

Río Santiago Unidad #2 Adicciones.

Dirigido a alumnas y alumnos de primaria mayor y secundaria.

1

PROPÓSITO

Que la comunidad educativa conozca los beneficios de protegerse contra las drogas, a través del desarrollo de habilidades para la vida: manejo de la asertividad, autoestima, y crear un proyecto de vida saludable libre de adicciones.



APRENDIZAJE ESPERADO

- Conoce la definición y clasificación de las drogas.
- Define la importancia de prevenir una adicción.
- Conoce los daños para que evites el consumo y mantengas una buena salud.
- Implementa los factores protectores en tu vida diaria, para lograr un proyecto de vida libre de drogas.

MOMENTOS DIDÁCTICOS

	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
INICIO	Leer la Lectura introductoria	Lectura	10 Min.
	Drogas, clasificación y daños	Lectura e Infografía	10 Min.
DESARROLLO	Ver video daños que se producen en el organismo por fumar o tomar alcohol	Video	2 Min.
	Leer preguntas y contestar	Preguntas	
	Dinámica: Descubrir mitos y saber juzgarlos	Frases	5 Min.

Conocer los pasos del Fenómeno adictivo.	Infografía Sopa de letras	10 Min.
Ver video factores Protectores contra las adicciones: Comunicación asertiva	Video 2	2 Min.
Leer preguntas y responder según se indica	Preguntas	5 Min.
Ver video factores Protectores contra las adicciones: La autoestima	Video 3	2 Min.
Realizar dinámica: Encantado de conocerme	Preguntas	5 Min.
Ver video factores Protectores contra las adicciones: Proyecto de Vida	Video 4	2 Min.
Responder preguntas Contestar preguntas: ¿Qué aprendí? ¿Qué me gustó más? ¿Para qué me sirve? ¿En qué ocasiones puedo aplicarlo?	Preguntas	10 Min.
Evaluación	Preguntas de opción múltiple	10 Min.

CIERRE

Lectura introductoria

Un día en la escuela Secundaria “30 de Abril”, el Maestro Benito, llega muy entusiasmado, pensando que a sus alumnas y alumnos les va a gustar mucho la clase del día de hoy, pues hizo una buena planeación, y está seguro que les motivará mucho.

La escuela se ubica en una zona con muchos riesgos psicosociales, entre ellos las adicciones, y ya ha visto como alumnas y alumnos tienen bajo rendimiento escolar y han desertado, porque desgraciadamente cayeron en esa adicción.

El Mtro. Benito sabe que los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, por curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo.

Sabe que ese día es muy especial para poder iniciar con estas enseñanzas, que ayuden a sus alumnas y alumnos a no caer en las adicciones, por lo cual después de pasar la lista, y constatar que han acudido todas y todos, le da mucho gusto, y da inicio:

Mtro Benito:

Chicas y chicos, hoy trabajaremos con un tema muy interesante, la Prevención de Adicciones, los temas que vamos a ver en este módulo son los siguientes:

1. Qué son las drogas y su clasificación.
2. El Fenómeno adictivo .
3. Los daños causados por el tabaco y el alcohol.
4. Los Factores Protectores; (Comunicación Asertiva, Autoestima y Proyecto de Vida.)

Alguien puede decirme ¿qué es una droga?

Pedro

*(un alumno que ha tenido problemas de conducta, exclama desde el fondo del salón)
“Las pingas”, las pastillas Roché.*

Andrea

(la chica más aplicada del salón)
son sustancias que dañan nuestro cuerpo

Mtro Benito:

Según la Organización Mundial de la Salud, la droga es cualquier 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.

Entrar al consumo de drogas es muy fácil, por eso deben resistir ese primer paso, para evitar usar las drogas, la curiosidad como dice el dicho - mató al gato-. Confíen en sus madres, padres de familia y tutores sus maestras y maestros en lo que ustedes van aprendiendo, las decisiones que tomen en su vida tendrán repercusiones a futuro.

Todas y todos reflejan en sus caras, emociones diferentes, algunos asimilando lo que acaban de escuchar.

Se acerca a Pedro, Julio y Lalo (hermano de Flor) que cuchicheaban , y les dice:

Mtro Benito:

¿Qué comentan muchachos?
Díganme...

Pedro

(se levanta y dice) es que yo creo, que no pasa nada, ¿cuándo quiera lo pueden dejar no? Se puede controlar, lo dejan cuando quieran.

Mtro Benito:

no es así Pedro, cuando ya han desarrollado la adicción es muy difícil dejarlo, la persona se vuelve mentirosa, roba, es capaz de todo para conseguir su droga.

Sin embargo se despierta en el Maestro una duda. - ¿Será que Pedro, anda ya en malos pasos?, ¿por qué toma esa postura?, como justificando el consumo de drogas.

Mtro Benito:

¿Queda clara la definición de qué son las drogas?

Flor

*(la alumna más tímida del salón, levanta la mano, y pregunta)
Entonces, los cigarros y las cervezas, también son drogas?
(Se queda pensando que su Papá los consume mucho).*

¡Sí!, responden a coro, la mayoría.

Mtro Benito:

Sí, Flor, son drogas llamadas legales, porque su consumo no se considera delito, pero sí te llevan a tener una adicción y causarte problemas en tu salud. Las Ilegales, las cuáles por su consumo o posesión, o venta si se considera delito, como marihuana, cristal, cocaína ,etc.

Desarrollo

Mtro Benito:

Ahora voy a explicarles cada uno de los “Pasos para reconocer el Proceso de Adicción”

El fenómeno adictivo es un proceso que lleva varias etapas, desde el tener contacto inicial con las sustancias, la curiosidad es un primer factor de riesgo, experimentación, probar alguna droga, después es el uso ocasional, cada vez más utilizar la droga sin causar daño, la compulsión es el deseo irrefrenable para abusar de las drogas.

Puede derivar en un abuso, seguir utilizando la droga, sin importar que cause daño, al desarrollar tolerancia, lo cual quiere decir que necesita ir incrementando cada vez más la cantidad de sustancia para tener el mismo efecto que antes lo obtenía con poca sustancia, al dejar de utilizarla desarrollan el síndrome de abstinencia (signos y síntomas como dolor de cabeza, sed, escalofríos, calambres, malestar general).

De ahí desarrollan dependencia física y psicológica, el cuerpo y la mente necesitan la droga, ya no les importa nada, ni el estudio, su salud, solo consumir drogas, y se convierte en Adicción.



Infografía: Drogas, clasificación, y daños que ocasionan.

Infografía: Pasos del Proceso Adictivo.



Actividad:

Sopa de letras

Pasos para la adicción: Encuentra las siguientes palabras.

EXPERIMENTA ABSTINENCIA ABUSO DROGA
USO ADICCIÓN TOLERANCIA COMPULSIÓN

A	B	S	T	I	N	E	N	C	I	A
U	S	O	O	M	I	B	A	B	X	B
B	X	Z	L	N	Q	W	A	D	I	U
X	Z	V	E	H	R	Y	T	R	O	S
N	O	A	R	U	F	U	R	O	S	O
L	I	S	A	I	G	S	D	G	D	F
P	U	D	N	O	H	A	W	A	Q	R
J	Y	F	C	P	J	A	S	Z	X	V
E	A	D	I	C	C	I	O	N	W	E
K	R	E	A	L	P	I	X	Z	A	B
E	X	P	E	R	I	M	E	N	T	A
H	E	H	D	Q	Ñ	N	O	V	E	W
Y	I	J	G	W	J	B	E	W	Z	E
C	O	M	P	U	L	S	I	O	N	M
Q	M	L	E	E	M	E	U	M	I	B
E	X	Ñ	I	R	U	M	W	Q	A	F



VIDEO #1: Daños que se producen en el organismo por fumar o tomar alcohol



Actividad:

Lee atentamente las siguientes frases y coloca una ✓ según corresponda.

FRASES	VERDADERO	FALSO
El consumo de alcohol no está asociado con la muerte de muchos (as) jóvenes.		
El tabaco en los adolescentes evita el crecimiento pulmonar.		
El alcohol en los niños y adolescentes deteriora la capacidad de la memoria.		
El fumar no ocasiona ningún daño.		
El consumir alcohol no provoca ningún daño a nuestro cuerpo.		
El consumo de alcohol en los niños y adolescentes hace que bajen las calificaciones y que el cerebro no se desarrolle correctamente.		
El consumo de alcohol ocasiona problemas familiares y escolares.		
El consumir alcohol te hace más hombre o más mujer.		



Actividad:

Descubrir mitos... y saber juzgarlo

El maestro leerá las afirmaciones y pedirá a algunos alumnos que vayan leyendo los mitos, según corresponda.

Existen muchos mitos (mentiras) en torno, al uso de sustancias adictivas legales e ilegales, ustedes deben conocerlos y no creerlos.

Por que les pueden ofrecer drogas no legales, muchas chicas y chicos inician con el consumo de drogas legales para después atreverse a iniciar en el consumo de otras más fuertes.

Por eso es importante no creer estas mentiras.

.....

LAS PERSONAS SON MÁS DIVERTIDAS CUANDO BEBEN.

MITO al contrario, pueden ser más violentas y necias, así como están expuestas a tener accidentes.

Cuidar a una persona que ha bebido hasta emborracharse, no es divertido.

.....

EL CIGARRO TE HACE VER MÁS ATRACTIVA

MITO El consumo del tabaco produce mal aliento, olor desagradable en la ropa y el cabello. A la larga puede ocasionar perder dientes, arrugas a una edad más temprana, acné intenso.

.....

SI SE MEZCLA ALCOHOL CON LAS BEBIDAS ENERGIZANTES, NO SE SUBE.

MITO Las bebidas energizantes, contienen cafeína y proteínas, pueden ocasionar aumento de la presión y taquicardia, no se recomienda combinarlas.

.....

LA MARIJUANA NO HACE DAÑO PORQUE ES NATURAL, ES PEOR EL TABACO.

MITO La marihuana actualmente está siendo procesada con ayuda de diversas sustancias químicas, por lo que sí daña al organismo también.

.....

DEJAR LAS DROGAS ES FÁCIL.

MITO Es un proceso muy difícil, por la abstinencia que se presenta, lo que provoca recaídas.

.....



VIDEO #2: Factores protectores contra las adicciones: Comunicación asertiva.



Actividad:

Después de ver el video contesta lo siguiente con falso (f) o verdadero (v) según corresponda.

RESPUESTA

V= VERDADERO / F=FALSO

La comunicación asertiva es la habilidad de expresarte con gritos y ofendiendo a los demás.

Es la habilidad de expresarte de forma clara, amable y respetuosa, te permite comunicar tus ideas y tus sentimientos, o defender tus derechos sin ofender a los demás.

La comunicación asertiva es un factor protector contra las adicciones.

Los escudos protectores que tenemos contra las adicciones es la asertividad y la violencia.

Los escudos protectores contra las adicciones son la asertividad, la autoestima y el proyecto de vida.



VIDEO #3: La Autoestima es otro factor protector contra las adicciones



Actividad:

Encantado de conocerme

Invitar a las alumnas y alumnos a realizar el siguiente ejercicio, el cual nos permitirá conocernos mas a nosotros mismos, para lo cual se les pide que completen las siguientes frases de acuerdo con lo que piensan.

Mi programa favorito es:

Mi mayor cualidad es:

Le tengo miedo a:

El sueño más divertido que he tenido es:

Soy bueno para:

El mayor de mis defectos es:

Mi canción preferida es:

No me gusta que me digan:

Me gustaría ir de vacaciones a:

Me molesta cuando los demás:

Cuando me enojo yo:

Los demás piensan que soy:

Este año he aprendido a:

Los alumnos pueden compartir al grupo sus respuestas.

Soy especial porque:

Algo que quiero lograr es:



VIDEO #4: Factor Protector: Proyecto de Vida

La maestra o el maestro lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumna y alumno individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas.

Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿A qué crees que te dedicas?

¿Tienes hijas o hijos?

¿Qué aficiones tienes?

¿Tienes pareja?

¿Con quién vives?

¿Eres feliz?

¿Qué amigas o amigos tienes?

¿De qué te sientes orgullosa u orgulloso?

¿Cómo es la relación con tu madre, padre de familia o tutor?

Cierre

En este Módulo aprendimos sobre la Prevención de Adicciones.

Responde las preguntas que vienen en el siguiente cuadro, nos interesa mucho conocer tu opinión.

¿Qué aprendí?

¿Qué me gustó más?

¿Para qué me sirve?

¿En qué ocasiones puedo aplicarlo?



Evaluación:

Para poder evaluar tu aprendizaje de este Módulo subraya la respuesta correcta ¡Mucho éxito!

- 1** Cualquier sustancia natural o sintética que al ser introducida en un organismo, actúa sobre el sistema nervioso central.

a) Metabolismo b) Drogas c) Vitaminas d) pastillas
- 2** Clasificación de las Drogas.

a) Legales b) Ilegales c) ayb son correctas d) Ninguna
- 3** Forma parte de los pasos para llegar a una adicción.

a) Abuso b) Comer c) Sueño d) Todas las anteriores
- 4** Cuando tienes que aumentar la cantidad de droga para obtener el efecto deseado, cuando antes lo obtenías con menos cantidad.

a) Compulsión b) Abstinencia c) Tolerancia
d) Ninguna de las anteriores

- 5** Es un daño a la salud causado por consumo de tabaco en adolescentes.
- a) Acné intenso b) Envejecimiento prematuro c) Daño pulmonar
d) Todas
- 6** Forma parte del daño a la salud causado por consumo de alcohol.
- a) Deteriora capacidad de memoria b) Bajan calificaciones
c) Violencia d) Todas las anteriores
- 7** Es la capacidad de conocernos, querernos y aceptarnos como somos.
- a) Autoestima b) Honestidad c) Valores d) Apoyo
- 8** Alternativa para decir no al uso de Drogas.
- a) Técnica de disco rayado b) Bailar c) Técnica “no importa”
d) Todas las anteriores.
- 9** Es la habilidad de expresarte de forma clara, amable y respetuosa, te permite comunicar tus ideas y tus sentimientos, o defender tus derechos sin ofender a los demás.
- a) Amor propio b) Asertividad c) Autoestima
d) Ninguna de las anteriores.
- 10** Te ayuda a encontrar una meta en tu vida, tener un objetivo a alcanzar.
- a) Proyecto de vida b) Diccionario c) Amigos d) Solo b y c

Al finalizar corrobora tus respuestas con la siguiente tabla, si en alguna fallaste, vuelve a leer las lecturas, infografía y los videos para reforzar y que todo quede claro.

a q p a p p e a e q
10 6 8 7 9 5 7 3 2 1