

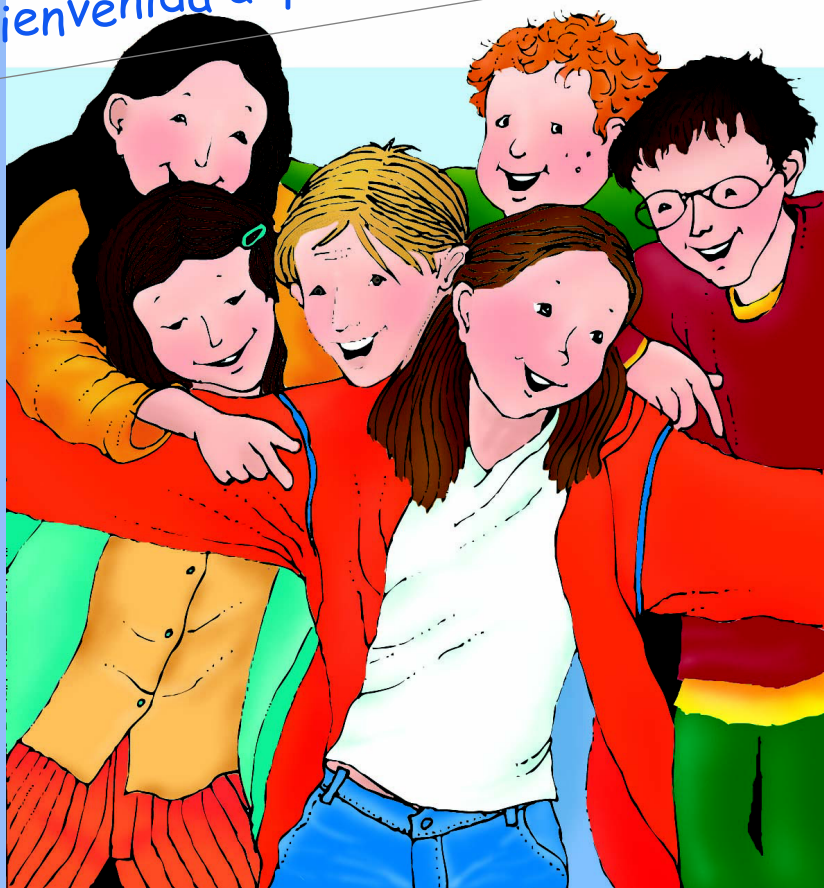


Secretaría de Programación para  
la Prevención de la Drogadicción  
y la Lucha contra el Narcotráfico

**SEDRONAR**  
www.sedronar.gov.ar



Bienvenida al programa



Hola amigo/a:

Hoy se inicia 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" te podrá ayudar a desarrollar tu personalidad y fortalecer ciertas habilidades que te harán sentir mejor contigo mismo y te prepararán para enfrentar mejor los momentos especiales o difíciles que seguramente se te van a presentar. Te invitamos a participar de esta experiencia, completando los ejercicios de este cuadernillo, de acuerdo a las indicaciones que te irá dando tu profesor/a.

***¡Te deseamos mucha suerte!***



## Datos personales

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

En mi casa me dicen: \_\_\_\_\_

Mi pelo es de color: \_\_\_\_\_

Mis ojos son: \_\_\_\_\_

Mi mascota es un/a \_\_\_\_\_ y se llama \_\_\_\_\_

Mi juego favorito es: \_\_\_\_\_

Mi cantante o grupo musical preferido es: \_\_\_\_\_

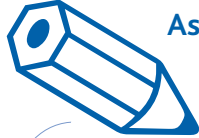
Mi programa de TV favorito es: \_\_\_\_\_

LAS REGLAS DE MI GRUPO SON:

A section for writing group rules, featuring the heading 'LAS REGLAS DE MI GRUPO SON:' followed by several blank, tilted rectangular boxes. Each box is pinned to the background with a pushpin icon. The boxes are arranged in a cluster, with some overlapping, and one box at the bottom right has a folded corner effect.



## Datos personales



Así soy yo  
(dibujate o pega una foto):

NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

Recuerda que puedes compartir con tu familia los contenidos de este programa



¿Cómo soy yo?



En esta clase descubrirás lo importante que es conocerse y tener una buena imagen personal.



## Imagen personal

La imagen personal o “auto-imagen” es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es “cómo nos caemos” (nos sentimos capaces, valiosos, simpáticos, o por el contrario, nos sentimos incapaces, tímidos).



La imagen personal es muy importante por dos razones:

### **Primera:**

Influye en cómo se siente cada uno respecto de sí mismo. Las personas que se sienten bien consigo mismas son más confiadas, más felices, tienen más éxitos y son más sociables (tienen más amigos/as) que aquellos que tienen una visión negativa de sí mismos.

### **Segunda:**

Influye en el comportamiento, lo que hacemos, cómo lo hacemos y con cuánto esfuerzo lo intentamos. Por ejemplo, los/as alumnos/as que piensan que son capaces e inteligentes, estudiarán, harán ejercicios, comprenderán la materia y se sacarán buenas notas. Si un niño o niña piensa que no es capaz, ante un ejercicio o tarea que se le presente, creerá que no va a poder resolverlo, no pedirá ayuda, no estudiará y por lo tanto le irá mal en esa materia.

**Las personas tendemos a actuar como creemos que somos.**



## Cómo me veo a mí mismo/a

## Ejercicio

1

Describe a ti mismo cómo sos ahora y cómo te gustaría ser, utilizando tres adjetivos o frases cortas.

Con mis amigos soy

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Me gustaría llegar a ser

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

En la escuela soy

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Me gustaría llegar a ser

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

En mi casa soy

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Me gustaría llegar a ser

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

En mi barrio soy

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Me gustaría llegar a ser

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



## Descubramos nuestras cualidades

## Ejercicio

2



Pasale tu cuadernillo a los compañeros de tu grupo para que te escriban una cualidad, algo positivo, que vean en ti, más allá de lo puramente físico. Vos también escribirás algo positivo en los cuadernillos de tus compañeros de grupo.

Lo que más me gusta de vos es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de vos es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de vos es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de vos es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recuerda que estas son tus cualidades. ¡Así sos vos!**

## RESUMEN

La adolescencia se describe como una etapa de riesgo o de mayor vulnerabilidad al consumo de drogas, ya que los cambios físicos, emocionales, intelectuales, y las presiones sociales que se producen en esta edad muchas veces son vivenciados con inseguridad, tensión, problemas de relación, incertidumbre, rebeldía, depresión, lo que los puede llevar a consumir sustancias como una manera de superar o manejar dichas situaciones. El riesgo es que si las personas se acostumbran a consumir alguna sustancia para superar estados anímicos, para evadir situaciones o enfrentar problemas, hay muchas probabilidades que después no sean capaces de vivir situaciones que les provocan tensión, sin recurrir a alguna sustancia.

Yo  
aprendí

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTAS

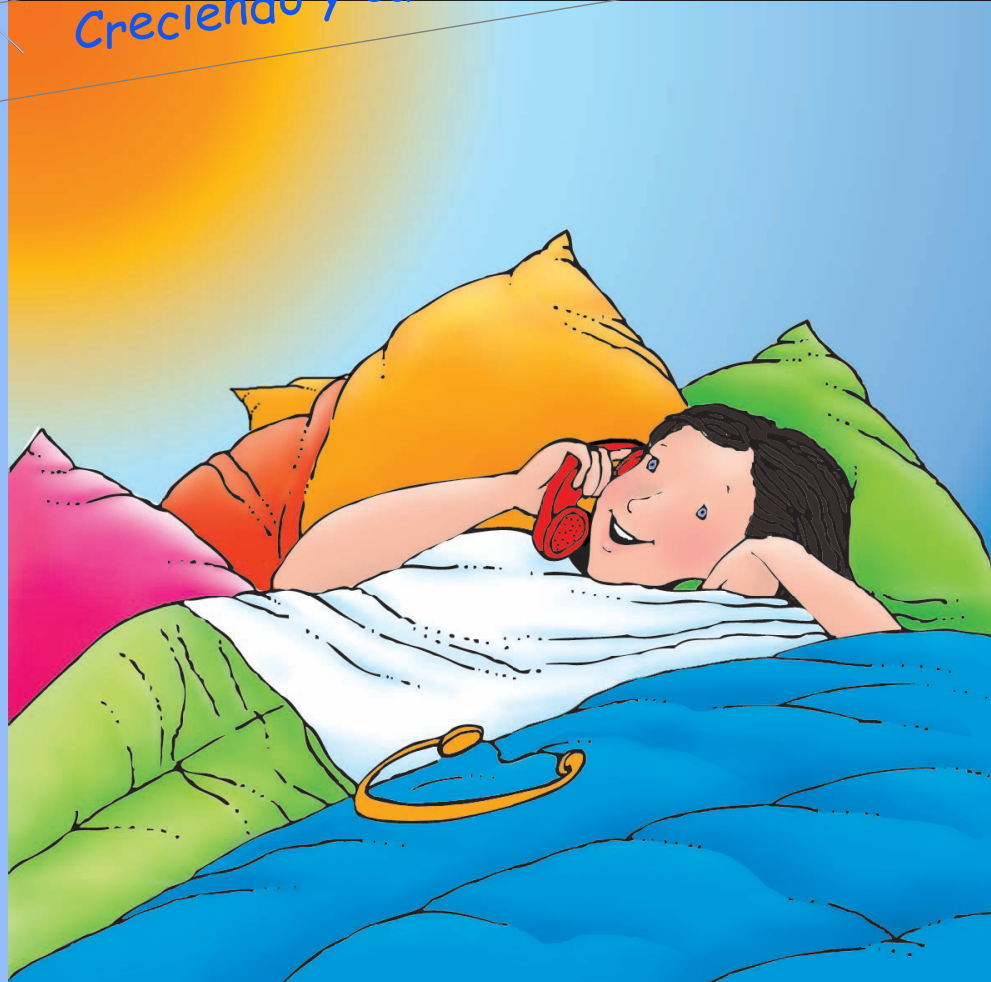
DIBUJOS

fotos

recortes

A series of horizontal lines for writing, contained within a dotted blue border.

### Creciendo y cambiando



A medida que crecemos, vamos adquiriendo una mayor capacidad de conocernos a nosotros mismos, de saber cómo somos y también qué queremos ser. Para lograr un mayor autoconocimiento, es necesario contactarnos con aquellos aspectos que más nos gustan (nuestras fuerzas internas) como con aquellos aspectos que más nos molestan (nuestras debilidades).

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.



## Así me veo

## Ejercicio



1



### Así me veo

● Lo que más me gusta de mí es

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Lo que más me molesta de mí es

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Analiza cuidadosamente tu listado y elige, marcando con una X, **un** aspecto de lo que más te gusta de vos y **uno** de lo que más te molesta y que te gustaría cambiar.
- Describe lo que te gustaría cambiar con respecto a ese aspecto que te molesta. Elige algún aspecto que sea realista y alcanzable.
- Anota los comentarios que tu grupo te ha hecho.

---

---

---

---

---

---

---



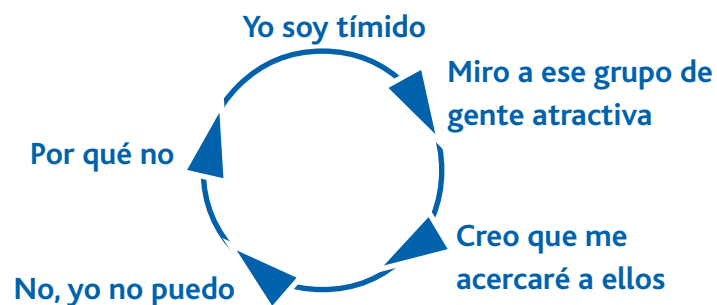
## Así me veo

## Ejercicio

1

- Anota las sugerencias más importantes que te dio tu grupo para alcanzar tu meta. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Durante la semana, piensa en tu meta y trata de cumplirla.

Muchas etiquetas tales como: "yo soy tímido", "yo soy nervioso", "yo soy malo para los deportes", "yo soy mal genio", etc. se afirman categóricamente, como si no pudieran cambiarse y sirven para evitar cierto tipo de actividades que no me gustan o ignorar algún defecto de personalidad. El «yo soy» sirve como un justificativo. Algunas de estas frases son etiquetas que otras personas nos pusieron y terminamos por creer que eran ciertas, como por ejemplo, «yo soy malo para las matemáticas». En otros casos, nosotros inventamos estas etiquetas para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles, como por ejemplo, «yo soy tímida». Los «yo soy» actúan como un freno al desarrollo y crecimiento personal, creando un círculo vicioso que refuerza nuestro problema.



## Ejercicio



Así me veo

Comienzo a dejar mi timidez a partir de hoy

Me integro al grupo y converso con ellos

Me da un poco de nervios pero me arriesgo y lo hago

**Yo soy tímido**

Miro a ese grupo de gente atractiva

Creo que me acercaré a ellos

### COMO ROMPER EL CIRCULO VICIOSO

Eliminar del vocabulario los: "así soy yo", "yo siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter".

Sustituirlos por: "antes yo me definía así", "hasta ahora yo era así".

Eliminar algún "yo soy" que me limita y decidir 2 ó 3 maneras de empezar a cambiar esos "yo soy" en forma positiva

Pedirle a algún amigo que te recuerde cada vez que comiences con esta frase, o con una visión negativa de ti mismo.

No olvides que las personas somos seres dinámicos, con capacidad de cambio y crecimiento.



NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

A large rectangular area with a dotted blue border and horizontal lines, intended for notes, drawings, or photos.

## Clase 4

yo me propongo ser mejor



En esta clase aprenderás más de ti mismo/a y ejercitarás formas de cambiar aquellos aspectos que no te gustan de ti.

Podemos mejorar nuestra imagen personal. Todas las personas tienen una auto-imagen general que está compuesta de varias auto-imágenes separadas, y tienen que ver con nosotros mismos en diferentes situaciones. Por ejemplo, una persona puede ser buena para leer, mala para nadar, buena para organizar cosas, más o menos para las matemáticas, etc. ¡todo al mismo tiempo! Lo importante es que se pueden hacer varias cosas para mejorar la auto-imagen y quererse más.

- 1.- No pienses que eres malo/a para todo, que eres un desastre o un fracaso cuando te ha ido mal **sólo en una cosa** o en un aspecto.
- 2.- Mírate lo más realísticamente posible y con tranquilidad, identificando tus fortalezas (para lo que eres bueno/a) y tus debilidades (aquello que te cuesta).
- 3.- Intenta mejorar aquellas áreas donde te sientas débil. Cuando uno se propone metas realistas y las cumple tiene una imagen mucho más positiva de sí mismo/a.



## Lo que quiero cambiar

## Ejercicio

1

Menciona tres cosas o aspectos de ti mismo/a que no te gustan y que quisieras lograr cambiar. Luego, marca con un “✓” la que consideres más importante para vos

Ejemplos:

1. Mejorar mis notas en castellano
2. Jugar mejor a la pelota/voleibol
3. Cambiar mi mal genio

Cosas que no me gustan de mí y quiero cambiar:

Lo más importante es (marca con ✓)

1.

2.

3.

### NOTA: ¿Cómo establecer metas y cumplirlas?

- 😊 Escoge una meta que sea realmente importante y significativa para vos.
- 😊 Escoge una meta que puedas ir alcanzando o realizando en varios pasos o etapas. La mejor manera de cambiar el comportamiento es hacerlo en pequeñas etapas o paso a paso.
- 😊 Contale a un adulto importante para vos, o a un/a amigo/a lo que te has propuesto.
- 😊 No temas equivocarte. Si no cumples una etapa no pienses que es un fracaso total, identifica lo que estuvo mal e intenta corregirlo, empezando de nuevo.
- 😊 Imaginate cumpliendo tu meta. Pensá en lo bien que te sentirías con vos mismo/a.
- 😊 Cuando logres cumplir con tu meta, date un premio.



## Midiendo mi progreso

## Ejercicio

2

Escoge aquello que quieres cambiar que marcaste con ✓ y eso será tu meta final. Divídela en pequeños pasos o etapas y pónle plazos o fechas en las cuales esperas alcanzarlas. Deberías dedicar más o menos una semana para cumplir con cada etapa. Revisa cada una de las etapas o plazos, poniendo un ✓ en el resultado correspondiente (del "Sí" o del "No"). Si es "No", intenta otra solución para alcanzar la meta, o sea rectifica la etapa o paso que te falló hasta que lo consigas.

**Ejemplo.** Cambiar mi mal genio

Etapa	Plazo/Fecha	¿Lo logré?	¿Por qué?
1ª No gritarle a mi hermano chico	10 días	Sí <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Me controlé y hablé con buenas palabras, le expliqué porqué no me gusta que me desordene.
2ª Hablar de mi rabia en vez de golpear o gritar	15 días	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Porque me cuesta mantener la calma mientras hablo de mi rabia y porque me da vergüenza.
3ª Hablar de lo que más rabia me da con mis amigos/as más íntimos/as	7 días	Sí <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Porque me atreví y a ellos les pasan cosas parecidas.

Así puedes continuar poniendo metas hasta llegar a controlar el mal genio.



Midiendo mi progreso

Ejercicio

2

META

Etapa

Plazo/Fecha

¿Lo logré?

¿Por qué?

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_ Sí  No

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

A series of horizontal lines for writing, enclosed in a dotted blue border.

¿Qué sabemos acerca de fumar cigarrillos?



En esta clase aprenderás los efectos que tiene el tabaco y los riesgos de fumar cigarrillos.



## Entrevista a una persona que fuma

## Ejercicio



1

Este ejercicio consiste en entrevistar a una persona adulta, o familiar tuyo, que habitualmente fume. Cuéntale que sus respuestas serán de mucha utilidad para ti y tus compañeros/as.

(NOTA: RECUERDA QUE ESTA ENTREVISTA LA TIENES QUE HACER EN ESTA CLASE)



El cuestionario es el siguiente:

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

- ¿Desde qué edad fuma? \_\_\_\_\_
- ¿Por qué empezó a fumar? \_\_\_\_\_
- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? \_\_\_\_\_
- ¿Por qué o para qué fuma? \_\_\_\_\_
- ¿Ha intentado dejar de fumar? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Le ha costado dejar el cigarrillo? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Qué mensaje le daría a los/as niños/as en relación a los cigarrillos?


\_\_\_\_\_



## ¿Cuánto sabes sobre el tabaco?

## Ejercicio

2

Contesta el siguiente cuestionario, marcando con un  la respuesta que te parece correcta. Este cuestionario no lleva nota.

Las alternativas de respuesta son las siguientes:

- **No:** cuando estás muy seguro/a que es no
- **Creo que no:** cuando no estás tan seguro/a de que es no
- **Creo que sí:** cuando no estás tan seguro/a de que es sí
- **Sí:** cuando estás muy seguro/a de que es sí.
- **No sé:** cuando no sabes



Fumar, ¿es dañino para la salud?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé



Estar en una habitación llena de humo de tabaco, ¿es dañino para la salud de los que no están fumando?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé

Ejercicio

2

¿Cuánto sabes sobre el tabaco?



¿Es fácil para un fumador dejar de fumar?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé



El humo del tabaco ¿causa mal aliento?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé



Fumar, ¿puede causar infarto del corazón?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé



Al hacer ejercicio físico, ¿el fumador se cansa antes que el no fumador?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé



## ¿Cuánto sabes sobre el tabaco?

## Ejercicio

2



El tabaco ¿causa cáncer de pulmón?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé

Nos gustaría conocer tu opinión acerca del tabaco aunque nunca hayas fumado.  
Marca con un "✓" tu opinión.

● **Fumar ayuda a relajarse**

Totalmente en desacuerdo   
Relativamente de acuerdo   
Totalmente de acuerdo

● **Fumar ayuda a tener amigos**

Totalmente en desacuerdo   
Relativamente de acuerdo   
Totalmente de acuerdo

● **Las personas fumadoras son más interesantes**

Totalmente en desacuerdo   
Relativamente de acuerdo   
Totalmente de acuerdo

● **El tabaco no es tan dañino para la salud como dicen**

Totalmente en desacuerdo   
Relativamente de acuerdo   
Totalmente de acuerdo



## Razones para no fumar

## Ejercicio 3

3



En grupo, escriban o dibujen algunos mensajes dirigidos a los adultos de su familia que fuman para que sepan lo dañino que es fumar.



### INFORMACION SOBRE LOS EFECTOS DEL TABACO

El tabaco es una planta de la que se utilizan sus hojas secas y fermentadas para fabricar cigarrillos y tabaco para pipa. Es una droga legal, es decir, no está prohibida su venta ni su consumo. Es la droga de uso más frecuente a nivel mundial.

Los tres principales componentes del tabaco son: nicotina, monóxido de carbono y alquitrán. Tiene además otras sustancias irritantes.

El consumo de tabaco ha aumentado mucho en los adolescentes de ambos sexos. Es preocupante el gran número de fumadores que existe en estas edades. Pero, desde que se conocen los efectos negativos del tabaco, muchas personas han dejado de fumar y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar a fumar.



### Qué efectos produce el fumar:

A nivel físico:

**Tabaquismo:**

Cuando una persona fuma mucho y se hace dependiente del cigarrillo, no puede vivir o se siente muy mal si no consume cigarrillos.

**Neoplasias:**

Cáncer del pulmón, de la lengua, de los labios, de la laringe, de la vejiga.



## Razones para no fumar

## Ejercicio

3

**Afecciones cardiovasculares:** Afecta al corazón y al aparato circulatorio, produciendo arterioesclerosis, trombosis coronaria o infarto al miocardio, accidentes vasculares cerebrales o apoplejía, hipertensión arterial, arritmias.

**Afecciones respiratorias e intestinales:** A nivel de los pulmones produce bronquitis crónica, y en el aparato digestivo puede producir úlcera péptica, anorexia, halitosis (mal aliento), colon irritable.

**Organos de los sentidos:** Conjuntivitis crónica, ambiopía de los fumadores (visión doble), disminución de la audición (sordera), pérdida total o parcial del olfato, vértigos.

**Sistema cutáneo:** Agravando el acné, favorece las arrugas precoces.

**A nivel psíquico:** Disminución de la concentración, disminución de la velocidad de los reflejos, depresión nerviosa, decaimiento general, inestabilidad de carácter.



### Efectos a corto plazo del fumar:

- Al fumar, la nicotina de los cigarrillos estimula el ritmo cardíaco; esto incrementa la necesidad de oxígeno del corazón.
- El monóxido de carbono presente en el humo de cigarrillo empuja hacia fuera el oxígeno de la sangre forzando al corazón a trabajar más para conseguir el oxígeno que necesita.
- La nicotina del humo de cigarrillos actúa como estimulante, por eso, en vez de calmar, acelera y pone más ansiosas a las personas.
- Los fumadores tienen ritmos cardíacos más elevados por el monóxido y la nicotina del humo del cigarrillo.
- Tener un ritmo cardíaco alto por un tiempo largo expone al corazón a un esfuerzo extra.

## Ejercicio



### Razones para no fumar

- Fumar produce mal aliento y mancha los dientes y los dedos.
- Fumar hace difícil respirar normalmente, los pulmones se ven afectados por el alquitrán y el monóxido de carbono, lo que se traduce en dificultades para practicar deportes.
- Fumar disminuye el olfato y el gusto.

### HECHOS

- Hoy fuman menos personas que antes.
- Cada vez más adultos dejan de fumar.
- El humo del entorno (al lado de uno), el humo de una colilla entre pitadas, tiene una concentración más alta de sustancias irritantes y peligrosas que el humo ambiente (de un lugar donde se fuma habitualmente).
- El humo cercano hace que los no fumadores se conviertan en fumadores involuntarios.
- El fumar involuntariamente es irritante tanto psicológica como fisiológicamente y potencialmente peligroso para el no fumador.

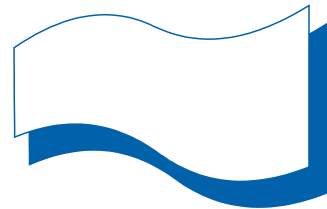
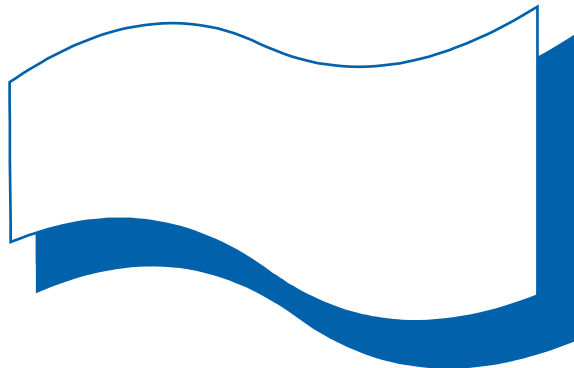
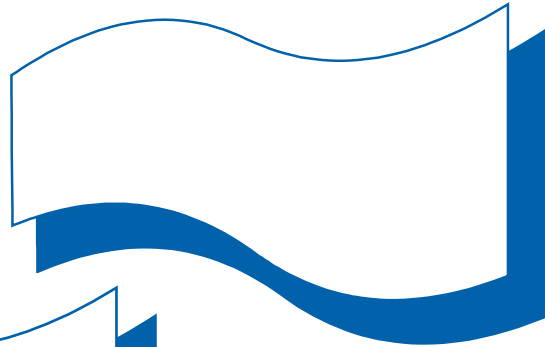
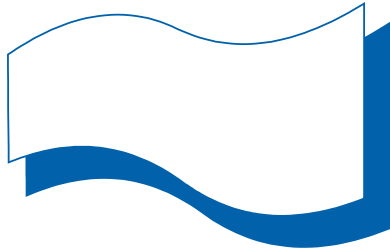
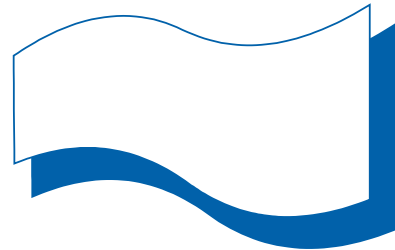
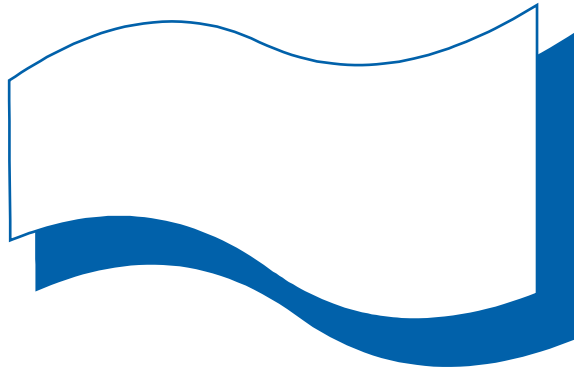


## Mensaje a un "fumador"

## Ejercicio

4

Mensajes para los adultos que fuman:



NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

A large rectangular area with a dotted blue border, containing horizontal lines for writing or drawing.

### Mejorando la comunicación



Pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas, y nos relacionamos con ellas a través de la comunicación, ya sea hablando o escuchando. Para llevarnos bien con los demás y saber tener relaciones satisfactorias y sanas, podemos aprender a mejorar nuestro modo de comunicarnos.

Existen dos tipos de comunicación: verbal y no verbal. Las comunicaciones verbales se refieren a las palabras y frases específicas que utilizamos al hablar o escribir. Las no verbales se refieren al lenguaje corporal, que incluye gestos, contacto físico, caricias, tono de voz. A través de la comunicación, tanto verbal como no verbal, podemos mostrar lo que sentimos y pensamos



## Habilidades de comunicación

Una comunicación que no es clara puede llevar a confusiones o “malos-entendidos”. Una persona envía un mensaje, y la otra lo recibe, escucha o ve de otra manera, provocando situaciones muy desagradables y a veces dolorosas. Para evitar estos malos ratos, practica las habilidades que están a continuación y úsalas tanto como sea posible.



**1. Envía el mismo mensaje tanto de forma verbal como no verbal.** Asegúrate de que lo que dices y cómo lo dices sean lo mismo. Recuerda que generalmente la forma en que dices algo es a menudo más importante que lo que dices. El tono de tu voz, las expresiones faciales, la posición del cuerpo, todo ello envía mensajes importantes. Si dices algo con una expresión facial equivocada, la persona que te escucha se sentirá confusa, no entenderá tu mensaje. Por ej.: si dices que estás enojado y sonríes cuando lo dices, la persona a la que te diriges encontrará que no eres serio.



**2. Sé específico y directo.** Di brevemente lo que quieres, con palabras simples, no andes con rodeos. Si dices exactamente lo que quieres decir, el otro no tendrá que adivinar y no habrá espacio para “malos-entendidos”. Por ej., en vez de decir “Veámonos el sábado”, mencionar un lugar y una hora específica: “Nos vemos en tu casa el sábado a la 3 de la tarde”.



**3. Haz preguntas.** Esto es algo que puedes hacer ya sea que estés enviando el mensaje o recibéndolo. Hacer preguntas es bueno si estas diciéndole a alguien que haga algo o estás explicándole algo. Si alguien te dice algo que no es claro, puedes hacerle preguntas a esa persona para lograr obtener una información más específica. Por ej.: No entiendo, ¿puede explicármelo de nuevo?



**4. Parafrasear.** Otra forma de asegurarse de que el mensaje sea claro es utilizando el parafraseo (repetir lo mismo que te dicen, pero con tus propias palabras). Si le dices algo a alguien y quieres asegurarte de que lo entendió, pídele que lo repita. Si alguien te dice algo y quieres asegurarte de que lo entendiste correctamente, tú puedes repetirlo de vuelta, por ej.: tú puedes decir “a ver si entendí lo que dijiste” y repetir lo que te dijeron con tus palabras.



## Practica las destrezas comunicacionales

## Ejercicio

1

Lee cada una de las situaciones mencionadas más abajo y marca con un ✓ las destrezas comunicacionales o simplemente destrezas que se pueden haber utilizado para evitar "malos-entendidos" o para enviar el mensaje más claramente.

### SITUACION 1

Andrés, durante la clase de Castellano, le pidió a la niña que le gustaba que se encontraran en la esquina del colegio, después de clases. Se sintió muy orgulloso porque le había costado muy poco pedirselo. Esa tarde Andrés esperó y esperó que ella apareciera y erróneamente concluyó que lo habían dejado plantado. Mientras tanto, ella lo esperó y esperó en la otra esquina del colegio sintiéndose muy dolida de que él no apareciera.

Andrés, para ser más claro debió:

Habilidad de comunicación

(marca con un "✓")

- Enviar el mismo mensaje verbal y no verbal
- Ser específico y directo
- Hacer preguntas
- Parfrasear

### SITUACION 2

Elisa había pasado la tarde cuidando a su hermano chico. No le fue muy bien, el niño no le hizo caso, e incluso le rompió una tarea. Ella se puso furiosa. Cuando regresaron los padres, ella les contó sobre el comportamiento de su

## Ejercicio



Practica las destrezas comunicacionales

hermano, sonriendo y riéndose de sus travesuras. Los papás le prometieron al niño un juguete por haberse portado tan bien y ella se enojó.

Elisa, para ser más clara debió:

Habilidad de comunicación

(marca con un "X")

- Enviar el mismo mensaje verbal y no verbal
- Ser específica y directa
- Hacer preguntas
- Parafrasear

### SITUACION 3

En la clase de Ciencias Sociales, la profesora les dio un trabajo en grupo. Anita no entendió muy bien las instrucciones y al momento de juntarse, todo su grupo tenía opiniones distintas de cómo hacerlo. No pudieron repartirse las tareas, pelearon y no hicieron el trabajo. Se sacaron una mala nota.

Anita, para ser más clara debió:

Habilidad de comunicación

(marca con un "X")

- Enviar el mismo mensaje verbal y no verbal
- Ser específico y directo
- Hacer preguntas
- Parafrasear



## Revisando "malos entendidos"

## Ejercicio

2

Describe un "mal-entendido" reciente en el que te viste envuelto/a debido a una mala comunicación (¿De qué se trató? ¿Con quién fue? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintió el otro?). También, identifica y especifica la causa del "mal-entendido" y lo que vos o la otra persona pudo haber hecho para evitarlo

1. Describe el "mal-entendido" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál fue la causa del "mal-entendido"? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Cómo pudo evitarse el "mal-entendido"? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Tarea para la casa:

Habla de este tema en tu familia, muéstrale tu cuaderno. En conjunto, busquen ejemplos de "malos-entendidos" familiares y ejerciten las formas de evitarlos en el futuro.



## RESUMEN

- La comunicación es el proceso a través del cual una persona envía un mensaje a otra intentando recibir una respuesta o transmitir una información.
- La comunicación verbal se refiere a las palabras específicas que utilizamos. La comunicación no verbal se refiere al lenguaje corporal (expresiones faciales, posiciones corporales, tono de voz).
- Debiéramos estar conscientes de las claves no verbales que utilizamos. Podemos estar inconscientemente dando mensajes contradictorios.
- Existe comunicación efectiva entre dos personas cuando el que envía y el que recibe interpretan el mensaje de la misma manera.
- Los “malos-entendidos” son fallas en la comunicación.
- Hay muchas maneras de intentar clarificar un mensaje ambiguo o contradictorio (haciendo preguntas, especificando, parafraseando).
- Las personas pueden aprender a mejorar su modo de comunicarse, utilizando ciertas habilidades o destrezas.

## Yo aprendí

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aprendiendo a expresar nuestros sentimientos y necesidades



Para crecer y desarrollarnos sanamente es muy importante aprender a reconocer cuando estamos tristes, alegres, enojados, etc. Todas las personas vivimos a diario situaciones que nos hacen sentir de modo diferente. Si decimos lo que sentimos, si pedimos lo que necesitamos, aprenderemos a relacionarnos sanamente con los demás y a querernos más.





## Compartiendo sentimientos


## Ejercicio


1

Todas las personas tienen sentimientos: estos son parte de los privilegios de ser una persona. Tú tienes muchos sentimientos. Tus sentimientos son importantes porque son parte de ti. A veces, los sentimientos son agradables, como por ejemplo, sentirse orgulloso o contento con uno/a misma/a. También hay otros sentimientos, como la rabia o la pena.

 ¿Qué te hace sentir pena? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 ¿Qué haces cuando sientes pena? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 ¿Qué te hace sentir rabia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 ¿Qué haces cuando sientes rabia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Aprendo a expresar lo que siento

## Ejercicio

2

Escribe qué le dirías a un/a compañero/a, que vos sentís muy cercano/a, que celebró su cumpleaños con casi todo el curso y a vos no te invitó a la fiesta.

Qué le dirías \_\_\_\_\_

Cómo se lo dirías \_\_\_\_\_

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tus padres te castigaron injustamente frente a tus amigos, lo cual te hizo sentir muy enojado/a y avergonzado/a. Escribe cómo les expresarías tus sentimientos, a tus padres.

Qué les dirías \_\_\_\_\_

Cómo se lo dirías \_\_\_\_\_

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe cómo expresarías a tu profesor/a tu preocupación o molestia porque te puso una nota más baja de lo que según vos, te correspondería.

Qué le dirías \_\_\_\_\_

Cómo se lo dirías \_\_\_\_\_

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## RESUMEN

- Los sentimientos o emociones influyen absolutamente todo lo que hacemos. Afectan la forma en que pensamos sobre nosotros mismos y también sobre los demás. Afectan la manera en que nos comportamos. Entenderlos nos ayuda a decidir qué queremos hacer con ellos.
- 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.
- Debemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos. La expresión de mis necesidades y sentimientos significa darle a conocer a otra persona lo que me pasa o lo que quiero, para que pueda ponerse en mi lugar y comprenderme mejor.
- En la medida que las personas aprenden a reconocer lo que les pasa, a aceptar los sentimientos que les surgen ante determinadas circunstancias y a expresarlos, están más preparadas para manejar situaciones problemáticas de riesgo, entre ellas, el consumo de drogas.

### Yo aprendí

---

---

---

---

---

---

---

¿Soy asertivo/a?



En esta clase aprenderás algo muy importante, y que te hará sentir más seguro contigo mismo/a, pues podrás defender mejor tus opiniones y derechos. La asertividad es la capacidad de reconocer los derechos propios y expresarlos, respetando los derechos de los demás. La asertividad requiere que sepamos lo que queremos y lo que sentimos frente a determinadas situaciones. Para ser asertivos/as tenemos que conocernos y luego tener la valentía de expresar lo que queremos sin actuar para complacer o defendernos de los demás. Es hacer valer nuestros derechos y sentimientos sin ser agresivos. Al relacionarnos con otras personas, todos tenemos algunos derechos básicos que se deben respetar:

- Derecho a comportarnos como consideremos mejor, siempre y cuando no pasemos a llevar a los demás.
- Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
- Derecho a rechazar peticiones de otros, sin sentirnos culpables o egoístas.

Al ser asertivo/a me respeto a mí mismo/a, reconozco mis necesidades y sentimientos, los valoro y expreso sincera y directamente lo que pasa.



## Manejar situaciones difíciles

## Ejercicio



1

Algunas veces, las personas tienen dificultades para decir lo que sienten y se les hace difícil defender sus derechos, lo que las lleva a hacer cosas que no quieren y a sentirse enojadas consigo mismas por no ser asertivas. ¿Te ha pasado alguna vez? Describe dos situaciones donde te haya pasado y explica las razones.



**Describe** una situación en la cual no fuiste capaz de expresar lo que sentías frente a tus amigos/as, e hiciste algo que no querías. \_\_\_\_\_

---

---

---

- Enumera las razones por las cuales no defendiste tus derechos y/o no mostraste tus verdaderos sentimientos frente a tus amigos/as. \_\_\_\_\_

---

---

---



**Describe** una situación en la que no defendiste tus derechos frente a tu hermano/a mayor o un compañero/a de la escuela más grande. \_\_\_\_\_

---

---

---



## Manejar situaciones difíciles

## Ejercicio

1

- Enumera las razones del porqué \_\_\_\_\_

---



---



---

Las personas, frente a situaciones difíciles, pueden responder de manera pasiva (aceptar sin oponer resistencia u objeción), agresiva (enojándose y peleando) o asertiva (diciendo abierta y honestamente lo que piensa y siente).

### Tipos de respuestas

	<b>Pasiva</b>	<b>Asertiva</b>	<b>Agresiva</b>
<b>Conducta verbal</b>	Frases indirectas, poco claras (quizás, no sé, tal vez...).	Frases en primera persona (pienso, siento, me gustaría...).	Frases en segunda persona (eres un... qué te crees... deja de...).
<b>Conducta no verbal</b>	Voz baja, sin mirar directamente a los ojos, cabeza gacha.	Voz firme y clara, mirar a los ojos, postura corporal firme pero relajada.	Voz fuerte, mirada fija y agresiva, postura tensa, empujar o golpear
<b>Ventajas</b>		Se enfrentan los conflictos. Defensa de nuestros derechos. Satisfacción personal. Aumenta la autoestima. Aceptación y respeto de los demás	
<b>Desventajas</b>	Sentimientos de frustración e inferioridad. No defendemos nuestros derechos. Los otros se aprovechan o abusan.	No hay desventajas	Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas. Rechazo de los demás. Conflictos interpersonales.

## Ejercicio



### Manejar situaciones difíciles

#### Cómo ser más asertivo

- **Da a conocer tu posición.** Decile a la otra persona lo que sientes acerca de algo o dale tu respuesta en relación a hacer algo (Ej.: No, no voy a entrar a ese lugar; No, no voy a hacer dedo).
- **Da a conocer tus razones.** Dile a la otra persona las razones de tu posición, demandas, o sentimientos (Ej.: No me dan permiso, no lo creo correcto, me parece peligroso, no quiero).
- **Sé comprensivo.** Dale a entender a la otra persona que, aunque tú no estás de acuerdo, aceptas que ella pueda tener una opinión diferente a la tuya (Ej.: "Esa es tu opinión, pero yo..., Está bien, hazlo vos, pero yo... Estoy de acuerdo con vos, pero en mi caso...").

#### Cómo decirlo

Si utilizas estas claves no verbales, te será más fácil ser asertivo/a

- **Tono de voz.** No susurres o murmures. Habla con un tono de voz fuerte y con confianza
- **Contacto visual.** No mires a los lados o al suelo de la persona con la cual estás hablando; míralo/a directamente a los ojos.
- **Expresión facial y corporal.** Asegúrate de que tu expresión facial refleja lo que tus palabras dicen (por ej: no sonrías cuando estas diciéndole a alguien que estás enojado/a). Párate derecho/a, con la cabeza erguida.
- **Distancia.** Mantén la justa distancia de la persona con la cual hablas (por ej.: párate lejos si le estás diciendo a alguien que te vas o cerca si te sientes cálido o afectuoso).

## Ejercicio

2

Seamos asertivos/as

Ejercita respuestas asertivas frente a las siguientes situaciones. Representa alguna situación con la respuesta, y analicen con el grupo-curso la respuesta dada.

### Situación

Estás haciendo "cola" para almorzar y alguien se pone adelante sin respetar la fila.

Respuesta  
asertiva

### Situación

Tus amigos te piden la radio prestada. Vos no querés prestársela.

Respuesta  
asertiva

### Situación

En una fiesta familiar tu primo/a te invita a toma ralcohol. Vos sabés que el alcohol hace daño a tu edad.

Respuesta  
asertiva

### Situación

Tus compañeros/as te invitan a fumar vos no querés porque no fumás.

Respuesta  
asertiva

### Situación

Contá una situación que ha ocurrido en casa o inventa una.

Respuesta  
asertiva



## RESUMEN

- La asertividad es lo que está entre la "pasividad" (adaptarse a lo que los otros quieren o hacen sin tomar en cuenta lo que yo quiero), y la "agresividad" (imponer lo mío sin tomar en cuenta las necesidades o derechos de los otros).
- Un comportamiento asertivo quiere decir actuar en pro de tus mejores intereses, planteándote claro, expresándote honesta y abiertamente, o ejerciendo tus derechos sin atropellar los de los demás.
- Hay muchas ventajas en ser asertivo/a, la principal es que te sientes seguro/a de vos mismo/a, con mayor respeto y satisfacción personal.
- La asertividad está conformada tanto por actitudes verbales como no verbales.
- La asertividad puede lograrse practicando las destrezas que aprendimos en esta clase.
- La asertividad es no tener miedo a sentir lo que sentimos y a expresarlo adecuadamente.

## Hoy aprendí

---

---

---

---

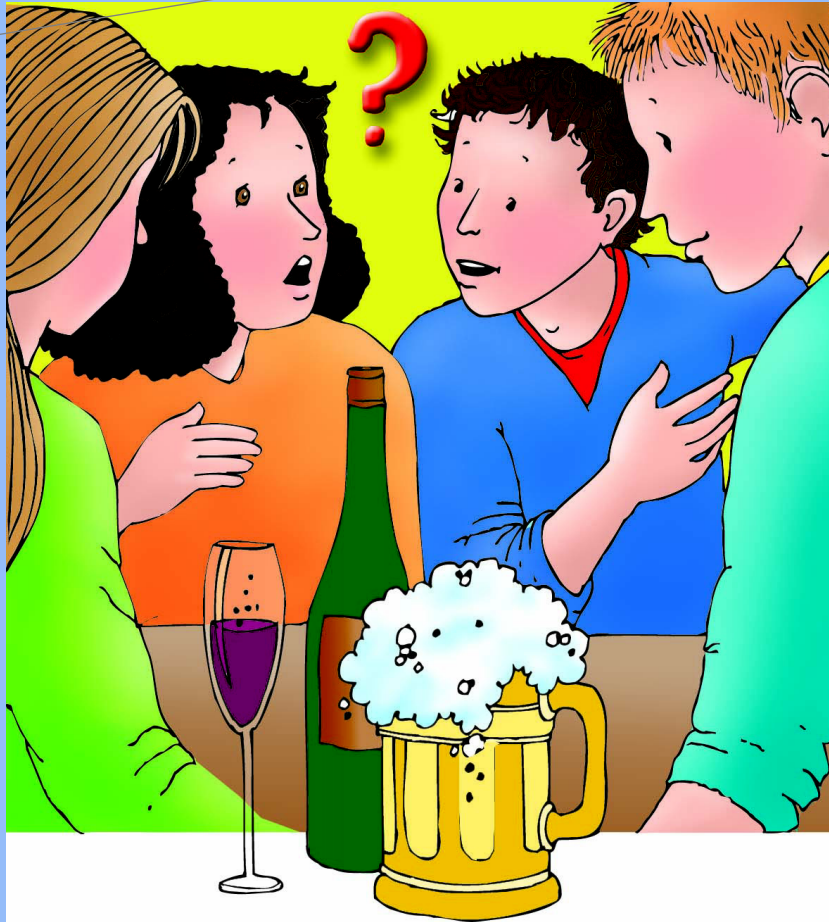
---

---

---

---

Aprendamos sobre el alcohol



En esta clase conocerás los efectos que tiene el consumir alcohol y algunos mitos que favorecen el consumo de esta sustancia en nuestra cultura.

## Observando la realidad

## Ejercicio



A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre el alcohol. Marca tu opinión sobre ellas, con un " " en los casilleros.

- Si estás de acuerdo, marca (A)
- Si estás medianamente de acuerdo, marca (M/A)
- Si estás en desacuerdo, marca (D)

	A	M/A	D
• A esta edad beber un poco de alcohol no produce daño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beber cerveza quita la sed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Las fiestas sin alcohol son aburridas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tomar alcohol ayuda a alegrarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Los/as jóvenes que beben alcohol son más atractivos/as para sus amigos/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El alcohol no es una droga, por lo tanto, no daña la salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El alcohol siempre daña la salud de las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## INFORMACION SOBRE EL ALCOHOL

El alcohol es una droga contenida en bebidas tales como cerveza, vino, o licores. Cuando se bebe alcohol, éste es transportado a través de las paredes del estómago y el intestino, directamente hacia el torrente sanguíneo. Luego se desplaza a través de la sangre hacia el cerebro. Una vez que llega al cerebro, deprime o baja la actividad del mismo.

En nuestro país, muchos niños/as comienzan a tomar alcohol pensando que no es dañino para su salud, y también algunos adolescentes, tanto hombres como mujeres, en las fiestas beben hasta embriagarse.

El consumir alcohol antes de la adultez puede producir problemas físicos y psicológicos pues aún el cuerpo y cerebro se están formando y el organismo no está preparado para recibir alcohol.

Si un niño o niña menor de 16 años se embriaga puede intoxicarse gravemente, y si se embriaga muchas veces, es más fácil que sea alcohólico/a en la edad adulta.

En Argentina, la edad a partir de la cual se permite el consumo y venta de alcohol es a los mayores de 18 años; quienes venden alcohol a menores, aparte de causarles un daño, están infringiendo la ley.

Algunos de los efectos de beber alcohol en pequeñas cantidades, son los siguientes

- Pone más lenta la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones
- Retarda los reflejos y la coordinación, lo que disminuye la capacidad para reaccionar frente al peligro
- Dificulta el hablar
- Desinhibe, provoca sensación de euforia
- Irrita el estómago
- Provoca mareos, náuseas y vómitos

Algunos de los efectos de beber alcohol en grandes cantidades y por tiempo prolongado, son los siguientes:

- Provoca pérdida de conocimiento
- Dificulta la respiración
- Produce gastritis crónica
- Daña el hígado
- Puede provocar una hepatitis aguda, que en algunas personas produce la muerte
- Psicosis, delirio, pérdida de la conciencia.

El alcohol no daña la salud si es bebido en pequeñas cantidades por:

- personas adultas
- sanas
- que no están embarazadas ni amamantando.



**Tarea para la casa:**  
Mis razones para no beber

Anota tres razones personales para no beber bebidas alcohólicas como vino, cerveza o licores fuertes

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

Escribe un mensaje dirigido a jóvenes de tu edad, para que no beban alcohol

---

---

---

---

---

## RESUMEN

- El alcohol es una droga depresora, es decir, retarda las funciones cerebrales y del sistema nervioso.
- Del total de los adultos que beben, la mayoría lo hace sólo ocasionalmente con moderación.
- Sólo una minoría de adultos es bebedor problema.
- El alcohol no hace a las personas más fuertes, inteligentes, atractivas, poderosas.
- Beber no es efectivo para enfrentar problemas; de hecho, éstos aumentan.
  - Tolerar mucho alcohol (no embriagarse) no evita los daños del consumo excesivo y tampoco significa ser más fuerte.
  - Beber alcohol no ayuda a dormir mejor.
  - Emborracharse es peligroso, aún para los adultos.
  - En Argentina es ilegal la venta de alcohol a menores de los 18 años.
  - Consumir alcohol antes de los 18 años es de alto riesgo, según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud).

Hoy  
aprendí

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mis amigos y yo



En esta clase aprenderás a ser autónomo e independiente y a resistir la presión del grupo de amigos cuando te piden que hagas cosas que no quieres.

En esta edad los amigos son muy importantes y pertenecer a un grupo nos hace sentir bien. Nos gusta mucho estar con ellos, hacer lo que el grupo hace y casi siempre tomamos en cuenta sus opiniones y comentarios, especialmente cuando se refieren a nosotros. A veces creemos que ser amigos es hacer y pensar lo mismo que ellos. El dejarnos llevar por lo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que nosotros queremos, nos puede causar serios problemas.

Muchas veces uno, estando en un grupo, hace cosas que solo no haría. Eso se llama presión de grupo. Nadie te dice directamente “hacé esto”, nadie te obliga, sólo haces lo que todos hacen, sin pensar ni medir las consecuencias.

Vos podés aprender a darte cuenta cuando estás haciendo algo porque VOS lo decidiste o cuando te estás dejando llevar por los demás.



**Para manejar mejor la presión del grupo utiliza frases en primera persona:**

- Yo siento
- Yo no estoy de acuerdo
- A mí me molesta
- A mí no me gusta
- Yo quiero
- Yo no puedo





## Mis amigos y yo

## Ejercicio

1

En grupo responde las siguientes preguntas. Elijan un secretario/a para que luego exponga las respuestas del grupo, al curso.

¿Qué actividades realizan con sus amigos?

---

---

---

¿Qué es lo que más les gusta de tener amigos/as?

---

---

---

¿Qué es lo que no les gusta de tener amigos?

---

---

---

¿Qué aprenden con los amigos/as?

---

---

---

¿Qué pasa cuando alguien no tiene amigos?

---

---

---

## Ejercicio



### La presión de los amigos

Escribe cómo responderías ante estas situaciones sin dejarte influenciar por los demás, sino que haciendo lo que vos realmente deseas.

★ Tus amigos te invitan a salir del colegio antes de que terminen las clases, para irse a la plaza. Tienes muchas ganas de hacerlo pero vos sentís que no lo debes hacer, porque ahí se ponen a fumar o tomar y eso a vos no te gusta.

★ Tus amigos te piden leer el Diario íntimo de tu hermana. Vos sabes que es algo muy privado, pero no querés decepcionar a tus amigos.

★ Tu grupo de amigos te propone que pongas dinero para hacer una "vaca" y comprar cigarrillos y fumarlos. Vos no fumás.

★ Tienes tus ahorros reservados para comprarte algo que te gusta. Tus amigas/os te insisten en que les compres papas fritas para todas/os. Vos querés guardar tu plata pero no querés ser tratado/a de egoísta.

★ Están en la casa de un compañero/a haciendo una tarea y el grupo propone tomar cerveza que hay en el refrigerador.



## RESUMEN

- Los/as amigos/as son muy importantes para las personas porque nos ayudan a desarrollarnos en los aspectos sociales y emocionales y son un soporte afectivo, forman nuestra red social de apoyo.
- Además de aprender a jugar y a divertirnos, con los amigos aprendemos y ejercitamos valores como el respeto, la aceptación, la tolerancia y ejercitamos habilidades para relacionarnos y comprometernos con otros.
- Es importante conocernos y querernos para saber exponer nuestras ideas frente al grupo, y no temer ser rechazados por ser distintos.
- Hacer algo que va en contra de lo que uno quiere, solamente por lograr la aprobación o hacer lo que otros dicen o hacen, se llama presión de grupo.

## Yo aprendí

---

---

---

---

---

---

---

---



## Conozcamos los efectos de la Marihuana



En esta clase te informarás acerca de lo que es la marihuana y comprenderás lo que le pasa al cuerpo y mente cuando se consume.

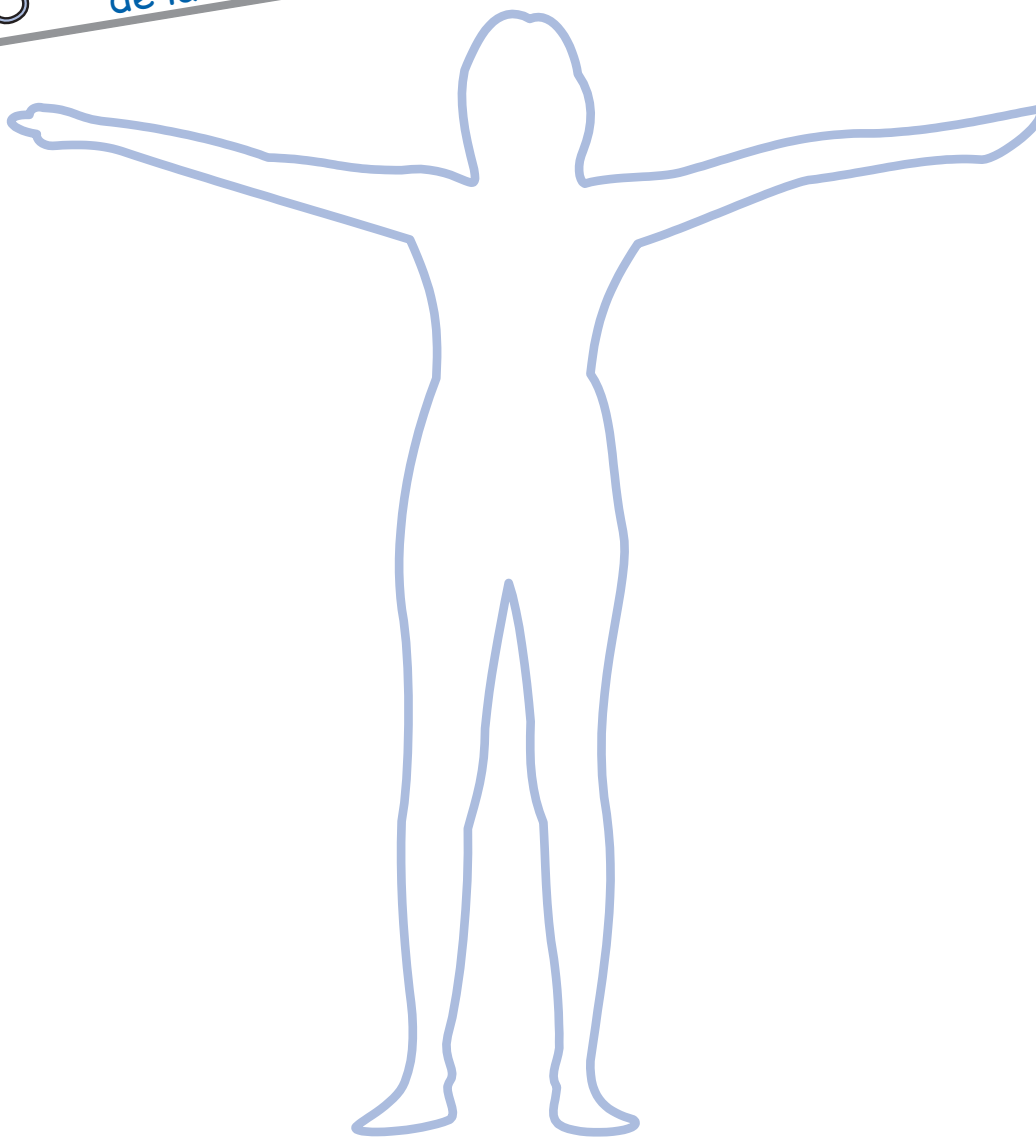


Conozcamos los efectos de la marihuana

Ejercicio



1



Anota los efectos que tiene el consumo de marihuana en las personas (en lo físico, emocional y social) en el dibujo y comenta con el grupo.



## Conozcamos los efectos de la marihuana

## Ejercicio

2

Escribe tus razones para no fumar marihuana

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### INFORMACION SOBRE LA MARIHUANA

#### ¿Qué es la marihuana?

La marihuana es una planta de cáñamo llamada Cannabis Sativa cuya principal sustancia es el THC (tetrahydrocannabinol) la cual provoca sus efectos alucinógenos característicos. El THC se fija en los tejidos grasos del cuerpo, entre ellos el cerebro y órganos reproductores. La marihuana puede ser especialmente peligrosa para los adolescentes ya que el proceso de desarrollo



## Conozcamos los efectos de la marihuana

## Ejercicio

2

Escribe tus razones para no fumar marihuana

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### INFORMACION SOBRE LA MARIHUANA

#### ¿Qué es la marihuana?

La marihuana es una planta de cáñamo llamada Cannabis Sativa cuya principal sustancia es el THC (tetrahydrocannabinol) la cual provoca sus efectos alucinógenos característicos. El THC se fija en los tejidos grasos del cuerpo, entre ellos el cerebro y órganos reproductores. La marihuana puede ser especialmente peligrosa para los adolescentes ya que el proceso de desarrollo

## RESUMEN

- La Cannabis Sativa contiene más de 400 componentes, entre ellos el más activo es el tetrahidrocannabinol (THC ) que es el que provoca los efectos psicoactivos buscados por quienes la consumen.
- En nuestro país la marihuana es una droga ilegal.
- Las investigaciones científicas han encontrado evidencia de que el uso de la marihuana afecta al organismo en el largo plazo.

Yo \_\_\_\_\_  
aprendí \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Soy crítico/a frente  
a la publicidad



En esta clase reflexionarás sobre las formas que usa la publicidad para convencer; esto te ayudará a ser más crítico/a y no ceder ante su influencia.

Una de las influencias más poderosas en las decisiones que tomamos cuando queremos comprar algo, proviene de los medios de comunicación. La publicidad, la propaganda, los comerciales son una manera de llamar la atención hacia productos que los fabricantes quieren que compremos y utilizan métodos o técnicas especiales para vender. La presión que ejerce la publicidad sobre las personas es muy poderosa, así, a veces, sin que nos demos cuenta nos lleva a desear tener algo, o a comprar cosas que uno ni siquiera necesita.

Otras veces nos hace sentirnos tristes, enojados o frustrados por no poder tener un determinado producto. Las técnicas utilizadas por los publicistas usualmente incluyen tanto un mensaje explícito (lo que el aviso dice) y un mensaje oculto que está escondido en la totalidad de la propaganda (lo que dice, cómo lo dice, quién lo dice, las imágenes, el sonido, etc.).

Si comprendes que la publicidad trata de hacerte comprar un producto y aprendes a identificar las técnicas publicitarias más usadas, estarás más preparado/a para tomar decisiones propias cuando adquieras un producto, en vez de sucumbir a la influencia publicitaria.

### Algunas técnicas publicitarias son:

#### Respaldo de famosos:

Cuando personas famosas o conocidas (por ej. artistas o deportistas) hablan de lo bueno que es un producto o cuentan que ellos mismos lo usan. Ello crea la impresión de que, si ellos lo usan, el producto debe ser bueno, y si vos querés ser como ellos, también lo debes usar.

#### La voz de la autoridad:

Cuando expertos o autoridades tales como médicos, dentistas o científicos (o actores en el rol de expertos) hablan de la efectividad de algunos productos, como por ejemplo: pasta de dientes, analgésicos, ciertos alimentos. Como ellos son expertos, las personas están más propensas a creer lo que dicen sobre lo bueno del producto.



#### ✓ Evidencia científica:

Presenta evidencias basadas en investigaciones y datos estadísticos de estudios que apoyan la efectividad de productos específicos. Esta técnica generalmente se combina con la técnica "voz de la autoridad" en un intento de hacer del aviso algo más convincente aún.

#### ✓ Pruebas comparativas y encuestas de opinión:

Ellas presentan los resultados de encuestas hechas a consumidores donde se ven comparaciones directas entre productos similares en competencia. Estos avisos intentan mostrar que hay más personas que prefieren la marca A a la B o que el producto X es más fuerte, más seguro, menos caro, más liviano, etc., que otros productos similares.

#### ✓ Demostraciones:

Muestran cuán bien funciona un determinado producto. Algunas de estas demostraciones son exageradas por los publicistas para hacer aparecer el producto mejor de lo que realmente es. Utilizado frecuentemente para productos de la casa (detergentes, limpiadores de vidrios, ceras para piso, etc.) o productos de belleza (cremas, lociones).

#### ✓ Avisos de atención sexual:

Utiliza modelos muy atractivos/os de manera que se vea como si el usar el producto mostrado, hará al consumidor tan atractivo como el o la modelo.

#### ✓ Avisos de "eres distinto":

Intenta mostrar que si se compra un determinado producto, se es más maduro, sofisticado, elegante, intelectual, moderno y atractivo.

#### ✓ Avisos pásalo bien/relájate:

Intenta vender el producto asociándolo a situaciones placenteras o relajadas (playas, verano, fiestas).

#### ✓ Aviso de "oferta":

Intenta crear un sentido de urgencia y excitación planteando que es muy ventajoso utilizar el producto y que no se puede perder la oportunidad de adquirirlo. Generalmente crea la sensación de urgencia ya que la oferta termina pronto porque el precio especial o promoción es válido por unos pocos días y además hay una oferta limitada del producto.



## Analizando avisos de tabaco y alcohol

## Ejercicio

1

Escribe los nombres de cigarrillos o tragos publicitados, una pequeña descripción del aviso, el grupo al que va dirigido, el mensaje explícito y el mensaje oculto y las técnicas utilizadas para la venta de los productos.  
(Puedes poner en práctica lo aprendido en otras asignaturas).

Aviso cigarrillos

Aviso alcohol

Nombre del producto

Breve descripción del aviso

Grupo al que está dirigido

Mensaje explícito

Mensaje oculto

Técnicas utilizadas



### Tarea para la casa:

Pídele a tu familia que mientras vean televisión, se fijen en propaganda o publicidad de alcohol y cigarrillos y la analicen en base a las siguientes preguntas:

- A qué clase de personas está dirigido el mensaje (hombres, mujeres, edad, nivel socioeconómico) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Técnica utilizada \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Esta publicidad ¿logra convencer a la gente? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### RESUMEN

- El propósito de la publicidad es vender los productos.
- Muchos publicistas no sólo presentan hechos sino que generalmente exageran las cualidades de los productos para persuadir a la gente a comprarlos.
- Los avisos en TV, los comerciales de radio, las revistas y los periódicos son formas comunes de hacer publicidad.
- Muchos avisos son engañosos y confunden a las personas. Esto atenta contra los derechos de los consumidores.
- Muchos publicistas son tan efectivos en su manipulación que a menudo nos hacen desear sus productos que no necesitamos, sin darnos cuenta de que estamos siendo influenciados.
- Existen maneras alternativas de responder a los avisos de cigarrillos y bebidas alcohólicas, tales como tener presente que los publicistas están intentando crear la impresión de que fumar o beber no causa daño y que mejorará nuestra condición de vida.



¿Qué significa decidir?



En esta clase te darás cuenta que siempre estamos tomando decisiones. Permanentemente estamos decidiendo cosas... qué hacer esta tarde... qué programa ver en la tele.... con quién juntarse... qué ropa ponerse.

Hay elecciones simples (ya sea comer helado de vainilla o de chocolate) que pueden tomarse basándose en lo que te gusta. Otras decisiones requieren ser pensadas más cuidadosamente. Son las decisiones importantes. Es bueno darse un tiempo para pensar y tratar de ver cómo estamos tomando nuestras decisiones importantes.



**Decisiones simples,  
decisiones importantes**

**Ejercicio**



**1**

Anota tres decisiones simples y tres decisiones importantes que tienes que tomar en la casa, en la escuela, con tus amigos.

**DECISIONES SIMPLES**



**DECISIONES COMPLEJAS**

**Ejemplos:**

1. Como helado de frutilla o chocolate

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Veo tele o juego con mis vecinos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Me pongo pantalón azul o blanco

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ejemplos:**

1. Me quedo al taller de deporte o de arte

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Hago la primera Comunión o no

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Me hago el enfermo o doy la prueba

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Ejercitando una decisión difícil

## Ejercicio

2

Anota alguna situación en la cual te haya sido difícil tomar una decisión, por lo importante que era, y recuerda cómo llegaste a tomar esa decisión.

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---





## RESUMEN

- *Tomamos decisiones a diario. Algunas decisiones se toman sin pensar mucho y otras requieren más tiempo y un esfuerzo consciente.*
- *Para decidir bien es necesario pensar antes de actuar.*
- *Actuar de forma impulsiva (sin pensar) ante una decisión es una señal de inmadurez.*
- *Cuando hay que tomar una decisión difícil no es sensato dejarse llevar por lo que hacen los demás.*
- *A tu edad, lo mejor es que para las decisiones importantes o difíciles, te informes muy bien antes de actuar o las converses con tus padres o adultos de confianza.*
- *Cuando tomamos decisiones de manera responsable nos sentimos mejor con nosotros/as mismos/as. Nos sentimos más seguros/as y capaces.*

### Yo aprendí

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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:

¿Qué es lo que más te gustó del programa?

A large, empty rectangular box with a light blue border and a drop shadow, intended for writing an answer. A small blue pushpin icon is pinned to the top right corner of the box.

¿Qué cosas no te gustaron del programa?

A large, empty rectangular box with a light blue border and a drop shadow, intended for writing an answer. A small blue pushpin icon is pinned to the top left corner of the box.A large, empty rectangular box with a light blue border and a drop shadow, intended for writing an answer. A small blue pushpin icon is pinned to the top right corner of the box.

¿Qué aprendiste en las clases?



¿Qué tema te interesó más?

A large, empty rectangular box with a light blue border and a drop shadow, intended for writing an answer. A small blue pushpin icon is pinned to the top right corner of the box.

Evaluando mi progreso

Revisa tus metas de la Clase N° 4 "Yo me propongo ser mejor" (ejercicio N° 2 "Evaluando mi progreso") del programa y responde las siguientes preguntas:

¿Alcancé lo que me había propuesto?

---

---

¿Cómo me siento?

---

---

¿Me costó mucho conseguirla?

---

---

Si no logré alcanzar la meta propuesta, ¿a qué creo que se debió?

---

---

¿Creo que ahora sí lo podría conseguir?

---

---

¿Qué me propongo hacer para alcanzarla?

---

---

## Ejercicio



Despedida

Formen grupos e inventen una canción que exprese lo que fue el programa.

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



0-800-222-1133

**Orientación  
Anónima y Gratuita**

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

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.