



Secretaría de Programación para
la Prevención de la Drogadicción
y la Lucha contra el Narcotráfico

SEDRONAR
www.sedronar.gov.ar

clase 1

Hola amigo/a:

Hoy te incorporas a un Programa de Prevención del Consumo de Drogas, llamado "Quiero Ser", en el cual compartirás con tus compañeros/as y profesor/a, vivencias, inquietudes, dudas, conocimientos y sentimientos sobre diferentes aspectos de la vida, en especial aquellas situaciones que vives en esta etapa de tu desarrollo. Este Programa te ayudará a conocerte y a fortalecer ciertas habilidades, preparándote para enfrentar mejor la vida y los momentos difíciles o conflictivos que seguramente se te van a presentar. Te invitamos a descubrirte y a quererte, a que te reconozcas como un ser social que crece, vive y necesita de los otros (familia, amigos, compañero/as) para tu desarrollo integral.

BIENVENIDA AL PROGRAMA

BIENVENIDA AL PROGRAMA

**"El aguila y
la gallina"**

**una metafora
de la condicion
humana**

(extracto adaptado del libro del mismo nombre. Autor Leonardo Boff, teólogo Brasileño).

En una tarde somnolienta de verano volvía un criador de cabras de lo alto de una montaña, caminaba tranquilo y sereno, de pronto oyó un ruido que venía desde el cielo que lo dejó paralizado: al mirar hacia arriba, vio que una roca se desprendía de la montaña arrasando con todo lo que hallaba a su paso, entre ello, con un nido de águila con sus polluelos.

Al acercarse el criador, encontró en aquel nido destrozado, cubierta de ramas secas, retorciéndose una joven águila herida en la cabeza.

Recogiéndola con mucho cuidado, pensó: - voy a llevársela a mi vecino Juan que es un amante de los pájaros. Y así lo hizo, pero Juan al verla tan malherida y casi moribunda, decidió disecarla (oficio al cual se dedicaba). Con mucho cuidado, la puso en un canasto cubriéndola suavemente con una manta.

BIENVENIDA AL PROGRAMA

Gran sorpresa se llevó al día siguiente cuando al destaparla el águila estaba viva: se movía levemente, las garras estaban apretadas, tenía heridas en el cuerpo y estaba ciega. Mucha pena sintió en ese momento y hasta pensó en sacrificarla, pero se dijo: - está viva tengo que ayudarla, ella me necesita-. Comenzó entonces a cuidarla y a tratarla con mucho cariño, la alimentaba, la tendía al calor del sol, y a ratos solo se sentaba a mirarla para hacerle compañía. Pasó el tiempo, y recién después de un año, el águila comenzó a reaccionar hasta recuperarse casi totalmente. Por fin, Juan se decidió a ponerla junto a las gallinas. Y así fue que la joven águila se fue criando como tal; al principio le costaba caminar pues sus garras no están hechas para el paso, sino para agarrar, luego recuperó la vista. Al cabo de tres años, la joven águila se encontraba perfecta y totalmente curada; además convertida en toda una gallina. Convivía con las gallinas, dormía con las gallinas. Era una de ellas y Juan se olvidó del águila.

Un día volaron por sobre el gallinero un par de águilas que buscaban alimento, la joven águila se puso muy inquieta y en vez de huir despavorida como lo hicieron sus compañeras gallinas, se quedó atenta mirándolas, luego abrió sus alas, sacudió su cola y comenzó a dar saltos extraños. Juan quedó muy sorprendido y pensó, "Su cuerpo ya sanó, pero, su corazón" se preguntó, "¿cómo estará su corazón?".

¡Un águila siempre es un águila!, le recordó su amigo naturalista al cual visitó para contarle lo sucedido. - El águila jamás será gallina, posee un corazón de águila y éste la hará volar.

Juan y su amigo naturalista se propusieron, a partir de ese día, recuperar el corazón de la joven águila, y la llevaron al lugar más alto de la granja diciéndole - ¡Águila tú nunca dejaras de ser águila!- ya sobreviviste a muchas desgracias ¡Levántate y vuela!. El águila parecía atontada, miró a las gallinas y se fue a reunir con ellas. Entonces decidieron llevarla a un lugar más alto, para que su corazón sintiera el llamado del infinito de los picos más grandes de las montañas. Entonces el naturalista dijo: por más que se le someta a condiciones de esclavitud nunca dejará de oír a su propia naturaleza de águila, que la impulsa hacia las alturas y hacia la libertad.

Juan, emocionado agarró firme a la joven águila y le dijo:- Águila tú eres amiga de la montaña e hija del sol, yo te lo suplico: ¡Despierta de tu sueño! ¡Muestra tu fuerza interior!, y aconsejado por el naturalista, sujetó la cabeza del águila y la puso en dirección al sol. Los ojos del águila se iluminaron, se llenaron del brillo juvenil del sol, amarillo y anaranjado, como el fuego que quema todo a su paso.

Entusiasmado, Juan con voz fuerte y decidida insistió de nuevo:- ¡Águila, tú nunca dejaste de ser águila! ¡Tú perteneces al cielo y no a la tierra! yérgete sobre ti misma, gana las alturas! ¡Águila vuela! .

¡OH sorpresa! El águila se irguió, soberbia, sobre su propio cuerpo. Abrió las alas titubeantes. Estiró el pescuezo hacia delante y hacia arriba como para medir la inmensidad del espacio. Levantó el vuelo. Voló en la dirección del sol naciente. Zigzagueando al principio, pero firme después, voló hasta desaparecer en el horizonte.

Acababa de aparecer plenamente el águila, hasta aquí prisionera de la gallina. Finalmente libre para volar y volar como águila rescatada rumbo al infinito. Y así voló. Voló hasta fundirse en el azul del cielo.

para tener presente:

- Y Cada hombre y cada mujer tiene dentro a la gallina y al águila.
- Y La gallina y el águila que llevamos dentro se necesitan y no pueden separarse, tienen que vivir juntas.
- Y Tienes que estar atento, y así como Juan ayudó al águila a despertar de su letargo, hablándole a su corazón, insistiendo hasta levantarla, así también debes mantener despierta tu águila, para dejarla crecer libre en creatividad, espiritualidad y sabiduría.
- Y Es a esta edad cuando comienza a despertar tu capacidad de soñar, de ser tú mismo/a, de no dejarte influenciar. Comienzas a fortalecer al águila que llevas dentro.
- Y Comienzas a conectarte más claramente con tu corazón, con tu ser interior y espiritual.
- Y Estás construyendo tu individualidad para despertar tu águila y ser más integral y armónico.
- Y Te atreves a buscar tu propio horizonte y a conocer nuevos caminos.
- Y Aprender cosas nuevas, aprender a conocerte y sacar lo mejor de ti, compartir actividades sociales con otros, poner en práctica tu creatividad, participar en talleres artísticos etc., te ayuda a mantener al águila despierta. Realizar programas como el "Quiero Ser" es también contribuir al desarrollo del águila que tienes dentro.

Ejercicio 1

¿Cómo respeto y cómo no respeto una regla?

Define la regla que, según tu parecer, es más importante para la buena convivencia del curso. Al finalizar anoten en un afiche o mural, las reglas que acordaron como grupo y péguenlas en un lugar visible de la sala.

clase 2

En este espacio puedes anotarlas .

NO OLVIDES:

PARA LA PRÓXIMA CLASE RECUERDA TRAER EL O LOS OBJETOS CON LOS QUE TE SIENTAS IDENTIFICADO/A (CAMISETA, AROS, REVISTAS, BANDERAS, PÓSTER, PAÑUELOS, MÚSICA, LIBROS, CARTAS DE JUEGO DE ROL, ETC), PUES TRABAJAREMOS EN UNA ACTIVIDAD QUE AYUDARÁ A ACERCARNOS AL ÁGUILA QUE LLEVAMOS DENTRO.



ASÍ SOY YO

Estás viviendo una etapa de grandes cambios; algo así como la “revolución física, emocional y social” más potente que vive el ser humano. Puede que esto te genere al mismo tiempo emoción, curiosidad, tensión y a veces dificultades. Todos estos cambios físicos, emocionales y sociales ocurren en los jóvenes de distinta manera y en diferentes edades.

Es importante que te detengas y dediques unos minutos de tu tiempo a contactarte con lo que te está pasando.

ASÍ SOY YO

Este soy yo

¿Cuál/es es/son el/los objeto/s que elegiste y que mejor te representa/n?

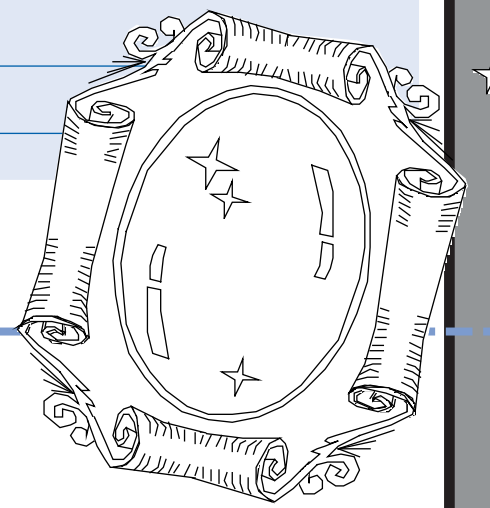
¿Por qué?

¿Qué de este/os objeto/s tenés vos o te gustaría desarrollar?

Ejercicio 2

La música y yo

¿Cuál es la música que más te gusta?

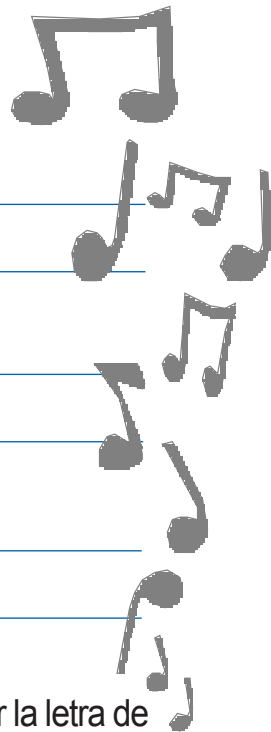


¿Por qué te atrae esa música y no otra?

¿En qué se parece esa música a vos?

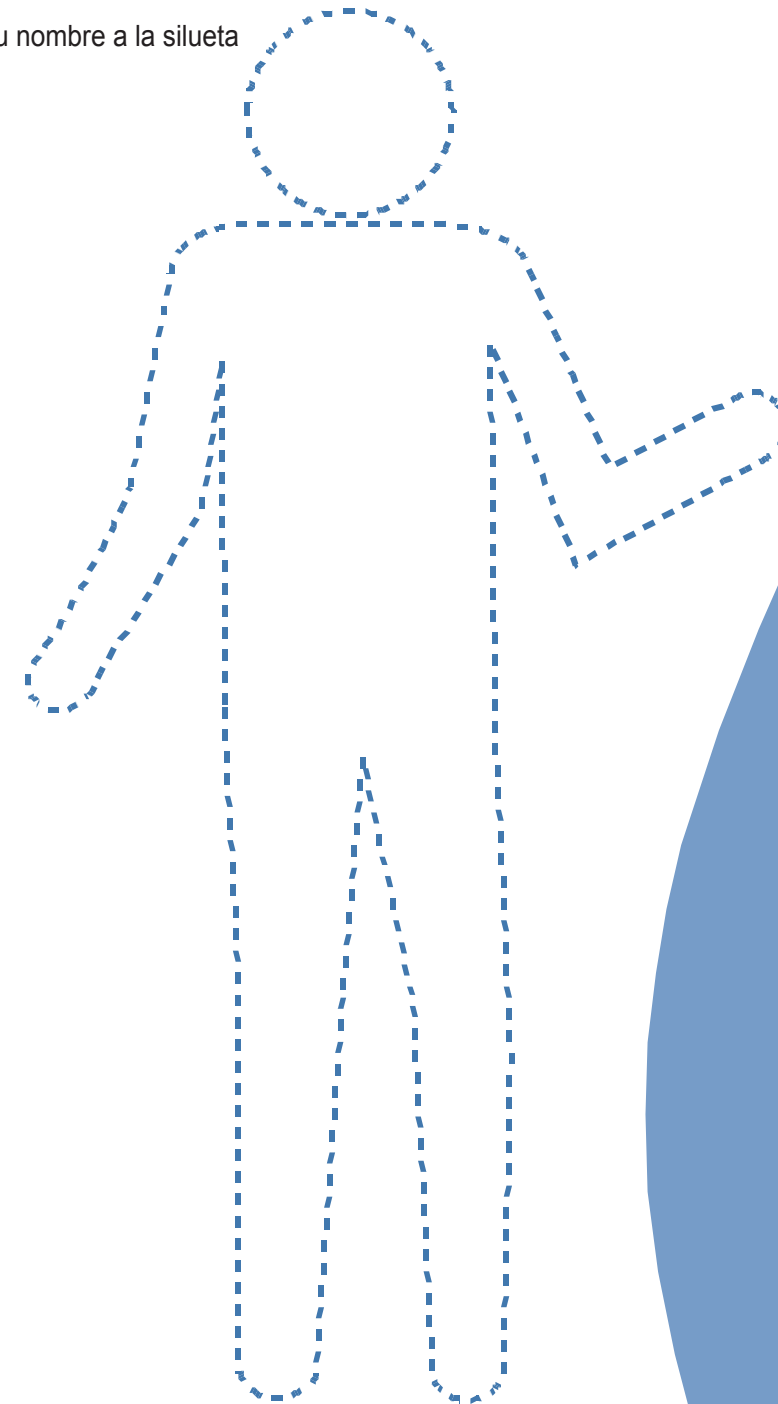
¿Cuáles son tus grupos musicales o cantantes favoritos?

Aquí tienes espacio para pegar fotos de tus cantantes favoritos o para escribir la letra de una canción que te parezca interesante.



Entreguemos afecto

Pon tu nombre a la silueta



QUIÉNES SOMOS

Es muy importante aprender a dar y recibir refuerzos positivos, pues nos hace sentirnos valorados por nuestros compañeros y nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos.

Los jóvenes tenemos muchas cualidades que son nuestras herramientas y fortalezas para salir adelante y generar cambios.

- Tenemos una gran energía, empuje y vitalidad.
- Somos idealistas y tenemos gran preocupación por los problemas actuales (por ejemplo el medio ambiente, o estar en contra de las guerras).
- Cuestionamos frecuentemente los valores, creencias, actitudes y costumbres de los adultos que nos parecen contradictorias.
- Somos capaces de arriesgarnos por los otros.
- Somos flexibles y abiertos a los cambios.
- Poseemos un fuerte sentido de la justicia.
- Somos leales.
- Somos francos y directos.
- Tenemos sentido del humor.
- Nos gusta pasarlo bien.
- Nos interesan las cosas nuevas.
- Nos gusta sentirnos distintos y especiales.

Clase 3

Vos tenés todas las potencialidades para cuidarte a vos y al entorno que te rodea.

Es fundamental que tomes conciencia de que sos el/la responsable principal de tu bienestar integral. Es probable que te veas enfrentado/a a diversas situaciones de riesgo en las que deberás saber qué hacer y qué no hacer para cuidarte.

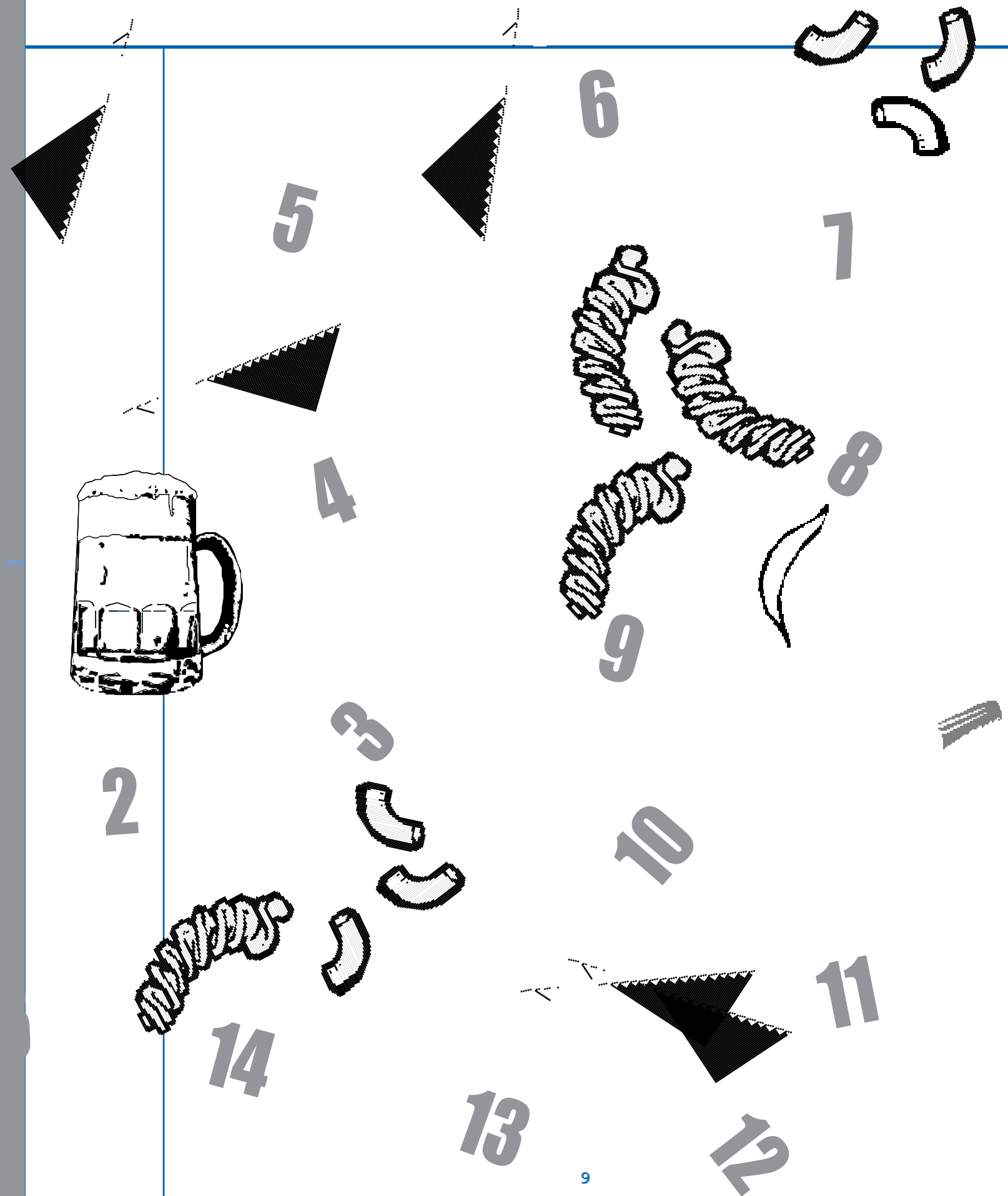
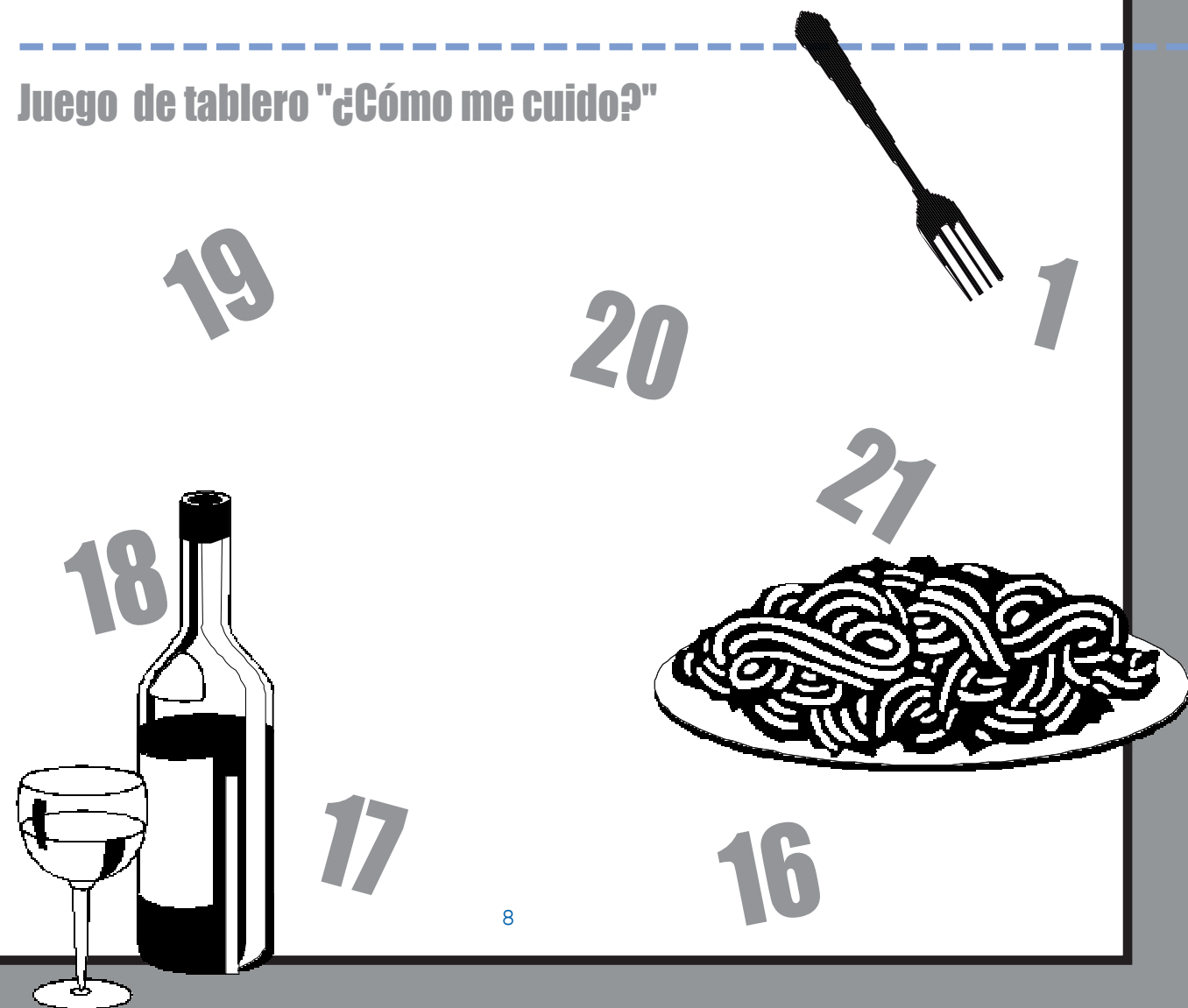
No olvides que para lograr todos tus sueños y metas, necesitas estar bien.

El cuidado de tu salud y la de tu medio dependen de las acciones que tú seas capaz de hacer.

¿CÓMO ME CUIDO?

¿CÓMO ME CUIDO?

Juego de tablero "¿Cómo me cuido?"



¿CÓMO ME CUIDO?

Instrucciones:

- Cada grupo extiende un tablero.
- Comienza el juego quien al tirar el dado, saca el número mayor. Se continúa jugando hacia la derecha.
- Se vuelve a tirar el dado y se avanzan tantos casilleros como indique el dado. Completa y comenta la situación correspondiente al número del casillero; todos los miembros del grupo cuentan también lo que harían.
- Entre todos/as buscan la mejor solución para enfrentar esta situación.
- Avanzan un casillero todos los que proponen soluciones. Sigue el turno el de la derecha.
- Lo podés jugar también con tu familia o amigos.

Casilleros:

- Si voy a una fiesta y mis amigos/as me ofrecen un trago, yo.....
- Cuando llego a mi casa y no hay nadie, lo que hago es.....
- Cuando tengo problemas en mi casa, lo que hago es...
- A la salida de una fiesta, nos quedamos sin plata y empezamos a pedir para el micro... no pasaba ninguna. Yo.....
- Participo en el grupo ecológico del colegio y ahí...
- Mis compañeras/os me invitan a fumar al baño y yo dije que no. Me sentí...
- Qué situación considerás vos que daña el medio ambiente. Todos propongan una solución.
- Tomé alcohol por primera vez, Lo que me pasó fue..... y me sentí.....
- Para llegar a mi casa tengo que pasar por.....; siempre se juntan a fumar; yo.....
- Para mi familia la comida "chatarra" es ...
- Fui con mis primos grandes a escalar un cerro; cuando estábamos arriba ellos se pusieron a tomar. Yo.....
- Con unas/os compañeras/os íbamos a tomar el micro y nos encontramos con unos/as amigos/as super simpáticos/as que estaban tomados/as; nos invitaron a la plaza y yo..... y mis amigas/os.....
- Para el "21" un/a chico/a me sacó a bailar: Estaba "tomado/a" y lo que yo hice fue.....
- Qué actividades de las que vos conocés, crees que favorecen un estilo de vida saludable. Comentalo
- El domingo salimos de paseo con toda mi familia y fue...
- A mi familia le encanta juntarse a hacer asados. Les gusta que todos tomen. Lo que yo hago es.....
- El sábado nos juntamos con mi grupo en el parque y se nos hizo tarde, estaba oscuro. Entonces yo.....
- Elige una de las situaciones que vos consideres de mayor riesgo personal y entre todos propongan una solución de autocuidado.**



- Mi novio/a empezó a fumar marihuana, yo...
- Anoche mis papás se pelearon y yo.....
- Cuando estoy depre y siento que no tengo amigos yo....

IDEAS FUERZA:

Autocuidado son todas las cosas que vos podés hacer para cuidarte y mejorar tu calidad de vida.

Por ejemplo:

- Siendo responsable de tu salud física (haciendo deportes, bailando, comiendo "sano", no con comida "chatarra").
- Preocupándote por tu salud emocional (recibir y dar cariño, rodearte de personas positivas, atreverte a expresar lo que sientes, etc.).
- Jugándotela por una vida más justa, solidaria y ecológica.
- Evitando situaciones de riesgo.
- "Alimentándote" intelectual y espiritualmente.
- Ayudarse en grupo a evitar situaciones de riesgo como: andar solo en lugares peligrosos, involucrarse en peleas, consumir drogas, etc.



Clase 4

Estás viviendo en una sociedad que ofrece información, modos de diversión y ocio muy diversos, a edades cada vez más tempranas. Son situaciones cotidianas donde lo pasas bien, encuentras amigos/as, etc. y en esas situaciones, es probable que te encuentres con algunos riesgos que amenazan tu seguridad y a momentos no lo pases tan bien.

Por eso es importante que estés preparado/a y sepas cómo actuar en esos momentos en que se pone en riesgo tu salud, tu tranquilidad y tu bienestar en general.

¿QUÉ PIENSO Y OPINO?

¿QUÉ PIENSO Y OPINO?

Ejercicio 1

Lean la Situación, coméntenla, dénle continuidad e invéntenle un final. Luego dramatícenla. Si lo desean pueden escribirla para después ensayarla.

Situación 1: "ORGANIZANDO UNA FIESTA"

Sebastián, (hablando por teléfono): Hola, Francisca te estoy llamando para que organices una fiesta en mi casa, mis papás no van a estar, así es que llama a todos los del curso.

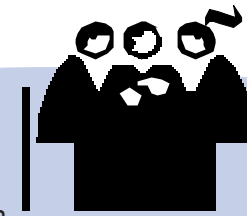
Francisca, (hablando por teléfono): Qué buena onda!!!, les voy a pedir a todos que lleven algo para tomar, total nadie come. Chao, nos vemos.

(Francisca, se pone a llamar a todos sus compañeros y compañeras. Poco a poco van llegando a casa de Sebastián y algunos traen una cerveza otros una gaseosa y así se va armando la fiesta).

Trabajo de grupo:

El grupo dará continuidad a la historia:

- Describir cómo se va armando la fiesta
- ¿Qué hacen (conversan, bailan, etc.)?
- Dar un fin a esta historia.



Situación 2: "VAMOS DE PASEO"

Todo el curso va de paseo a un parque. Gabriel, Juan y Cristina llevan cerveza.

Gabriel: Cristina, ¿dónde quedó la cerveza?

Cristina: No sé, se lo pasé a Juan.

Gabriel: Juan, ¿estamos listos con la comida, trae la cerveza!

Juan: Acá estoy con Daniela poniendo la mesa, así es que el que quiere que traiga su vaso no más.

Todos comparten lo que hay para comer, la mayoría toma sólo bebida sin alcohol, algunos mezclan gaseosa y alcohol.

Gabriel: ¿les cuento un chiste?

(Todo el curso responde ¡NO!)

Juan (aprovechando la situación dice): Hagamos todos un brindis con cerveza



Trabajo de grupo:

El grupo dará continuidad a la historia:

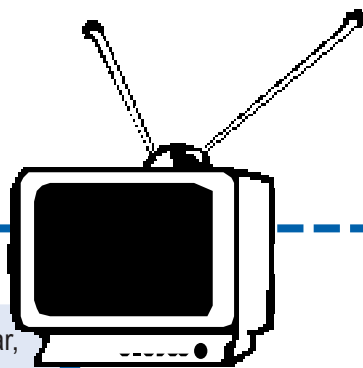
- Describir cómo se va armando el paseo.
- ¿Qué hacen (si todos cooperan, conversan, juegan a la pelota, etc.)?
- ¿Cómo vuelven a sus casas?
- ¿Cómo termina esta historia?



¿QUÉ PIENSO Y OPINO?

Situación 3: "TOMAR ES LA CONSIGNA"

Un grupo de 8 amigos de este curso, que se juntan siempre en la plaza a conversar, prometieron que si Argentina clasifica para el mundial de fútbol celebrarían hasta quedar borrachos. Argentina clasificó y se juntaron en la plaza a cumplir su promesa. Ana llegó en bicicleta, Jaime venía con su mochila del supermercado (trabaja allí en las tardes), y los demás se habían venido en micro.



Trabajo de grupo:

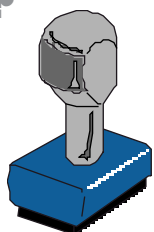
El grupo dará continuidad a la historia:

- e) Describir cómo se va armando la celebración
- f) ¿Qué hacen (conversan, gritan bailan, etc.)?
- g) ¿Cómo vuelven a sus casas?
- h) Dar un fin a esta historia.



Ejercicio 2

¿Qué opinas?



Marca con:



las situaciones que consideres de riesgo.



las situaciones que consideres de mediano riesgo.



las situaciones que consideres sin riesgo.

- ME EMBORACHO EN UNA FIESTA Y "ME ENGANCHO" CON ALGUIEN QUE RECIÉN CONOZCO.
- QUEDARSE EN LA CASA DE UNA AMIGA.
- NADAR DESPUÉS DE HABER CONSUMIDO ALCOHOL.
- HACER DEPORTES Y FUMAR.
- TOMARSE UNA BIRRA EN LA CALLE.
- TEÑIRSE EL PELO ROJO.
- MIRAR LA PUESTA DE SOL EN UNA ROCA DESPUÉS DE HABER TOMADO ALCOHOL.
- JUNTARSE CON LOS AMIGOS EN LUGARES MUY SOLITARIOS.
- CONSUMIR, AUNQUE SEA UN POCO DE ALCOHOL, PARA PASARLO BIEN.
- PROBAR MARIHUANA.
- JUNTARME EN LA PLAZA CON MIS AMIGOS/AS.
- TOMAR SOLAMENTE POR UNA VEZ EN GRANDES CANTIDADES.
- HACER UNA FIESTA EN UNA CASA DONDE NO HAY ADULTOS.
- HACERSE LA RATA.
- IRSE EN MICRO A CASA DE UNA AMIGA.
- PELEAR A GOLPES.
- ESCUCHAR MÚSICA CON MI GRUPO.

ES DE RIESGO:

Asociar consumo y diversión pues no aprendes a compartir, relacionarte y divertirse sanamente. No se requiere consumir drogas para pasarlo bien.

Andar en bicicleta, skate, patines, cruzar calles, andar en micro, bajo los efectos del alcohol pues son actividades que requieren tener buenos reflejos para reaccionar adecuadamente y a tiempo ante cualquier imprevisto, ser capaz de coordinar la vista, los brazos y las piernas de una manera fluida, etc.

Practicar actividades recreativas (nadar, hacer excursiones, escalar montañas) bajo los efectos de las drogas pues son actividades que necesitan que estés muy atento, que coordines bien tus movimientos y que midas bien los peligros. Si consumes drogas, estas habilidades se pierden.

"Tranzar (besarse, acariciarse) bajo los efectos del alcohol pues se altera tu capacidad para tomar decisiones responsables y no mides las consecuencias de tus actos: puedes hacer cosas que no querías hacer.

Consumir una sola vez. Aunque consumas alcohol u otras drogas sólo el fin de semana NO las hace inofensivas. Muchas veces las grandes cantidades que se consumen y las mezclas que se hacen, son de alto riesgo. Una sola borrachera te puede provocar una intoxicación severa y, una sobredosis puede ocasionarte graves daños físicos, incluso la muerte.

Que te involucres en peleas, por ejemplo, "agarrarse piñas".

Que participes en actos de violencia callejera.

Que consumas drogas, especialmente a tu edad, pues estás en pleno desarrollo.

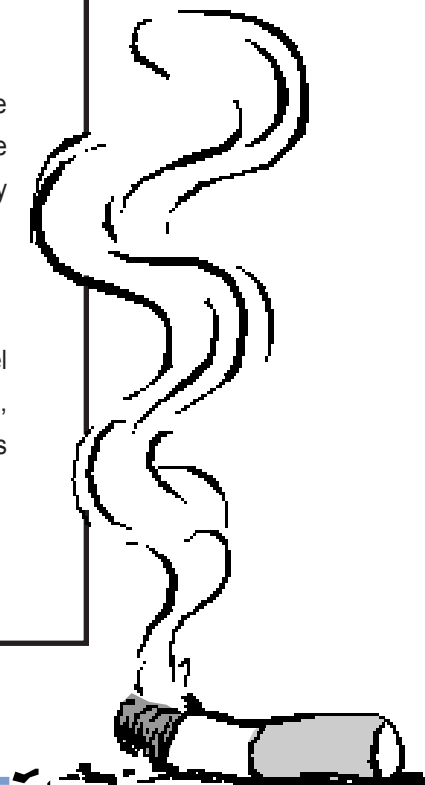
Que consumas drogas si tienes problemas psicológicos o antecedentes genéticos (por ejemplo, padres alcohólicos o familiares con epilepsia) pues puedes tener graves trastornos mentales.



Clase 5

Es muy importante que tengas información clara y precisa sobre los riesgos que tiene el consumo de cualquier sustancia, pues de esta manera puedes cuidarte mejor, tomar mejores decisiones y ayudar a tus amigos/as frente a decisiones que les perjudican.

En esta clase analizarás y discutirás con tu grupo una serie de creencias arraigadas en nuestra cultura, que más que evitar el consumo de drogas, a veces lo promueven o refuerzan; también, conocerás algunas de las razones o motivaciones que tienen las personas para consumir drogas.

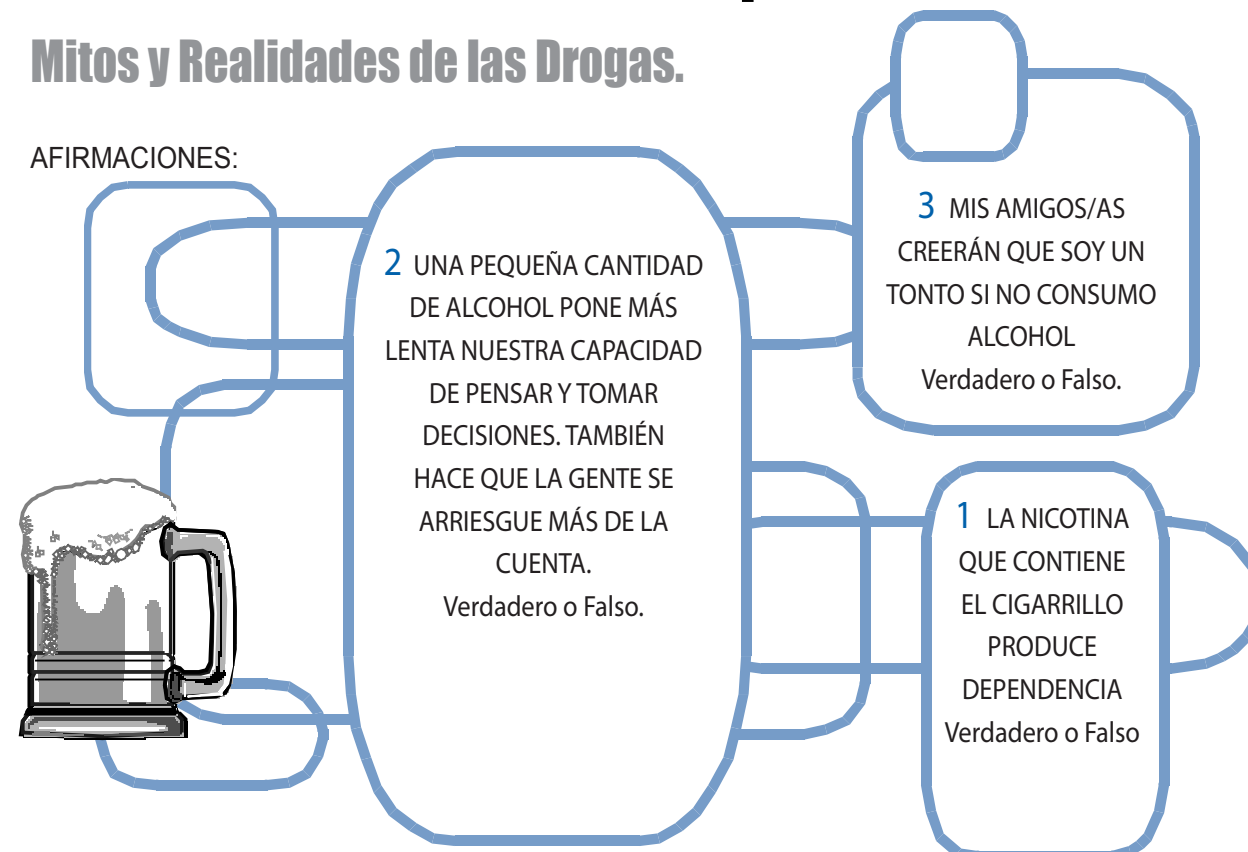


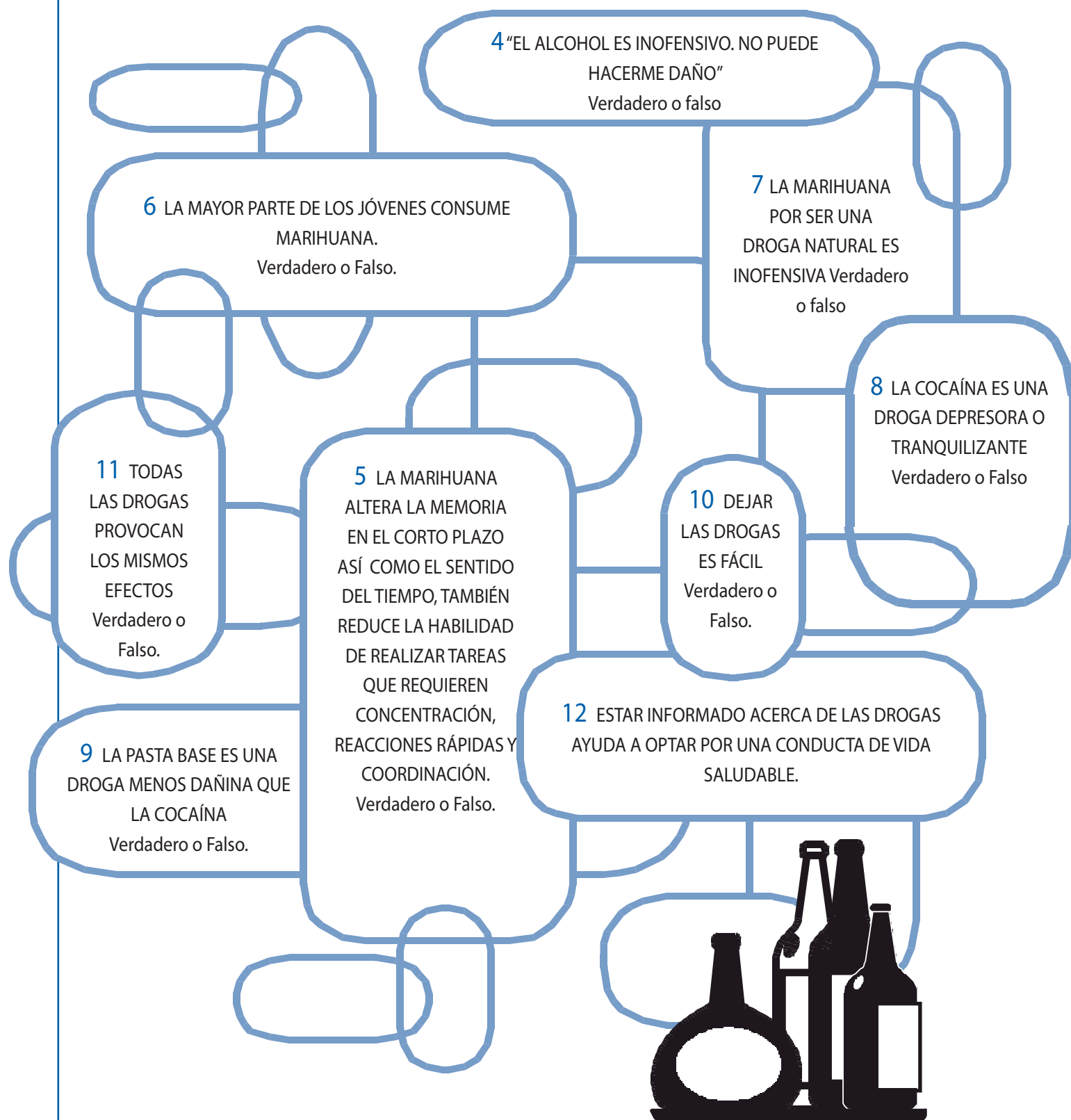
¿MITO O REALIDAD?

Ejercicio 1

Mitos y Realidades de las Drogas.

AFIRMACIONES:





Ejercicio 2

Motivaciones

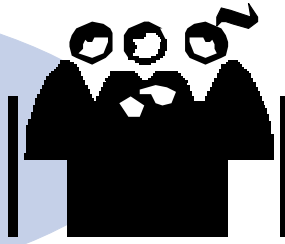
Las personas tienen distintas motivaciones o necesidades para consumir drogas. Selecciona aquellas que según tú, influyen en que alguien se inicie en el consumo de sustancias:

- Por curiosidad (para saber qué produce).
- Para sentirse PIOLA, más grandes y seguros.
- Porque los adultos no los escuchan y necesitan sentirse comprendidos por su grupo de amigos/as.
- Para aliviar tensiones y relajarse.
- Para rebelarse a sobre-exigencias de normas (familiares, escolares, sociales).
- Porque no están conformes con su aspecto físico.
- Porque los padres no se preocupan de ellos/ellas.
- Por querer pertenecer a algún grupo de amigos/as.
- Para crear lazos y vínculos con los iguales.
- Porque se sienten solos.
- Para comunicarse y expresarse mejor.
- Para experimentar nuevas sensaciones.
- Para divertirse.
- Para combatir la apatía y el aburrimiento.
- Por presión de los/las amigos/as.
- Para rebelarse contra figuras de autoridad (padres, profesores/as) o la sociedad en general.
- Por diferenciarse de los adultos, "sentirse distintos".
- Para olvidarse de problemas, aliviar sufrimientos y penas.
- Porque provoca sensaciones placenteras.

¿MITO O REALIDAD?

En tu grupo:

- Compartan y comenten el resultado de sus trabajos.
- Seleccionen entre todos, las **tres motivaciones** que más se repitieron.
- Propongan entre todos alternativas para satisfacer esas motivaciones de una manera, sana y saludable, sin necesidad de consumir alcohol u otra droga.



Motivación

Alternativa 1

Motivación

Alternativa 2

Motivación

Alternativa 3

Las motivaciones para el consumo son, muchas veces, necesidades no satisfechas y el desafío es que aprendas formas de satisfacerlas sin dañarte, haciéndote responsable de tu autocuidado.

¿Que es la marihuana?

Clasificación: Depresor, alucinógeno.

Nombre común: Yerba, macoña.

Términos asociados: Pito, cuete, porro, huiro.

Forma de consumirla: Se fuma o se come.

Droga obtenida de la planta Cannabis Sativa. Su principal componente es el THC (tetrahidrocannabinol), que puede tener efectos riesgosos en el sistema nervioso central. El porro o cigarro de marihuana se hace de las partículas secas de la planta.

Señales y síntomas que pueden aparecer al usarla

- En las primeras etapas del consumo la marihuana, puede producir sensaciones placenteras de calma y bienestar.
- Hablar en voz alta y risa compulsiva.
- Perder el hilo de la conversación.
- Sentido distorsionado del tiempo.
- Disminución de la capacidad en el trabajo o la escuela.
- Desmotivación.
- Somnolencia o estupor en las últimas etapas del consumo.

LA MARIHUANA EN EL CUERPO

En dosis bajas : Los efectos inmediatos de la marihuana en el cuerpo son la aceleración de los latidos del corazón, ojos rojos, la boca y la garganta secas.

El consumo de marihuana puede disminuir la memoria a corto plazo y reducir la habilidad para ejecutar actividades que requieran concentración.

En dosis altas: La marihuana puede provocar confusión, letargo, percepción alterada de la realidad. Su consumo frecuente puede producir alteraciones en la memoria a corto plazo, la capacidad de razonamiento, atención y aprendizaje, y provocar un adormecimiento de los sentidos y la capacidad de reacción. En algunos casos puede llegar a producir lo que se llama el "síndrome amotivacional", caracterizado por una falta de interés en los proyectos y relaciones personales.

¿Que es la cocaína?

Clasificación: Estimulante

Nombre común: Coca, crack

Forma de consumirla: Se aspira, se puede inyectar y fumar

La cocaína es un alcaloide extraído de la hoja de un arbusto llamado coca, originario de la región de los Andes, en América del Sur.

Los efectos de la cocaína en el organismo son:

- Sistema Cardiovascular:** Aumento del ritmo cardíaco y presión sanguínea. En dosis altas puede producir arritmias e infarto.

- Sistema Nervioso Central: Euforia, estado de ánimo expansivo. Alteraciones en el sueño y apetito. Impulsividad, ansiedad y en algunos casos agresividad. Su uso crónico puede producir alucinaciones, paranoia, e incluso psicosis (alteración del juicio).
- Mucosa Nasal: Perforación del tabique nasal (por infarto de la mucosa nasal, rinitis y rinorea)
- Sistema Respiratorio: Puede facilitar infecciones respiratorias (como sinusitis y otras, y puede aumentar la irritación de las vías respiratorias).

Debido a las características toxicológicas de la cocaína, se pueden producir muertes por sobredosis. Durante el embarazo el consumo de esta droga afecta seriamente al desarrollo fetal.

¿Que es la pasta base de cocaína?

Clasificación: Estimulante

Nombre común: Pasta, pasta base

Forma de consumirla: Se fuma.

La pasta base de cocaína (PBC) es extraída de las hojas de coca a través de un proceso de maceración y mezcla con solventes tales como la parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, kerosene, plomo y metanol, entre otros.

Los efectos de la Pasta Base en el organismo son:

- Sistema Cardiovascular: Produce taquicardia, hipertensión arterial.
- Sistema Nervioso Central: Provoca euforia y rigidez muscular inicial. Luego depresión, inseguridad y ansiedad. En dosis altas se ha observado una falta de coordinación, alucinaciones y psicosis. Las conductas de las personas adictas a la pasta base pueden ser agresivas y antisociales. Su uso crónico lleva a un déficit en la memoria, fuerte inhibición del apetito, desgano, agotamiento, alteración del juicio, paranoia, y un fuerte deterioro psicológico y orgánico.
- Físicamente, los consumidores de Pasta Base suelen perder peso en forma rápida, presentan palidez y taquicardia y otros efectos físicos tales como vómitos, temblores, agitación y mareos.
- Efectos Psicológicos: Sus efectos suelen dividirse en distintas etapas:
 - la primera es de euforia, observándose una disminución de las inhibiciones, sensación de placer e intensificación del estado de ánimo.
 - En la siguiente etapa, llamada de disforia o angustia, el sujeto bruscamente empieza a sentirse deprimido e inseguro. Se produce un deseo incontenible de consumir buscando los efectos de la primera etapa.
 - En la tercera etapa, el sujeto empieza a consumir ininterrumpidamente para evitar los efectos de la segunda etapa angustiosa.

Clase 6

Una decisión es una elección que se hace cuando se presentan dos o más alternativas. **La vida es un constante elegir.** Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos estamos eligiendo, decidiendo. **Lo importante de tomar una decisión es que nos da la oportunidad de ser libres:** yo soy responsable de esa decisión. Muchas veces nuestras decisiones son influenciadas por los grupos cercanos, por ejemplo, por personas a las que queremos o admiramos.

DEBATIENDO Y DECIDIENDO

Ejercicio 1

Situaciones para llevar a debate:

Anota otras que tú consideres interesantes para debatir y propónlas a tu curso.

Situación 1

Tu curso está planificando un paseo. Un grupo de alumnos decide llevar alcohol (el colegio no lo permite).

Situación 2

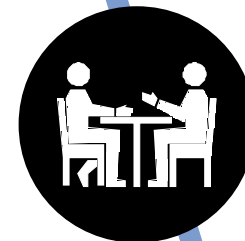
Camino al colegio me encuentro con un amigo/a y me invita a hacer la rata.

Situación 3

Uno de mis mejores amigos fuma marihuana y me invita a su casa a fumar con él.

Situación 4

Situación 5



Ejercicio 2

Reflexiones acerca del Debate

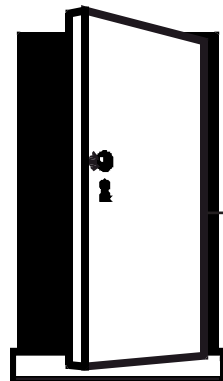
¿De qué manera los argumentos de los grupos influyeron en tu decisión?

¿Influyeron las opiniones de un grupo o las de los dos?

¿Cómo te sentiste en esta actividad?

¿Qué aprendiste?

Ejercicio 3



¿Qué ha sido lo más difícil que han tenido que decidir?

** Esta es una actividad para que la hagas en tu casa.*

Pregunta a dos miembros de tu familia (hermanos/as mayores, abuelito/a, papá, mamá u otro) acerca de **una situación en la cual les haya costado mucho tomar una decisión.**

Familiar 1:

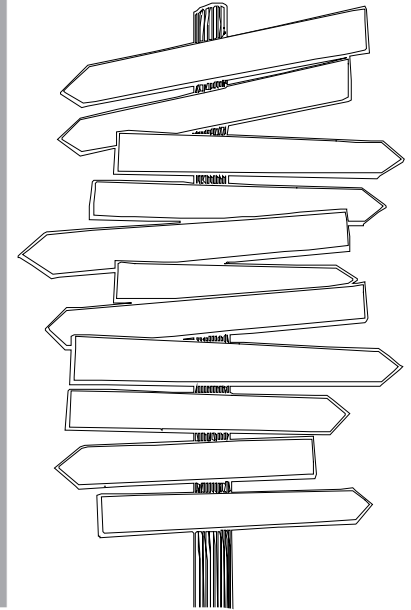
Situación:

-¿Quiénes querían influir o influyeron en tu decisión?

-¿Cuáles eran tus miedos?

-¿Por qué te costó tanto?

-¿Por qué elegiste esa decisión y no otra?



Familiar 2:

Situación:

-¿Quiénes querían influir o influyeron en tu decisión?

-¿Cuáles eran tus miedos?

-¿Por qué te costó tanto?

-¿Por qué elegiste esa decisión y no otra?

PARA TENER PRESENTE:

Cada vez que necesites tomar decisiones es muy bueno “discutir” con otros: te ayuda a reflexionar, a reconocer ventajas y desventajas e imaginarte lo que podría pasar.

Cuando debates, tomas decisiones con mayor conocimiento.

Te cuesta más tomar una decisión si las personas importantes y significativas para ti, piensan diferente.

Para tomar una decisión responsables es necesario:

- que estés informado para tener mejores argumentos al compartir tus opiniones con las personas que te importan y así tomas decisiones mejores y más justas.
- Que estas decisiones tomen en cuenta tus principios y valores personales.

La decisión final es siempre personal y tiene que estar de acuerdo con lo que tú quieres y no con lo que quieren los otros.

En la vida estás siempre eligiendo. El desafío es equivocarte lo menos posible.



Clase 7

En tu vida te tocará tomar decisiones a cada rato; el desafío es que te sientas bien con lo que decidas. Para eso, es necesario que te des tiempo para reflexionar considerando siempre tus valores y sentimientos.

Situaciones

Situación N° 1:

ES EL ANIVERSARIO DE LA ESCUELA. TODO EL MUNDO SE HA PREPARADO PARA IR. HAY UNA FIESTA SUPER ENTRETENIDA, BUENA MÚSICA, MUCHA GENTE. LA ENTRADA CUESTA \$ 10 PESOS Y NO SE VENDERÁ ALCOHOL.

Alternativa 1:

No entramos porque no hay alcohol. Mejor con la plata de la entrada compramos alcohol y lo tomamos afuera.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

APRENDIENDO A DECIDIR

Situación Nº 2:
SABES QUE UN
COMPAÑERO
DE TU CURSO
FUMA
MARIHUANA.

Alternativa 2:
Compramos la entrada y entramos.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 3:
Compramos alcohol, lo entramos escondido y tratamos de colarnos.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 5:
Propón una situación alternativa creada por ti.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 4:
Compramos alcohol, lo entramos y pagamos la entrada.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 1:
Haces como que no te das cuenta y te quedas callado.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 2:
Lo conversas con otros compañeros y deciden hablar con él.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 3:

Se lo cuentas a tu profesor/a para que busquen una solución pero le pides que guarde el secreto.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 4:

Se lo cuentas a tus padres para que ellos hablen con la Dirección del colegio.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

Alternativa 5:

Propón una situación alternativa creada por ti.

Ventajas: _____

Desventajas: _____

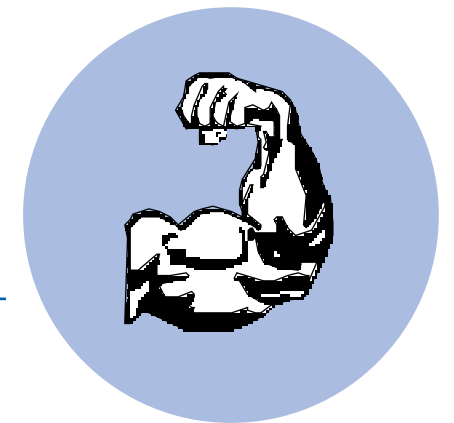
¿Cómo nos vamos a sentir con esta decisión?

¿Por qué nos vamos a sentir así?

¿Qué consecuencias trae?

IDEAS FUERZA:

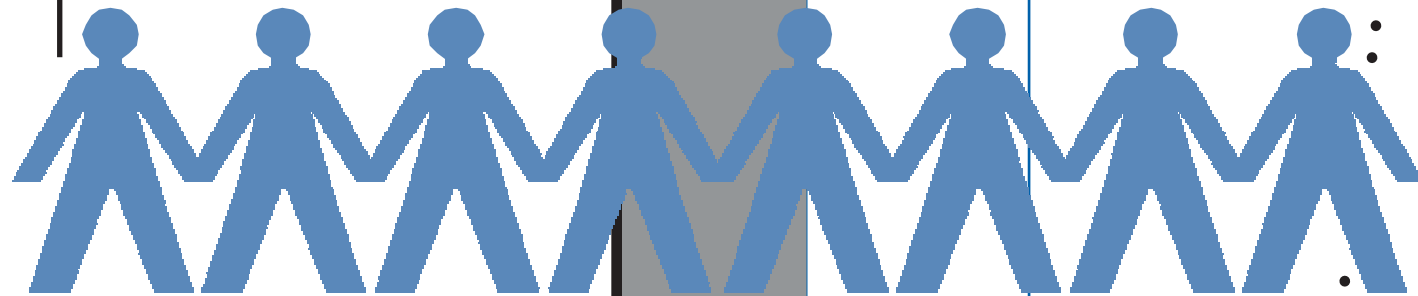
- Cada uno tiene sus propias razones respecto de las decisiones que toma. Por esta razón es importante que decidas por ti mismo y no hagas lo que otros quieren.
- No todas las personas deciden lo mismo ante una situación pues todos somos diferentes, tenemos distintos sentimientos, valores, gustos, opciones y distintas prioridades.
- Para ser autónomo al decidir es necesario que sepas claramente aquello que es importante para tí: sentimientos y valores.
- Ser consecuente quiere decir que crees en algo y actúas de acuerdo a eso que piensas; eso te hace sentir bien y más seguro de tus decisiones.
- Es importante que te des tiempo para tomar una decisión, analizando las ventajas y las desventajas; te permitirá actuar de un modo adecuado frente a algunas situaciones difíciles.
- Tomar decisiones informadas y responsables te ayuda a lograr las metas que te propones.
- Para sentirte bien con las decisiones que tomas, es necesario que aprendas a decir SI a lo que quieres y NO a lo que no quieres.



Clase 8

En ocasiones te puedes encontrar en situaciones de riesgo en que necesitarás de los demás. Lo principal es que en tu grupo haya confianza para apoyarse cuando lo necesiten.

También hay algunas situaciones que a ti te provocan ansiedad o tensión. Existen algunas técnicas que tú puedes aprender y que te ayudarán a manejar la tensión y a relajar tu cuerpo.



Dibuja algo relacionado con el ejercicio

EL GRUPO COMO APOYO

¡A como dé lugar!

¿Cómo te sentiste en este ejercicio?

¿Para que te sirvió?

Dibuja algo relacionado con el ejercicio

El grupo me sostiene

¿Cómo te sentiste en este ejercicio?

Juntos nos apoyamos

¿En qué situaciones es necesario apoyarse como grupo? Da ejemplos.

¿En qué situaciones específicas de riesgo de consumo de alcohol u otras drogas podemos apoyarnos como grupo?.

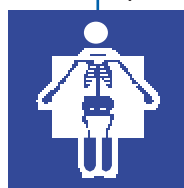
¿Cómo podemos apoyarnos como grupo para evitar o reducir los riesgos? ¿Qué podríamos hacer?.



MANEJO DE LA ANSIEDAD

TÉCNICAS CORPORALES INDIVIDUALES

Cuando estamos tensos, bloqueamos nuestra energía del cuerpo y la mente. Esto nos hace cerrarnos y apretarnos. Podemos aprender a liberar la energía que está tensionada y relajarnos. Estos ejercicios los podrás hacer solo/a, cada vez que lo necesites y en cualquier lugar. Requiere que los practiques varias veces para lograr un estado de relajación.



Relajar tu cuerpo

1. Siéntate silenciosamente en una posición cómoda (derecho, con la espalda contra el respaldo de la silla, los pies planos sobre el piso, las manos sobre la mesa o en la falda)
2. Cierra los ojos.
3. Relaja gradualmente los músculos de tu cuerpo, comenzando con los talones y continuando hacia arriba con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de la cara y cabeza.
4. Imagínate en un lugar quieto, pacífico, sintiéndote completamente relajado/a, sin preocupación alguna.
5. Imagínate de vuelta en el lugar de donde partiste el ejercicio, sintiéndote totalmente relajado/a, en calma y paz.
6. Abre tus ojos y termina el ejercicio.

Respiración Profunda



1. Inspira lentamente por la nariz contando hasta 4. Respira desde tu diafragma (bajo estómago) no de tu pecho. (Dato: cuando estés practicando, coloca una mano en tu pecho y otra en tu estómago. La mano sobre tu pecho no debiera moverse, la de tu estómago sí).
2. Sin mover el pecho, respira profundamente desde el diafragma. Repítelo las veces que sea necesario, reteniendo y soltando el aire, hasta que te sientas más relajado/a.

Clase 9

TESTIMONIOS

En esta sesión conversarán acerca de las consecuencias del consumo de drogas y conocerás testimonios de personas que han pasado por esas vivencias. Podrás conocer las distintas vivencias, sentimientos y dificultades que significan las experiencias de consumo y rehabilitación.

Testimonio: "Confesiones de una adolescente"

"Como toda la gente de mi edad, estoy viviendo un período de crisis, una crisis demasiado fuerte para mí. En estos momentos me siento sin ánimo, me da miedo crecer, ya no creo en mí misma Me siento bastante diferente al resto. A veces soy mujer; otras, muy niña. Me siento confundida, muy (pero muy) agresiva. Quiero hablar de mi agresividad, algo que quiero que se acabe, pero la única manera es cambiando yo y dejando de una vez la marihuana y otras cosas... lo he tratado de hacer muchas veces, pero no he podido.

Mi familia es una familia común, pero cada uno vive su vida y casi nadie se entera de lo que hace, le pasa o siente el otro. Conversamos poco, yo siento que tengo harta libertad.

A los 13 años empecé a fumar marihuana. Los que consumimos drogas nos acabamos lentamente, atentamos contra nosotros mismos y vamos perdiendo nuestra libertad.

Lo peor no es eso, sino el efecto que dura más allá de fumar el porro, es como que te envuelve poco a poco. Las primeras veces no se nota, pero cuando es casi todos los días, o los fines de semana, aunque los otros días no fume, el efecto sigue y es como andar volada permanentemente.

Me echaron de varios colegios por fumar porros, la marihuana era cosa de todos los días. Por supuesto, no estudiaba, me metí con otras drogas, me sentía muy mal. Tuve malas experiencias.....hasta estuve detenida.....toqué fondo.

Y aquí estoy, apenas con los estudios y con la firme decisión de cambiar, yo quiero ser una mujer sana, tengo ganas de hacer cosas, de ser creativa, y por eso he pedido ayuda a mi profesora para que hable con mi familia y nos oriente a dónde puedo ir para dejar la droga y curarme.

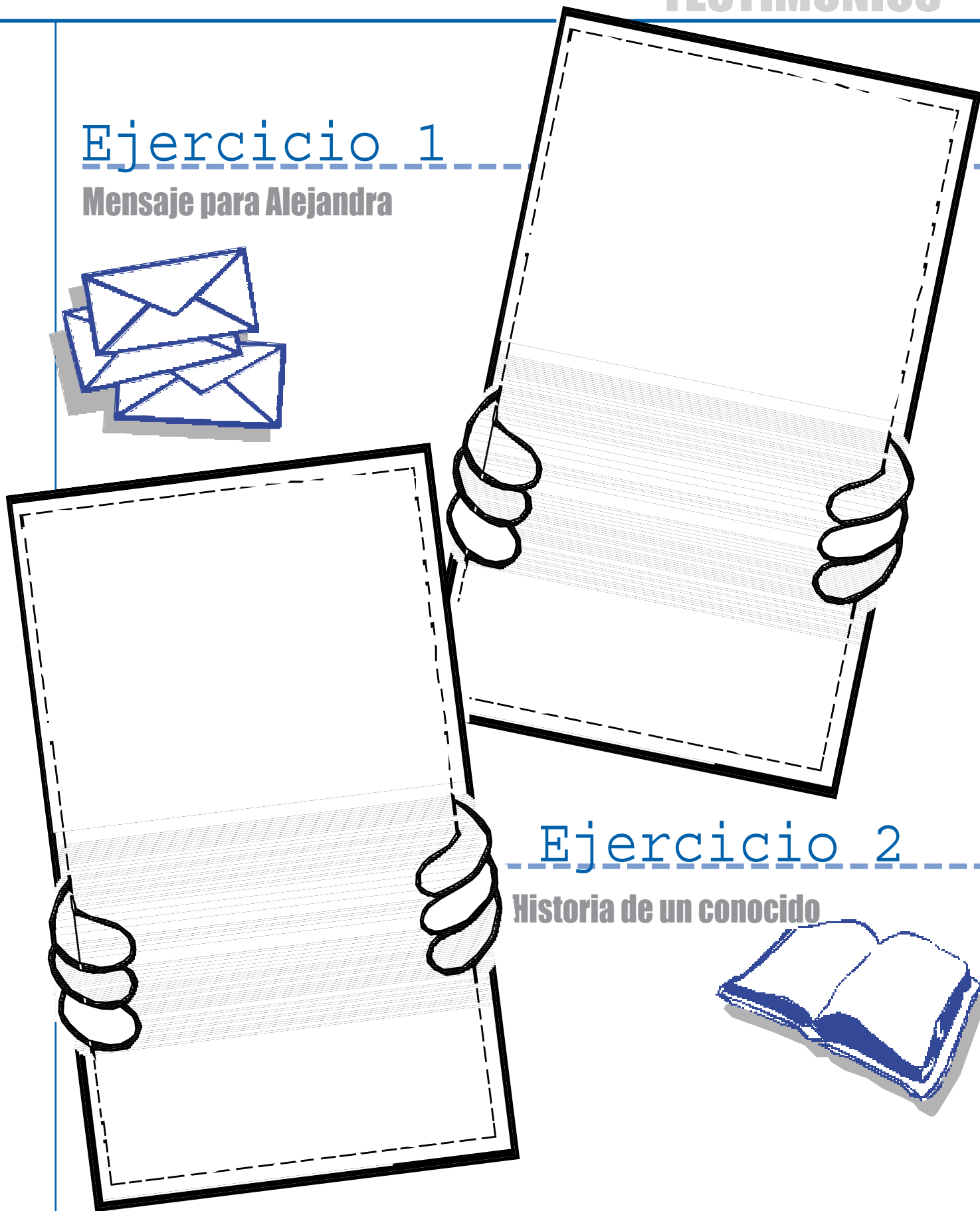
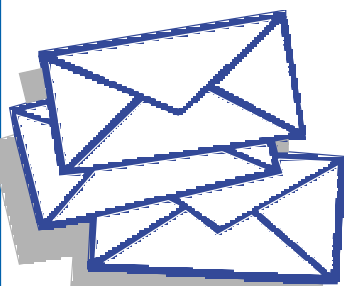
Yo escribí esto porque hay mucha gente que está así y no saben o no creen que es por la marihuana; ellos piensan que no hace mal y que es inofensiva, sin embargo yo empecé fumando marihuana y creo que mi vida habría sido diferente.....

Quiero decirles que todavía hay tiempo, sé que en todos lados hay traficantes y es fácil conseguir drogas, pero por favor les pido que se cuiden, cada uno de ustedes cuide su cuerpo y su mente, por favor quíranse..... lo más triste es que hay una sola juventud y por eso quiero vivirla pero de verdad y bien.....igual ustedes. Deséenme suerte en mi tratamiento.
No me olviden".

Alejandra.

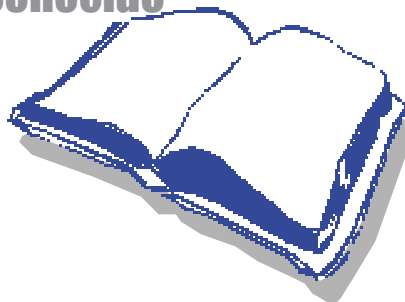
Ejercicio 1

Mensaje para Alejandra



Ejercicio 2

Historia de un conocido

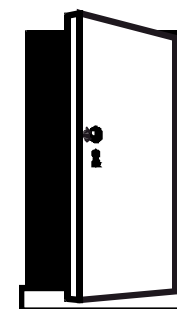
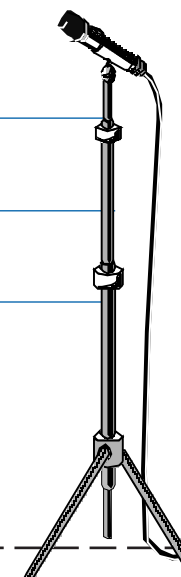


Escribe tres mensajes que ayudaría a esta persona a dejar las drogas o a mantenerse sano/a.

1.

2.

3.



Tarea para la casa

Revisa los temas y ejercicios realizados durante el programa con tu grupo. Se pueden ayudar contestando estas preguntas

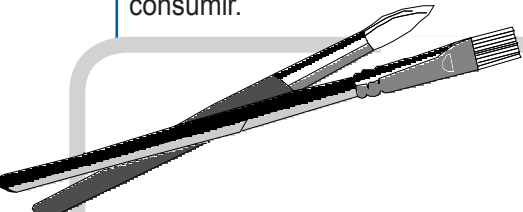
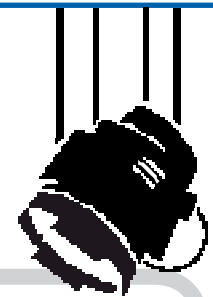
¿Cuál o cuáles fueron los temas más interesantes para ustedes?

¿Qué han aprendido en este Programa?

¿Han experimentado cambios personales gracias a este Programa?

¿Ha habido cambios en el grupo curso gracias a este Programa?

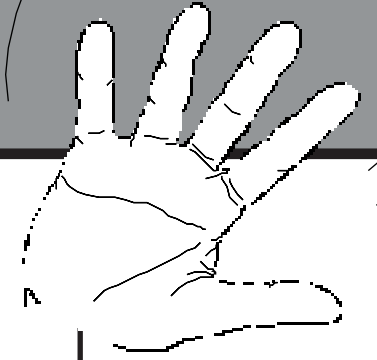
A partir de la revisión **Inventen** un mensaje preventivo en donde inviten a otros jóvenes a no consumir.



Recuerda que tendrán que presentarlo en la clase de despedida, por lo tanto como grupo prepárense y ensayen para que les salga bonito y entretenido.

No olvides que estos mensajes pueden ser a través de: una canción, una expresión artística, una dramatización, una escultura, un programa de TV o radio, un reportaje u otra forma que ellos propongan.

Clase 10



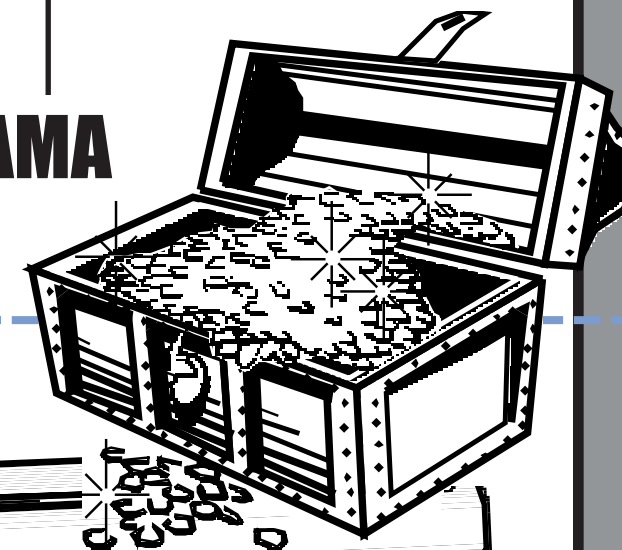
Hoy es la última clase del Programa "Quiero Ser". En las clases anteriores hemos conversado de diversos temas: sobre cómo estás viviendo esta etapa, cómo cuidarte frente a algunas situaciones de riesgo; aprendiste a confiar y apoyarte en tu grupo curso, a tomar mejores decisiones, a relajarte, a conocerte más a ti mismo/a y a tu compañeros/as. Todas las actividades te han servido para crecer, quererte y tener conductas más responsables en tu vida.

DESPEDIDA DEL PROGRAMA

Ejercicio 1

Revisando lo aprendido.

Trata de recordar lo que hicieron en las clases:



0-800-222-1133

Orientación
Anónima y Gratuita

www.sedronar.gov.ar

