lo que quieren los otros.	
Analiza las siguientes situaciones y completa la información requerida.	
SITUACIÓN: Es el aniversario de la institución. Todo el mundo se ha preparado para ir. Hay una fiesta súper entretenida, buena música, mucha gente. La entrada cuesta \$1000 y no se venderá ningún tipo de licor.	
Alternativa 1: No entramos porque no hay licor. Mejor con la plata de la entrada compramos alcohol y lo tomamos afuera.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 2: Compramos la entrada y vamos a la fiesta.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 3: Compramos licor, lo entramos escondido y tratamos de colarnos en la fiesta.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 4: Compramos el licor, pagamos la entrada y entramos a la fiesta	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
SITUACIÓN: Saben que alguien del grupo fuma marihuana.	
Alternativa 1: Hacen como que no se dan cuenta y se quedan callados(as)	
VENTAJAS	DESVENTAJAS

CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 2: Lo conversan entre compañeros y compañeras y deciden hablar con esa persona.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 3: Se lo cuentan a un/a profe para que busquen una solución, pero piden que guarde el secreto.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
Alternativa 4: Se lo cuentan a sus padres para que ellos hablen con el coordinador o el rector.	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
CON ESTA DECISIÓN ME SIENTO/PORQUE	Y LAS CONSECUENCIAS SON
RESISTIENDO LA PRESIÓN...	
Como si escribieras un cuento, describe una situación en la que hayas sido presionado para hacer algo que no quería hacer porque era ilegal, te avergonzaba, hacía daño o te ponía en riesgo. Si no has vivido una situación así, puedes relatar alguna que le haya pasado a alguien que conozcas. En la segunda parte, explica qué puede hacer un niño, una niña o un(a) adolescente para resistir la presión de la situación descrita. Puedes basarte en la imagen.	
	
Una vez	
Pero no se dejó presionar porque	

Desde ese día
Sus amigos y amigas

FUENTES DE CONSULTA
Zapata Avendaño, María Eugenia. Guías para el proyecto de aula: 8°05, <i>LÍDER EN CONVIVENCIA</i> . I.E. Héctor Abad Gómez. 2014.
Zapata Avendaño, María Eugenia. Planeación 2° periodo. 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.
Guía para el diseño de proyectos de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en ambientes escolares. Corporación SURGIR. 2013.
http://cienciayconvivencias.wix.com/cienciayconvivencia
http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/
http://infanciayjuventudsc.wordpress.com/2011/03/04/material-sobre-prevencion-del-consumo-de-drogas-fuente-programa-quiero-ser/
http://infanciayjuventudsc.files.wordpress.com/2011/03/material-para-alumnos-de-sc3a9ptimo1.pdf
http://es.slideshare.net/gabrielamiori/prevencion-de-las-adicciones
Imágenes tomadas de internet.

REVISADO:	VALORACIÓN: 
-----------	---