



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

**SEDRONAR**  
[www.sedronar.gov.ar](http://www.sedronar.gov.ar)



# Clase 1



Bienvenida al programa



Hola amigo/a:

Hoy inicias un programa en el cual compartirás abiertamente 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 llamado "Quiero Ser" durará cuatro años y te podrá ayudar a desarrollar tu personalidad y fortalecer ciertas habilidades que te harán sentir mejor contigo mismo. No temas comentar las dudas que tengas y hacer todas las preguntas que quieras. Esta es una invitación para que realices algunas actividades en la escuela, en tu casa, a veces solo/a y a veces con tu familia, como complemento a lo visto en las sesiones que desarrollará tu profesor/a en el curso. En este cuadernillo encontrarás también información sobre algunos temas que podrás compartir con los tuyos. Si querés, podés escribir algunas reflexiones o sugerencias que te surjan, a partir de lo vivido en cada clase.

***¡Te deseamos mucha suerte!***



## Datos personales

Me llamo: \_\_\_\_\_

Y me dicen: \_\_\_\_\_

Tengo: \_\_\_\_\_ años

Mi curso es: \_\_\_\_\_

Mi signo zodiacal es: \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta es: \_\_\_\_\_

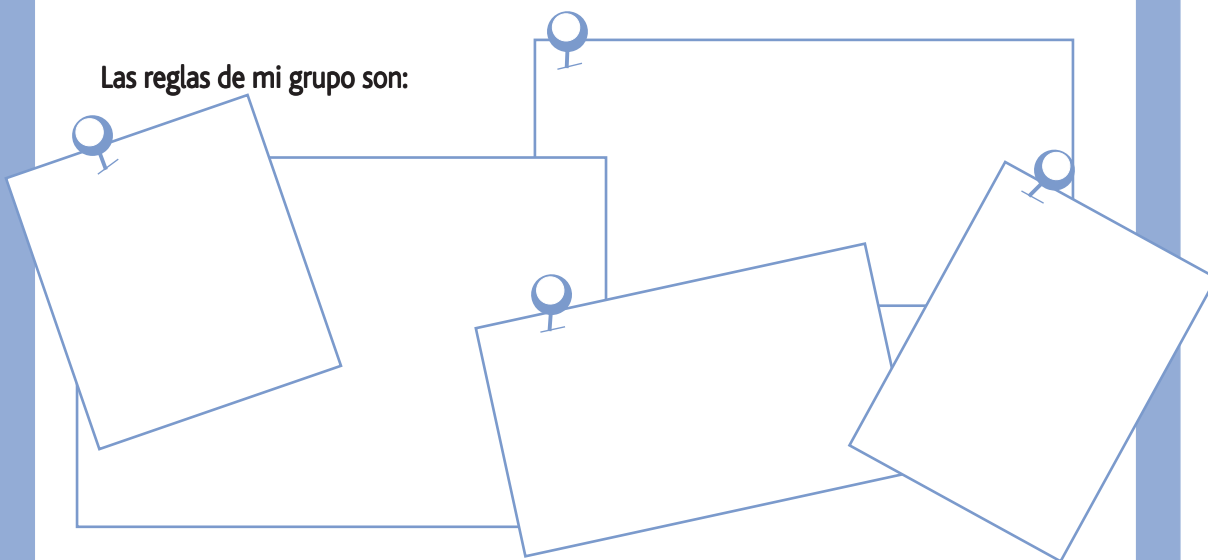
\_\_\_\_\_

Mi música preferida es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi deporte preferido es: \_\_\_\_\_

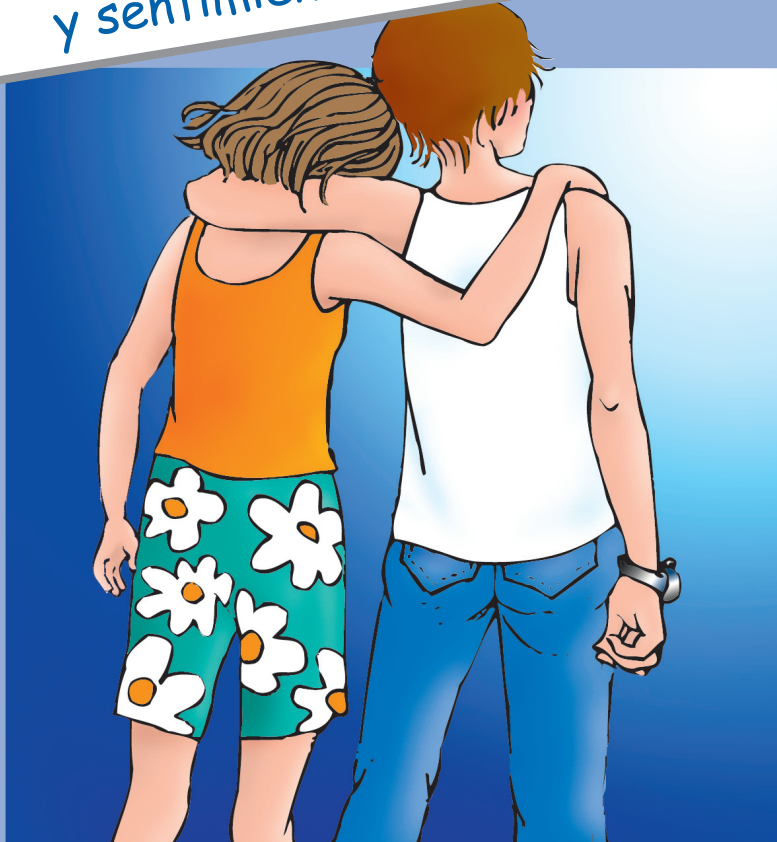
Las reglas de mi grupo son:



Recuerda compartir el programa con tu familia

## Clase 2

### Mis emociones y sentimientos



Todos los seres humanos estamos hechos de huesos, músculos y otra enorme cantidad de cosas, pero también tenemos un componente que muchas veces se nos olvida y que rara vez estudiamos: una gran variedad de sentimientos y emociones.

Probablemente, te das cuenta que muchas personas tienen los mismos sentimientos que vos,... y eso te puede hacer sentir bien. Pero también descubrirás que cada persona tiene *su propia* manera de sentir,... y eso también es muy bueno, ya que esto nos hace a cada uno una persona especial y única.



## Compartiendo sentimientos

## Ejercicio

1



¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir contento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expresás, qué haces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expresás, qué haces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Qué cosas tuyas te hacen sentir contento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expresás, qué haces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Compartiendo sentimientos

## Ejercicio

1



¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir rabia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expresas, qué haces? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir pena? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expresas, qué haces?/ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quando termines, y si lo deseas, puedes compartir tus respuestas con tu grupo





## Compartiendo sentimientos

## Ejercicio

1



### Tarea para la casa:

Entrevista a algún familiar cercano (papá, mamá, abuelita, etc.) y preguntale:

Quando sentís alegría, ¿cómo la expresás, qué hacés? \_\_\_\_\_

---

---



Quando sentís rabia, ¿cómo la expresás, qué hacés? \_\_\_\_\_

---

---



Quando sentís pena, ¿cómo la expresás, qué hacés? \_\_\_\_\_

---

---





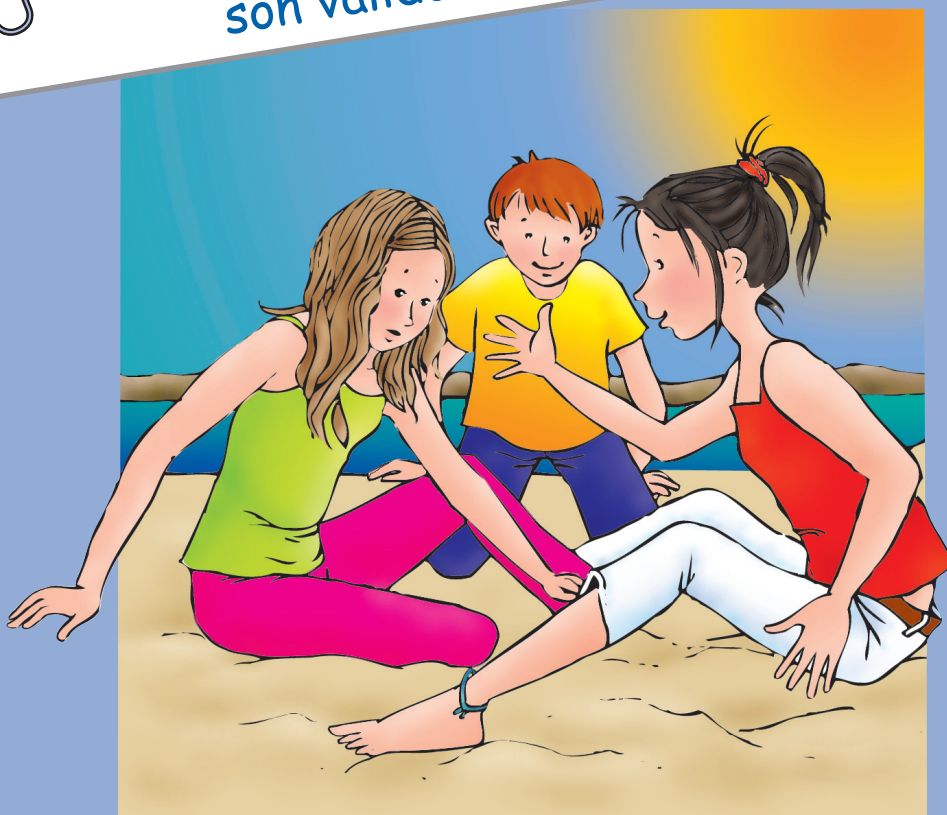
## RESUMEN

- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, taquicardia, etc.).
- Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.
- No debemos avergonzarnos de estas señales, pues nos ayudan a reconocer lo que sentimos.
- A veces resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo cuando expresa con el cuerpo algo distinto de lo que dice.



## Clase 3

Mis sentimientos  
son válidos



Todas las personas en algún momento se han sentido tristes, solas, desganadas, pero ello no significa que no sean importantes, únicas, valiosas, pues cuentan con diferentes posibilidades para superar esos malos ratos, como por ejemplo, contarle lo que uno siente a alguien cercano, escribir sus sentimientos, recordar que a uno lo quieren, entre otras cosas.



Mis sentimientos  
son válidos

## Ejercicio

1

Si ves a un niño o niña que está triste o desganado,  
¿qué le sugerirías que hiciese para superar ese estado de ánimo?

A)

---

---

---

---

B)

---

---

---

---

C)

---

---

---

---



## Mis sentimientos son válidos

## Ejercicio

2



Tarea para la casa: Cuando estés reunido/a con tu familia, en un momento en que no estén enojados, lean la siguiente cartilla y contales lo que has aprendido en las clases.

### Cartilla: "Todos los sentimientos son válidos"



Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.

Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona.

Todas las personas tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es como actuamos cuando tenemos estos sentimientos, es decir, la forma en que los expresamos.

Todos tenemos una diversidad de sentimientos en diferentes ocasiones, pero también tenemos sentimientos diferentes, opuestos y contradictorios ante una misma situación.

Los sentimientos y emociones evolucionan, no sentimos lo mismo cuando somos niños, adolescentes o adultos ante las mismas cosas, situaciones o personas.

Todas las personas en algunos momentos nos hemos sentido tristes, solas, desganadas, pero lo importante es saber que contamos con diferentes posibilidades para superar esos malos momentos, como por ejemplo, contarle lo que uno siente a alguien cercano, escribir lo que sentimos, recordar las cosas buenas que han hecho por nosotros alguna vez, entre otras cosas.

Debemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos, pues las adivinanzas nos llevan a confusiones en las relaciones personales.



## RESUMEN

Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos o emociones; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos (por ejemplo: pena, rabia, vergüenza, celos, envidia).

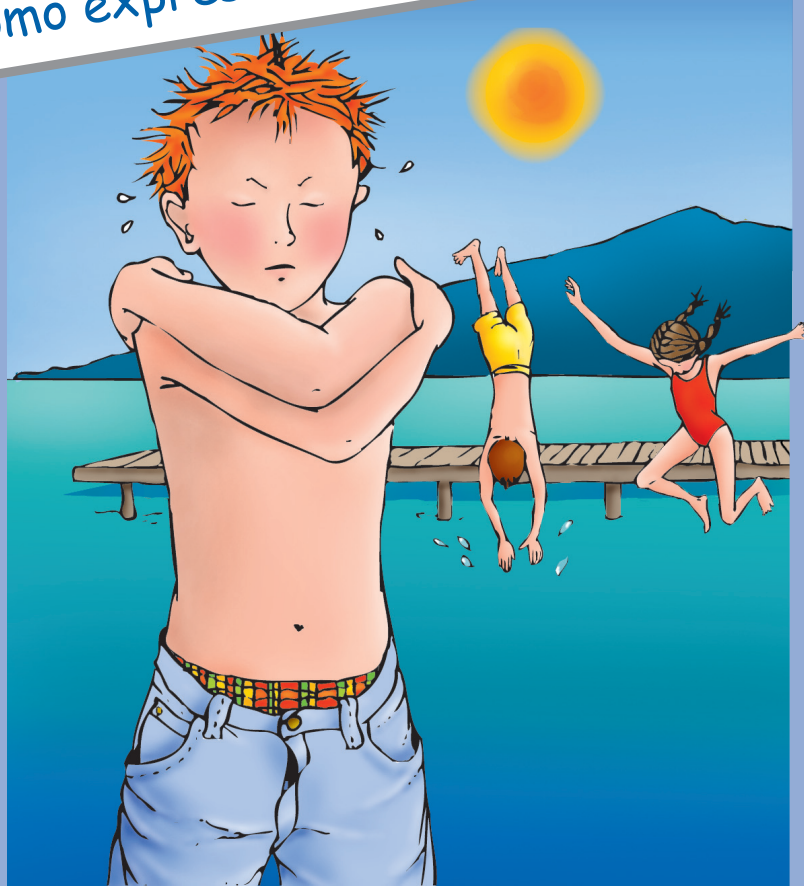
Muchas veces diferentes tipos de emociones o sentimientos se presentan mezclados unos con otros. También es frecuente que las personas a veces se sientan avergonzadas de un cierto sentimiento y traten de ocultarlo, o se sientan confundidas con sentimientos contrapuestos que surgen ante una misma situación; ello les ocurre tanto a niños como a adultos.

Las personas son diferentes; un mismo sentimiento o emoción puede hacer que una persona se comporte de una cierta manera, y que otra haga lo contrario. A la vez, cada uno de nosotros tiene una manera particular de reaccionar frente a los sentimientos y emociones que expresan otras personas.

Los sentimientos y emociones son capaces de afectarnos, incluso físicamente. No todas las personas presentan las mismas respuestas del cuerpo frente a sentimientos o emociones similares, por eso es importante intentar aprender cada vez más sobre este tema y, por sobre todo, conocer cada vez mejor la manera en que nuestro propio cuerpo se comporta frente a los distintos sentimientos.

## Clase 4

### Cómo expresar la rabia



Reconocer lo que sentimos ante determinadas situaciones y expresar esos sentimientos de un modo adecuado, nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y a relacionarnos mejor con otras personas. Es natural tener sentimientos "negativos" como enojo, rabia, frustración pero tenemos que aprender a expresar esos sentimientos sin dañarnos o dañar a otros. Existen diferentes modos de expresar lo que se siente sin necesidad de agredir físicamente, por ejemplo: expresando verbalmente lo que sentimos, haciendo ejercicios, respirando profundo.



## ¿Qué hago cuando me enojo?

## Ejercicio



1

Recuerda alguna situación donde te hayas sentido muy enojado/a y completa el ejercicio en tu cuadernillo.

Dibujar un niño y niña enojado/a respondiendo estas preguntas



1. ¿Por qué estoy enojado/a?
2. ¿Con quién estoy enojado/a?
3. ¿Cuán enojado/a estoy en una escala de 1 a 7?
4. ¿Qué voy a hacer con mi enojo?



## RESUMEN

- Es natural tener sentimientos “negativos” como enojo, rabia, frustración. Es necesario distinguir la expresión del sentimiento, de las acciones que se derivan de éste. Lo importante es saber reconocer lo que sentimos para aprender a entender mejor lo que nos pasa; también podemos aprender a expresar esos sentimientos sin dañar a otros o a nosotros mismos. Existen diferentes modos de expresar lo que se siente sin necesidad de agredir físicamente, por ejemplo: expresando verbalmente lo que sentimos, haciendo ejercicios, respirando profundo.
- El autoconocimiento, tanto de los aspectos que más nos gustan -nuestras fuerzas internas- como de los aspectos que más nos molestan -nuestras debilidades-, nos ayuda a darnos cuenta que hay ciertas conductas negativas que van dañando nuestra estima y que existen formas de cambiarlas. El proponerse cambiar algo que nos molesta es muy útil para sentirnos capaces de crecer y desarrollarnos en la dirección que nos interesa y abandonar ciertos prejuicios acerca de nosotros mismos que nos limitan.
- Lo importante es saber reconocerlos para que no se encierren dentro de uno buscando otras salidas menos adecuadas. La rabia y el miedo nos sirven para sobrevivir ante el peligro o cuando nos sentimos “amenazados”. Si sabemos identificar esos sentimientos sabremos que nos hace sentir amenazados y podremos reaccionar más adecuadamente. Cuando se acumulan, o se olvidan, o se esconden, salen con más potencia y frente a otras personas que pueden no estar relacionadas con lo que de verdad nos hizo enojar o nos dio miedo.



### Tarea para la casa:

Cuando estés reunido con tu familia, en un momento de tranquilidad, propónles buscar entre todos una forma familiar de expresar la rabia, sin dañar ni ofender.



## SESION 5

El alcohol también  
es una droga



Si comprendes lo que sucede en el cuerpo con el alcohol, si reflexionas sobre las consecuencias que tiene su consumo (en lo personal, en la familia, para la sociedad); cuando tengas que decidir ...decidirás bien.

***Informate!!!***

***Reflexiona...***

***para que tomes la decisión correcta***



## Tarea para la casa

## Ejercicio

1



Lee y comenta con tu familia la siguiente cartilla:



### Cartilla Efectos y Consecuencias del Consumo de Alcohol.

El alcohol es una droga, esto quiere decir que es una sustancia con capacidad para provocar cambios en el estado de ánimo, la conducta, la concentración, la memoria.



Los efectos que provoca el alcohol en las personas dependen de:

- el tipo de bebida alcohólica (graduación alcohólica) ingerida
- la frecuencia y el tiempo de ingestión
- la cantidad de alimentos en el estómago al momento de beber
- las características personales del bebedor (sexo, edad, peso, estado fisiológico, personalidad, antecedentes familiares de alcoholismo u otras adicciones)
- la circunstancia en que bebe
- las motivaciones del consumo

Todos estos factores hacen que dos personas que ingieren la misma cantidad de alcohol presenten distintos comportamientos, o bien, que una misma persona se comporte de distinta forma en dos oportunidades diferentes.



## Tarea para la casa

## Ejercicio

1

 Beber alcohol en pequeñas cantidades puede:

- perturbar la razón y el juicio
- retardar los reflejos
- dificultar el habla y el control muscular
- provocar la pérdida del equilibrio
- disminuir la agudeza visual y auditiva
- relajar y disminuir la ansiedad
- dificultar la capacidad de reacción
- desinhibir, provocar sensación de euforia, locuacidad
- irritar las paredes del estómago e intestino
- provocar náuseas y vómitos por irritación de las paredes
- alterar la absorción de sustancias nutritivas, especialmente las vitaminas del complejo B
- dilatar o expandir los vasos capilares de la piel

 En grandes cantidades puede:

- provocar pérdida de conocimiento
- dificultar la respiración
- producir gastritis crónica
- alterar el funcionamiento general del hígado provocando un daño celular que se traduce, finalmente, en cirrosis hepática
- provocar una hepatitis aguda, que eventualmente puede llevar a la muerte
- provocar hemorragia digestiva
- causar la muerte por parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular



## Tarea para la casa

## Ejercicio



1

### En la conducta:

El alcohol altera la conducta de las personas; los movimientos son más lentos, inseguros, desordenados e imprecisos y, por lo tanto, más riesgosos. El alcohol reduce el nivel de atención y concentración. Produce una sensación de relajación, una disminución en la capacidad para responder y desempeñarse, para juzgar, discriminar y pensar con claridad.

Si una persona está bajo los efectos del alcohol puede sobreestimar sus capacidades y hacer cosas que no realizaría en condiciones normales, porque no es capaz de percibir que su velocidad de reacción, para responder a los imprevistos, ha disminuido. (Por ejemplo, creer que se es capaz de conducir un vehículo, cuando la verdad es que con el alcohol la capacidad de poner atención, ser cuidadoso, tener buenos reflejos, disminuye).

Es necesario tener presente que el alcohol también provoca daños importantes en el funcionamiento y estructura de otros órganos vitales tales como el hígado, el páncreas, los riñones, el corazón, que habitualmente no se notan -no dan síntomas- hasta que los daños son prácticamente irreversibles.

## Yo tomo mis decisiones



En algunas situaciones son los padres o adultos los que deciden por nosotros. En muchas situaciones tendremos que decidir nosotros mismos. Cuando te toque decidir, tenés que ser asertivo/a, diciendo lo que realmente piensas, crees o sientes, en el momento adecuado y de la manera adecuada, esto es, expresando lo que quieres oportunamente y sin dañar a otros.

Estas son algunas sugerencias para poder aprender a ser asertivo/a:

- Haz contacto visual (mira a los otros a los ojos)
- Usa una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie).
- Usa una voz firme y clara (no agresiva sino decidida)
- Ordena mentalmente lo que deseas expresar (antes de empezar a hablar)
- Sé preciso/a en lo que quieres señalar (no "te vayas por las ramas")
- Habla en primera persona (yo, a mí ...)



## RESUMEN

Es natural tener sentimientos “negativos” como enojo, rabia, frustración. Es necesario distinguir la expresión del sentimiento, de las acciones que se derivan de éste. Lo importante es saber reconocer lo que sentimos para aprender a entender mejor lo que nos pasa; también podemos aprender a expresar esos sentimientos sin dañar a otros o a nosotros mismos. Existen diferentes modos de expresar lo que se siente sin necesidad de agredir físicamente, por ejemplo: expresando verbalmente lo que sentimos, haciendo ejercicios, respirando profundo.



### Tarea para la casa:

Conversa con tu familia acerca de cómo son las “decisiones” al interior de ésta. Puedes guiarte por las siguientes preguntas:

- ¿Qué decisiones se toman en conjunto, adultos y niños?
- ¿Cuáles decisiones se pueden tomar por sí mismos, sin consultar a adultos?
- ¿Qué decisiones toman sólo los adultos?
- ¿Qué situaciones en nuestra familia nos provocan problemas o conflictos porque no se tiene claro quién toma las decisiones?

# CLASE 7



## Despedida del programa



Hoy es la última clase de este año y es muy importante conversar acerca de lo que nos ha parecido el programa: aquello que nos aportó más para nuestro desarrollo, aquello que nos hizo sentir bien, lo que no nos gustó, lo que nos aburrió, etc.



## Expresando mi opinión

## Ejercicio



1

Responde en forma individual las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al compartir este programa con el grupo, curso y familia?

¿Qué fue lo más importante para ti?

¿Qué crees que te sirvió más?

¿Qué tema te interesó más?



## Expresando mi opinión

## Ejercicio

2

Haz un dibujo que refleje cómo te sentiste con el programa.



COMPARTE LO APRENDIDO EN ESTE PROGRAMA  
CON TUS AMIGOS/AS Y CON TU FAMILIA. GUARDA ESTE  
CUADERNILLO PUES TE PERMITIRA RECORDAR MOMENTOS  
IMPORTANTES DE ESTE AÑO.

