



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE GOBIERNO

CONALTID
Consejo Nacional de Lucha contra
el Tráfico Ilícito de Drogas
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN



MANUAL PARA DOCENTES PRIMARIA

Prevención del uso indebido de drogas

BOLIVIA - 2015



UNIÓN EUROPEA

Las siguientes instituciones contribuyeron a la producción del presente material didáctico:

Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia:

Ministerio de Gobierno

Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID)

Delegación de la Unión Europea en Bolivia

Organización de las Naciones Unidas:

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)

Manual para Docentes de Primaria

Prevención del Uso Indebido de Drogas

Este material educativo ha sido elaborado en el marco del Contrato de subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302, el “Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017)” del Estado Plurinacional de Bolivia y el Programa País para Bolivia (2010-2015), suscrito por el Ministerio de Gobierno y la UNODC; los resultados exitosos, lecciones aprendidas y materiales educativos del Proyecto “Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39” (2007-2014); las Convenciones sobre el problema mundial de las drogas de la Organización de las Naciones Unidas; y las buenas prácticas y estándares internacionales de prevención de la UNODC.

Elaboración y Coordinación:

Arturo Javier Moscoso Paredes

Olga Marcelina Titto Beltrán

Diseño portada:

Grober Copa Callisaya

Diseño y diagramación:

Edwyn Machicado Condarco

Revisión de texto:

Sergio Ibañez Salinas

Adriana Peñaloza Villavicencio

Impreso en:

Editorial Quatro Hnos. (editorialquatrohnos@gmail.com)

Bolivia 2015

“La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) en Bolivia y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.

MANUAL PARA DOCENTES PRIMARIA

Prevención del uso indebido de drogas

BOLIVIA - 2015

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO I: USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA	7
1.1 CARACTERÍSTICAS DE LA NIÑEZ	9
1.1.1 Desarrollo cognitivo	9
1.1.2 Desarrollo social	10
1.1.3 Desarrollo afectivo	10
1.2 USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA	12
1.3 FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN EN LA ESCUELA PRIMARIA	14
1.3.1 Factores de riesgo	14
1.3.2 Factores de protección	15
CAPÍTULO II: PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA	17
2.1 LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS Y LA ESCUELA PRIMARIA	19
2.2 OBJETIVOS DE LA PREVENCIÓN EN LA ESCUELA PRIMARIA	20
2.3 ROL DE LA ESCUELA PRIMARIA EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS	20
2.3.1 La escuela desarrolla la prevención en la gestión escolar	21
2.3.2 La escuela primaria un ámbito protector	22
2.3.3 La escuela primaria identifica los factores de riesgo y protección	22
2.4 EL/LA DOCENTE COMO AGENTE DE PREVENCIÓN	24
2.4.1 Objetivos preventivos del/la docente	24
2.4.2 Finalidad preventiva del/la docente	25
2.5 HABILIDADES PARA LA VIDA, UN ENFOQUE PREVENTIVO PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA	26
2.5.1 Fundamentos del enfoque preventivo de habilidades para la vida	27
2.5.2 Experiencias con el enfoque de habilidades para la vida	27
2.5.3 Habilidades para la vida en la escuela primaria	28
2.5.4 Habilidades para la vida que deben ser desarrolladas en primaria	28
CAPÍTULO III: ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN EL AULA	31
3.1. MODALIDADES DE PREVENCIÓN EN AULA	33
3.2 FORMAS DE ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN EN LA MODALIDAD EXPLÍCITA	34
3.3 CONTENIDOS DE PREVENCIÓN EN AULA	36
3.4 RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN AULA	38
3.5 ESTRATEGIAS Y RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA ABORDAR LA PREVENCIÓN EN AULA	40
3.5.1 Fichas Didácticas	40
3.5.2 Teatro de títeres	41
3.5.3 Cuentos infantiles	42
3.6 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA APLICACIÓN EN AULA	43
3.6.1 Estrategias didácticas para el primer curso de primaria	43
1.1 Me cuido al controlar mis emociones (Autocontrol)	44
1.2 Aprendemos a identificar nuestras necesidades (Autoestima)	46
1.3 Aprendemos de los cambios en nuestra vida (autoestima)	48
1.4 Explorando costumbres que nos ayudan a vivir mejor	50
1.5 Reglas que protegen nuestra salud	52
1.6 Aprendemos a actuar ante los conflictos	54

3.6.2 Estrategias didácticas para el segundo curso de primaria	56
2.1 Fotografía en Grupo (Autoestima)	56
2.2 Alguien Está muy Enojado (Autocontrol)	58
2.3 Yo Soy Así (Empatía)	62
2.4 Viaje por mis Sentimientos (Habilidades de Comunicación)	64
2.5 Hablando se Entiende la Gente (Habilidades de Comunicación)	66
2.6 Los Piropos (Habilidades de interacción)	69
2.7 El Tren de los Alimentos (Educación en valores: salud)	71
3.6.3 Estrategias didácticas para el tercer curso de primaria	73
3.1 Guisado de Cualidades (Autoestima)	73
3.2 ¡Siento lo que Sientes! (Empatía)	77
3.3 ¡Come de Todo! (Educación en Valores: Salud)	80
3.4 Tomamos Decisiones para Cuidar Nuestra Salud	82
3.5 Expreso lo que Siento	84
3.6 Trazar y Alcanzar Metas	86
3.7 Tiempo Libre	88
3.8 Nuestro Origen y Herencia del Pasado	90
3.9 Comunicar y dialogar	92
3.10 Trabajando con los conflictos para evitar la violencia	94
3.6.4 Estrategias didácticas para el cuarto curso de primaria	96
4.1 ¿Quién Pone Orden en mis Cosas? (Autocontrol)	96
4.2 El Juego Sorpresa (Autoestima)	99
4.3 No Hagas a los Demás... (Empatía)	102
4.4 ¿Qué Comemos? (Educación en valores: Salud)	104
4.5 La Máquina de Fumar (Actitudes que favorecen la prevención)	106
4.6 "Decir No" (Habilidades de oposición)	109
4.7 Juego de Símbolos (Educación en Valores)	112
4.8 De Camino a la Escuela (Toma de decisiones)	114
4.9 Contamos Hasta Diez (Autocontrol)	118
3.6.5 Estrategias didácticas para el quinto curso de primaria	120
5.1 Mi Escudo de Armas (Autoestima)	120
5.2 ¿Quién Eres Tú? (Habilidades de relación)	123
5.3 Nuestra Amiga Rosa (Asumir responsabilidades)	125
5.4 Y a Ti, ¿Qué Te Parece? (Actitudes hacia las drogas)	128
5.5 Los Anuncios (Educación en Valores: Salud)	130
5.6 Ver Mucho o Poco la Tele (Empleo positivo del tiempo libre)	133
5.7 Un Remedio para Nuestros Males: El Uso Cuidadoso de Medicamentos	137
3.6.6 Estrategias didácticas para el sexto curso de primaria	139
6.1 El Rey y el Halcón (Autocontrol)	139
6.2 ¿Quién Soy Yo? (Habilidades de comunicación - Autoestima)	142
6.3 Campaña Publicitaria sobre las Ventajas de No Fumar (Educ. en valores: Salud)	143
6.4 Fumar Tabaco es Quemar Dinero (Toma de decisiones)	147
6.5 Las niñas se cuidan y los niños también	149
6.6 Yo Puedo Decir cómo Me Siento;	
Yo Puedo Escuchar a Otros Decir cómo se Sienten	151
6.7 Buscando nuestro futuro	153
6.8 Descubrir mitos... saber juzgarlos	155
6.9 Aprendiendo a pensar creativamente	157
6.10 Manada en Movimiento (Gestión de emociones)	159
6.11 El Genio de la Lámpara (Autoestima)	160

BIBLIOGRAFÍA

161

ANEXO 1: IDENTIFICACIÓN DE CASOS DE CONSUMO DE DROGAS EN LA ESCUELA Y ACCIONES A TOMAR

165

PRESENTACIÓN

El uso y abuso de drogas, tanto legales como ilegales, está muy presente en nuestra sociedad, y se ha convertido en un serio problema de salud pública, que está generando consecuencias negativas no sólo en el ámbito individual de quien consume, sino también a nivel familiar y de la sociedad en su conjunto.

*Ante esta situación la **Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)** y el Consejo Nacional contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID), con el apoyo de la Unión Europea y el respaldo institucional del Ministerio de Educación, viene desarrollando una serie de esfuerzos para la reducción de la demanda de drogas en Bolivia. Estos esfuerzos incluyen la capacitación de recursos humanos y la producción de materiales de sensibilización, información y capacitación, dirigido a poblaciones variadas.*

El presente material educativo es parte de estos esfuerzos, y ha sido elaborado e impreso en el marco del Contrato de Subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302 del proyecto “Prevención del uso indebido de drogas en comunidades educativas de Bolivia”, ejecutado por la UNODC y financiado por la Unión Europea, a través del CONALTID.

El mencionado proyecto se inscribe en la Estrategia Nacional de Lucha contra el Narcotráfico y Reducción de Cultivos Excedentarios de Coca ELCN, RCEC (2011-2015) y el Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017) del Estado Plurinacional de Bolivia; las Convenciones de Políticas Antidrogas de la Organización de las Naciones Unidas; y, los Estándares Internacionales de Prevención de la UNODC (2013). Asimismo, este proyecto constituye en una ampliación nacional del proyecto “Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39” (2007-2014).

El objetivo de este proyecto es contribuir a frenar los índices de prevalencia del uso indebido de drogas con enfoque de habilidades sociales para la vida en los ámbitos escolar, familiar y comunitario, a través de la implementación de procesos educativos de información, concienciación, capacitación y movilización de la población contra el uso indebido de drogas.

Las actividades principales de este proyecto son:

El establecimiento de alianzas estratégicas interinstitucionales.

La implementación de talleres de capacitación para docentes y padres de familia, en un enfoque de construcción colectiva del conocimiento.

El desarrollo de procesos de supervisión y seguimiento de los procesos de prevención en la práctica pedagógica de aula.

La producción de materiales impresos y audiovisuales didácticos.

La incorporación de contenidos de prevención del uso indebido de drogas en el currículum escolar y de aula.

Este material educativo puede ser utilizado para iniciar o fortalecer planes y programas de prevención del uso indebido de drogas en las comunidades educativas de Bolivia.

CAPÍTULO I: USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA

1.1 CARACTERÍSTICAS DE LA NIÑEZ

La etapa de desarrollo y crecimiento de la niñez se sitúa entre los 6 y 12 años de edad. La misma se inicia con el ingreso del o la niño/a a la escuela primaria, para participar de un proceso de socialización y convivencia con niños y niñas de la misma edad. Esta etapa se denomina también "periodo de la latencia" porque se caracteriza por una especie de reposo de los impulsos para concentrarse en la conquista de la socialidad.

El o la niño/a al ingresar a la escuela primaria da inicio al proceso de crecimiento y desarrollo de una amplia gama de funciones cognitivas, afectivas y sociales.

1.1.1 Desarrollo cognitivo

En el marco del desarrollo cognitivo, la etapa de la niñez denominada también "periodo de las operaciones concretas" se caracteriza por los siguientes aspectos:

- La capacidad del o la niña para superar sus percepciones inmediatas. Se desliga de las apariencias o de las observaciones casuales y pasa a reflexionar y comprender la lógica de las situaciones y objetos.
- El desarrollo del concepto de número, aunque los/las niños/as de 4 o 5 años ya pueden aprender a contar y nombrar los números, no quiere decir que comprendan. Estudios e investigaciones realizadas al respecto señalan que antes de los 6 años no adquieren el concepto de número, sino recién a partir de los 9 años de edad. Entonces, el/la niño/a es capaz de contar sin utilizar los dedos ya que sabe resolver problemas, en cuyo desarrollo tiene que utilizar operaciones compuestas de otras operaciones matemáticas.
- Al final de esta etapa, los/as niños/as comprenden perfectamente las relaciones "causa-efecto", y la reversibilidad de las

relaciones tiempo y espacio; aunque todavía no pueden realizar operaciones lógicas. Sin embargo, es capaz de razonar, deducir, analizar y de sacar conclusiones sobre un ejemplo concreto, pero para hacerlo necesita apoyarse sobre hechos, imágenes o recuerdos.

- Casi al final de la escuela la primaria, el o la niña desarrolla su capacidad de reflexión y análisis antes de actuar, antes de calcular las consecuencias de sus actos o antes de planificar sus actividades, etc. Todo esto, junto con el desarrollo de su memoria y de la capacidad de atención, hace de estos años de la escuela primaria un periodo de rápidos aprendizajes.

1.1.2 Desarrollo social

Un aspecto esencial para los/as niños/as es su vivencia social a través de los juegos, mediante los cuales se relacionan con sus iguales; por ello los juegos no solo son una fuente de placer sino también una necesidad, ya que tienen una estrecha relación con el desarrollo de la inteligencia social.

A partir de los 6 a 7 años comienzan los juegos de reglas. Esta actividad ya no es tan "libre" como antes, dado que la participación se ve sometida a normas de un grupo. Esta situación representa un escenario magnífico en el que los/las niñas pueden interpretar roles y reglas sociales y así desarrollar progresivamente el conocimiento respecto a los/as otros/as.

Por otro lado, la escuela primaria contribuye a que el o la niña comience a explorar los factores socializadores (por ejemplo mecanismos para acercarse a un grupo o persona; lo que les ayuda a caer bien en un grupo, etc.). Asimismo, aumenta el deseo de comunicarse con los demás. Gracias a la escuela el o la niña empieza a generar el sentimiento de pertenencia a un grupo de amigos o amigas. Las relaciones se hacen más duraderas.

Lo anterior ayuda al/la niño/a a desarrollar su capacidad de competencia o habilidad

social, es decir a utilizar un conjunto de estrategias de comunicación que le permite conseguir su objetivo durante una interacción social, ajustándose a las características del interlocutor y teniendo en cuenta los deseos o emociones del mismo.

El período entre los 9 y 11 años de edad puede considerar la "edad de los amigos". Es uno de los rasgos, sin duda, más destacados de esta etapa de la niñez. Los amigos y amigas son para los/as niños/as un elemento vital para la afirmación de sí mismo y para ir construyendo una autoimagen positiva, convirtiéndose en el elemento clave en su proceso de socialización.

Si el/la niño/a no logra la aceptación de los demás, es decir no se integra en el grupo de compañeros y amigos, se da un sentimiento de frustración que puede causar problemas de mayor o menor gravedad, lo que repercutirá negativamente durante su adolescencia.

1.1.3 Desarrollo afectivo

Esta etapa de la niñez se caracteriza por el amplio desarrollo de autonomía; los/las niñas adquieren mayor capacidad de independencia frente a los adultos, muestran más iniciativa y capacidad de responsabilizarse de sus cosas. En consecuencia, hay una progresiva independencia del ambiente familiar.

El niño o niña, progresivamente, abandona las reacciones explosivas ante la frustración de no lograr lo que desea. Las rabietas dejan paso a un esfuerzo por adaptarse a lo que sucede para seguir explorándolo, aunque todavía permanezcan restos del pasado. El/la niño/a inicia la adquisición de los sentimientos de cooperación y solidaridad, fundamento de las relaciones interpersonales en los años posteriores.

A partir de los 9 a 10 años, el/la niño/a va progresivamente desarrollando una conciencia cada vez más clara de su propio yo; de ser una persona diferente del mundo

que le rodea y diferente de las demás personas. Asimismo, va desarrollando la capacidad de reflexión sobre sus propios actos y sentimientos, y su capacidad de interiorizar las normas y criterios educativos.

La conciencia más clara de sí mismo y la capacidad de iniciativa y de responsabilidad van desarrollando en el niño/a un sentimiento de autoafirmación y de confianza en sí mismo. Una imagen positiva es la base de una personalidad segura. Y en el desarrollo de este sentimiento de autoconfianza, tienen una gran influencia las actitudes de los padres, educadores y compañeros.

A pesar de su deseo de independencia de los demás y de su conciencia de ser diferente de los demás, el/la niño/a necesita sentir el apoyo y la aprobación de sus docentes, padres y amigos y amigas.

Hacia los 11 a 12 años, el/la niño/a alcanza lo que algunos psicólogos llaman la "madurez infantil" (una especie de infancia adulta) en la que alcanza un cierto grado de madurez y equilibrio, preludio de la pubertad.

1.2 USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA

Si bien los índices de consumo indebido de drogas en la escuela primaria son todavía irrelevantes, lo cierto es que ya se van configurando algunos aspectos en los estilos de vida de los/as niños/as que pueden determinar que éstos sean saludables y por tanto protectores; o por el contrario, que pueden determinar que sus estilos de vida sean poco saludables y, en consecuencia sean potenciadores de vulnerabilidad ante el consumo de drogas y otros riesgos psicosociales.¹

En este contexto, es importante conocer los índices de prevalencia del consumo de drogas en nuestro país; al respecto, En 2014, el Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID) realizó el "II Estudio nacional de prevalencia y características del consumo de drogas en hogares bolivianos de nueve ciudades capitales de departamento, más la ciudad de El Alto".¹

Dicho estudio tuvo como **objetivo** conocer la magnitud y las características del consumo de drogas (legales e ilegales) en Bolivia, a través de la estimación de la prevalencia e incidencia del consumo de estas sustancias según características demográficas; así como conocer otros aspectos relacionados con el consumo, la edad inicio, el patrón, el consumo problemático (por sustancia), percepción de riesgo, demanda potencial de tratamiento, oferta y accesibilidad, entre otros.

El universo del estudio fueron las personas de 12 a 65 años de edad, residentes en las diez ciudades consideradas.

¹ CIEC: Prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar, Módulo VI, 2009.

TABLA N° 1
PREVALENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS LÍCITA E ILÍCITAS EN BOLIVIA,
SEGÚN MES, AÑO Y VIDA.

Tipo de sustancia	Prevalencia de Mes	Prevalencia de Año	Prevalencia de Vida
Alcohol	23,02	48,53	69,38
Tabaco	14,81	25,05	45,31
Tranquilizante	0,95	1,87	4,62
Estimulantes	0,05	0,26	0,64
Marihuana	0,66	1,27	3,61
Inhalables	0,20	0,30	0,99
Cocaína	0,04	0,32	0,83
Pasta Base de Cocaína	0,04	0,05	0,19
Éxtasis	0,00	0,00	0,04

Fuente: "El Estudio nacional de prevalencia y características del consumo de drogas en hogares bolivianos de nueve ciudades capitales de departamento, más la ciudad de El Alto", CONALTID, 2014.

De los resultados de dicho Estudio se concluye que el consumo de drogas en el país se centra más en el consumo de alcohol y tabaco, seguida por la marihuana, los tranquilizantes y los

inhalables. Datos muy preocupantes considerando que la encuesta incluyó a niños y niñas de 12 años, todavía pertenecientes a la escuela primaria.

1.3 FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN EN LA ESCUELA PRIMARIA

En torno a los factores de riesgo y los factores de protección es importante considerar que:

- A menor edad es mayor la influencia de los factores de protección; en cambio con el aumento de la edad también se incrementan los factores de riesgo porque los/las niños/as amplían las relaciones sociales con sus pares.
- Los factores de riesgo que existen dentro del grupo familiar impactan más cuando el o la niña tiene más edad y necesidad de autonomía.
- Una intervención temprana en los factores de riesgo tiene mayor impacto que cuando las situaciones de riesgo ya implican el uso de sustancias adictivas especialmente el tabaco o el alcohol, con las que tiene mayor contacto por influencia de la familia y su entorno.
- Los factores de riesgo se presentan en la mayoría de los grupos sociales; sin embargo, estos pueden tener un efecto diferente, dependiendo de la edad, sexo, cultura y ambiente en el que se desenvuelven los y las niñas.
- Es preferible iniciar la prevención del uso indebido de drogas, enfatizando el alcohol y tabaco, incluso desde el nivel inicial, a fin de disminuir los factores de riesgo como las conductas agresivas, antisociales o dificultades de aprendizaje en la escuela.

1.3.1 Factores de riesgo

En relación a lo anterior se puede afirmar que existen factores de riesgo que pueden incidir en lo/las niño/as, prediciendo el uso indebido de drogas en el futuro; por ejemplo:

- Conductas agresivas.
- Falta de auto-control.
- Temperamento difícil.

A medida que el/la niño/a va creciendo y desarrollando sus capacidades en interacción con la familia, la escuela y la comunidad, también pueden incrementarse los riesgos para el uso indebido de drogas en el futuro.

Las primeras interacciones de los/as niños/as ocurren en la familia. A veces la situación familiar incrementa el riesgo del/la niño/a para el uso indebido de drogas en el futuro; por ejemplo, cuando los padres o tutores por falta de formación y orientación sobre sus responsabilidades y el desconocimiento de la etapa del crecimiento y desarrollo cognitivo, psicofisiológico y afectivo de los/as niños/as entre los 6 y 12 años de edad, manifiesta las siguientes actitudes y comportamientos:

- Escaso amor, cariño y atención a los hijos e hijas.
- Falta de respaldo y apoyo a sus labores escolares.
- Maltrato y violencia física o psicológica.
- Violencia intrafamiliar en el hogar.
- Consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas en presencia de los/as niños/as.
- Falta de control de los hijos e hijas dentro y fuera la familia.
- Falta de normas claras sobre el comportamiento de los hijos e hijas.
- Falta de transmisión de valores de respeto, solidaridad, etc.

Por otro lado, las interacciones de los/as niños/as fuera de la familia pueden involucrar riesgos, tales como:

- Comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente.

- Bajo rendimiento escolar o incluso el abandono.
- La relación con compañeros/as que ya consumen alcohol, tabaco u otras drogas.²

En particular la relación con los/as amigos/as, y los/as compañeros/as que ya consumen drogas, casi siempre, implica un factor riesgo más inmediato para el inicio del consumo.

Por supuesto que otros factores de riesgo son la disponibilidad de drogas, particularmente el alcohol y tabaco, o el contacto con estas drogas en las fiestas patronales o de barrio en las que participan los propios padres o familiares; las múltiples formas de microtráfico o la creencia de que el alcohol y el tabaco no son drogas por lo que se tolera su consumo. Estos son algunos de los riesgos que pueden influenciar a los/as niños/as para comenzar tempranamente a consumir drogas.

1.3.2 Factores de protección

Los factores de protección disminuyen las probabilidades de que los/as niños/as consuman drogas. Estos factores de protección pueden presentarse en la familia, la escuela y la comunidad.

La familia se constituye en factor de protección contra el uso indebido de drogas cuando los padres o tutores manifiestan las siguientes actitudes y comportamiento:

- Muestras de amor, cariño y atención a las necesidades de los/as niños/as.
- Vínculo fuerte entre los/as hijos/as y los padres.
- Esfuerzo de informarse y capacitarse sobre la mejor crianza de los/as niños/as.
- Conocimiento de las etapas y características de crecimiento y desarrollo cognitivo, psicofisiológico y afectivo de los/as niños/as.
- Apoyo a las labores escolares, curriculares y extracurriculares.

2 NIDA (National Institute on Drug Abuse): La Ciencia de la adicción, 2008.

- Participación de los padres en la vida del/ la niño/a.
- Comunicación estrecha entre los miembros de la familia.
- Frecuentes actividades de recreación dentro y fuera del hogar.
- No consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en presencia de los/as niños/as.
- Violencia intrafamiliar cero.
- Control permanente de los/as hijos/as dentro y fuera de la familia.
- Establecimiento de normas claras de conducta y comportamiento (disciplina).
- Aplicación de valores de respeto, higiene, limpieza, solidaridad, apoyo a la familia, etc.
- Escuela que promueve y estimula el aprendizaje, la participación y la responsabilidad motivando a los/as niños/as al estudio y promoviendo un buen desempeño escolar.
- Escuela en la que se practican relaciones de respeto, favoreciendo la formación del sistema de valores y construcción de conocimientos, a partir de los saberes y experiencias de los/ las niños/as.
- Escuela que cuenta con normas claras y precisas respecto a la disciplina de todos los/as niños/as.
- Trato igualitario a todos/as los/as niños/as en el proceso de aprendizajes.
- Maestros/as que manifiestan amor, comprensión y tolerancia con los/as niños/as; que se esfuerzan por ser modelo de conducta y actitudes positivas; y, que desarrollan contenidos de relevancia social como la prevención del uso indebido, trata de personas, cuidados del medio ambiente, etc.

Por otra parte, la escuela primaria también se constituye en factor de protección para los/as niños/as, sobre todo cuando se observan los siguientes aspectos:

CAPÍTULO II: PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ESCUELA PRIMARIA

2.1 LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS Y LA ESCUELA PRIMARIA

Durante la etapa de la niñez se adquieren aprendizajes básicos y se van incorporando y desarrollando distintas habilidades y recursos personales. Cuando el desarrollo individual no es armónico ni satisfactorio, los/as niños/as tienen más probabilidades de llegar a la etapa de la adolescencia con limitaciones personales y sociales importantes, que les impiden afrontar satisfactoriamente las situaciones de oferta de consumo de drogas, colocando a los/as niños/as en una situación de mayor vulnerabilidad ante diversos tipos de riesgos de carácter psicosocial como el uso temprano de drogas.³

Hasta no hace mucho, la mayoría de los programas de prevención del uso indebido de drogas se han centrado más en adolescentes y jóvenes, considerados los más vulnerables a los factores de riesgo de consumo de drogas.

Actualmente se ha aceptado que la etapa de la niñez, que corresponde a la educación primaria, ofrece un espacio importante para el trabajo de educación preventiva, porque se puede incidir en el logro de actitudes, valores y habilidades de protección, que posteriormente servirán de base para el desarrollo de contenidos de prevención específica del uso indebido de drogas.

Se recomienda que al final de esta etapa, se enfatice más en aquellos aprendizajes directamente relacionados contra la oferta de sustancias, como las consecuencias individuales y familiares del consumo de drogas, la presencia de sustancias en nuestra sociedad, y habilidades de oposición.⁴

3 Megías Valenzuela, Eusebio: Programa Educativo de Prevención Escolar (Versión preliminar), 2004.

4 CIEC: Prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar, Módulo VI, 2009.

2.2 OBJETIVOS DE LA PREVENCIÓN EN LA ESCUELA PRIMARIA

La prevención del uso indebido de drogas en el nivel primario persigue los siguientes objetivos:

- Favorecer el desarrollo integral de los/as niños/as, reducir los riesgos psicosociales fortaleciendo su autoestima; favoreciendo la adquisición de valores, principios, asunción de responsabilidades, habilidades asertivas, habilidades personales básicas para la relación social y habilidades para la resistencia.
- Retardar la edad inicio del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

2.3 ROL DE LA ESCUELA PRIMARIA EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

Las escuelas de nivel primario trabajan con una población en edad escolar que, en su mayoría, no es consumidora de sustancias adictivas. Los niños y niñas que cursan la educación primaria transitan por un periodo formativo, que debe aprovecharse al máximo para el desarrollo de competencias que impacten en la prevención del uso indebido de drogas, a través de aprendizajes que deben ser incluidos en lo posible indefinidamente en los planes y programas curriculares elaborados por los/as docentes.

En este sentido, desde las escuelas de educación primaria se deben desarrollar acciones de **prevención temprana** de consumo y adicciones futuras, esto implica que la gestión escolar debe concebirse como un proceso educativo continuo y orientado a promover estilos de vida saludable, a través del desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias en los y las niñas, para hacer frente a los factores de riesgo que estimulan el uso indebido de tabaco, alcohol y otras drogas.

Asimismo, significa llegar a una serie de acuerdos entre los/as directores/as, padres de familia y docentes, respecto

a las medidas que se deben tomar para favorecer el bienestar y la seguridad dentro del establecimiento educativo, con miras a lograr una convivencia respetuosa, solidaria y justa.⁵

2.3.1 La escuela desarrolla la prevención en la gestión escolar

Cada escuela primaria desarrolla su labor educativa en medio de ciertas normas de funcionamiento y formas de relación entre sus miembros, las cuales imprimen características específicas a la comunidad educativa; para intervenir satisfactoriamente en la prevención del uso indebido de drogas, la planificación y desarrollo de la gestión escolar debe considerar los siguientes aspectos:

- **Explorar las condiciones** que deben atenderse como factores de riesgo y las que necesitan fortalecerse como factores de protección.
- **Conformar una perspectiva común en relación con la problemática de las drogas** y la importancia de la prevención del uso indebido de drogas con la participación del personal docente y administrativo, y los padres de familia; esto implica que:
 - Todos los miembros de la comunidad educativa de la escuela asumen compromisos de cambios de comportamiento con relación al consumo de drogas y promover condiciones que favorezcan conductas y hábitos de vida saludable dentro de la escuela.
 - Asimismo, plantea la necesidad de contar con información sobre los riesgos que entraña el que los/as niños/as sean expuestas a actividades relacionadas con el uso indebido de drogas dentro la escuela, su entorno o en la familia y la comunidad.
- **Identificar los recursos con los que pueda contar la escuela para propiciar estilos de vida saludable** y para constituirse en un ambiente protector contra el uso indebido de drogas. En este punto es importante desarrollar una mirada crítica en torno a los hábitos alimenticios, el clima de convivencia, la manera en que se resuelven los conflictos y las opciones recreativas entre otros factores.
- **Establecer mecanismos de comunicación con los padres de familia** para conformar una perspectiva común en torno a la salud, el bienestar y el desarrollo integral de sus hijos e hijas en la escuela. Los acuerdos que la escuela establezca en cuanto al cuidado de la salud y la prevención del uso indebido de drogas deben contar con el compromiso y la participación de los padres de familia.

Además de apoyar a las medidas de educación preventiva que la escuela promueva, los padres de familia también deben asumir el compromiso de cambiar su conducta, actitudes y comportamiento respecto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en presencia de sus hijos e hijas.
- **Incorporar los contenidos de prevención en el plan curricular de la escuela.** El/la director/a y los/las docentes deben incluir los contenidos y acciones de la prevención del uso indebido de drogas en el currículo escolar y de aula de manera permanente, según las características particulares de cada escuela.
- **Fortalecer los aprendizajes que los/as niños/as** obtienen sobre el cuidado de la salud, el respeto de sus derechos y obligaciones, el aprecio por los valores, el bienestar y la convivencia, además de la prevención del uso indebido del alcohol, tabaco y otras drogas, a través de acciones de concienciación y movilización social, como ferias educativas, jornadas interdisciplinarias, festivales, etc.

5 Aguirre Vázquez, José y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención, 2009.

En estos actos participan todos los/las niños/as de la escuela con el apoyo de sus docentes y padres, para socializar con la población sus materiales impresos y audiovisuales, obras de teatro, dramatizaciones, títeres, poesía, música y canto, manualidades, pinturas, grafitis, murales entre otros, con contenidos de educación preventiva.

En este sentido, el personal docente y administrativo de la escuela deben elaborar estrategias para ofrecer a los/as niños/as un ambiente protector que prevenga el consumo de drogas, no solo a través del desarrollo de contenidos curriculares, sino también a partir actividades conjuntas, internas y externas a la escuela, con las cuales se oriente a los/as niños/as para reforzar, modificar o sustituir conductas inapropiadas por otras que sean saludables.

2.3.2 La escuela primaria un ámbito protector

La escuela primaria se consolidará y fortalecerá como un ámbito protector siempre que centre su labor en el aprendizaje eficaz y en el desarrollo de la inteligencia cognitiva y emocional, que estimule la participación y responsabilidad de los/as niños/as. Por el contrario, la escuela que valore poco la calidad de las relaciones entre sus miembros, que no promueva el respeto a las diferencias entre los/as niños/as, y que sea poco solidaria ante situaciones que propician el bajo rendimiento escolar, no logrará constituirse en un ambiente protector.⁶

Otros elementos que pueden coadyuvar a la consolidación de la escuela primaria como ambiente protector del uso indebido de drogas son los siguientes:

- Ambientes escolares que presentan mayor respeto y orden entre sus miembros.
- Docentes que tienen una actitud de rechazo ante el consumo de alcohol,

tabaco y otras sustancias adictivas, tanto en la escuela como en su entorno.

- Altos niveles de rendimiento escolar de la mayoría de los y las niñas.
- Niños y niñas que mantienen buenas relaciones con sus docentes y éstos manifiestan alto grado de preocupación hacia ellos.

Es importante enfatizar que los programas de educación preventiva en las escuelas primarias, al igual que en secundaria, deben concentrarse no sólo en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los/as niños/as, sino también en las habilidades sociales, incluyendo el mejoramiento de las relaciones con sus compañeros y compañeras, el auto-control, las habilidades para resolver los problemas y para rehusar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Se este modo, fortalecen los lazos de los/as niños/as con la escuela y reducen las probabilidades de un bajo rendimiento o abandono escolar, fundamentalmente fortalecen los factores de protección contra el uso indebido de drogas.⁷

2.3.3 La escuela primaria identifica los factores de riesgo y protección

Una de los roles centrales de la escuela para prevenir el uso indebido de drogas es la identificación de factores de protección y factores de riesgo dentro de ella misma, puesto que se ha establecido que alrededor de las actividades escolares pueden encontrarse diversos factores de protección y de riesgo. Por ejemplo, los alimentos que se venden durante el recreo si son nutritivos se convierten en factor de protección; mientras que los vendedores ajenos a la escuela que se aproximan en las horas de entrada, recreo y salida son factores de riesgo porque se desconoce el tipo de productos que venden.

6 Aguirre Vázquez, José y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención, 2009.

7 NIDA: "Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes", 2004.

Con el objetivo que el plantel docente y administrativo pueda evaluar la situación del ambiente escolar en el que se desenvuelven los y las niñas, conviene identificar y analizar los aspectos que pueden implicar riesgos para la comunidad educativa y aquellos que favorecen la protección.

Se debe poner especial énfasis en aspectos relacionados con la violencia, la salud, el consumo de drogas, y el nivel de compromiso y participación de la comunidad educativa.

A este efecto, directores/as y personal docente-administrativo, deben reflexionar y analizar conjuntamente para reconocer los problemas que existen en la escuela y en su entorno.

Esta actividad es el primer paso para la solución de los problemas de conducta, actitudes y probable uso indebido de alcohol, tabaco y otras drogas, puesto que los hace visibles; y también hace evidente la necesidad de trabajar en conjunto, asumiendo responsabilidades personales y sumando esfuerzos. En este sentido se plantean como ejemplo algunas preguntas que pueden servir de guías:

- ¿Con qué frecuencia se han presentado dentro de la escuela o a la hora de entrada o salida casos de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas por parte de los/as estudiantes, y de qué edades?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado casos de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas por el personal docente, administrativo o de servicio, dentro de la escuela?
- ¿Con qué frecuencia se desarrollan actividades organizadas por el plantel docente para la prevención del uso indebido de drogas y de conductas violentas?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado casos en que los/as estudiantes son incitados por personas ajenas a la escuela para consumir drogas?
- ¿Con qué frecuencia se lleva a cabo la venta ilegal de tabaco y alcohol en el entorno y zona aledaña a la escuela?

- ¿Con qué frecuencia se ha presentado casos de microtráfico de drogas ilegales?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado dentro de la escuela casos de robo de pertenencias entre los y las niñas, y de qué edades?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado dentro de la escuela casos de acoso (burlas, discriminación) entre los/as estudiantes, y de qué edades?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado dentro de la escuela casos de acoso entre docentes y estudiantes?
- ¿Con qué frecuencia se han presentado dentro de la escuela casos de violencia, riñas o peleas entre estudiantes, y de qué edades?
- ¿Qué tan amplio es el conocimiento que tiene la comunidad educativa sobre los factores que ponen en riesgo la seguridad de los/as estudiantes?
- ¿Cómo consideran que son atendidas las situaciones de riesgo en la escuela?
- ¿Cómo consideran la participación de la comunidad educativa en los temas de uso indebido de alcohol, tabaco y otras drogas?
- ¿Es frecuente que los/las niños/as formen parte de grupos violentos o pandillas que operen dentro y fuera de la escuela?
- ¿Es frecuente la presencia de pandillas juveniles o grupos delictivos que actúen en el entorno de la escuela?
- ¿Cómo consideran que es la vigilancia de la policía en la zona escolar?
- ¿Cómo consideran los elementos de infraestructura urbana y seguridad pública de la zona aledaña a la escuela? (Alumbrado público, módulos policiales, espacios para la recreación y el deporte, patrullaje, pavimentación, teléfono público o vigilancia interna).

Las conclusiones que se obtengan después de analizar la dimensión de los problemas a los que se enfrenta la comunidad educativa, serán una herramienta valiosa para tomar decisiones y para la planeación de acciones que se decida emprender.

2.4 EL/LA DOCENTE COMO AGENTE DE PREVENCIÓN

A diferencia de lo que sucede en la escuela secundaria, los/as docentes de primaria continúan siendo adultos referenciales para los/as niños/as, por ello tienen más posibilidades de influir en la construcción de la identidad personal de éstos.

Para ello, el/la docente debe mirar a sus estudiantes como sujetos en permanente proceso de transformación; por lo tanto, el rol del/la docente es fundamental en la prevención del uso indebido de drogas y adicciones, pues es un facilitador del desarrollo integral de los/las estudiantes.

Puesto que el/la docente puede incidir como agente de contención desde el momento en que inicia la jornada de clases, participar en la prevención del uso indebido de drogas no implica mayor carga laboral y mucho menos administrativa; solo se trata de activar su compromiso de formador y autoridad en términos de dirección, guía, acompañamiento, confianza y compromiso; en suma de un observador atento a las situaciones de riesgo que viven los/las estudiantes desde temprana edad.⁸

2.4.1 Objetivos preventivos del/la docente

Para que los/las docentes puedan acompañar a sus estudiantes en la escuela primaria en un proceso formativo orientado a evitar el consumo de drogas es preciso que se propongan los siguientes objetivos:

- Reconocer que son un modelo permanente para sus estudiantes.
- Manejar información actualizada y conceptos básicos sobre la prevención del uso indebido de drogas que les permita guiar y responder a las necesidades de sus estudiantes.

⁸ Aguirre Vázquez, José y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria, 2009.

- Fomentar en sus estudiantes actitudes que promuevan la confianza en su capacidad de aprender contenidos cognitivos y habilidades sociales.
- Generar un ambiente educativo de confianza, con sentido de grupo y solidaridad en los procesos de aprendizaje de sus estudiantes.
- Desarrollar una planificación flexible que permita aplicar estrategias pedagógicas y metodologías innovadoras orientadas a la prevención del uso indebido de drogas.
- Favorecer el desarrollo de sus estudiantes a partir de la colaboración y el conocimiento mutuo entre la escuela y la familia.
- Identificar las características de sus estudiantes y sus procesos de aprendizaje,

sus conocimientos previos y capacidades que ya han desarrollado en la familia, para fomentar y fortalecer en ellos el deseo de conocer; el interés y la motivación por aprender.

2.4.2 Finalidad preventivos del/la docente

La finalidad preventiva de las acciones de los/ las docentes es disminuir y modificar los factores de riesgo que puedan inducir al consumo de drogas; para ello, su trabajo cotidiano debe estar orientado a formar personas capaces de enfrentar adecuadamente los riesgos que conlleva vivir en una sociedad como en la que, lamentablemente, no sólo se producen y comercializan las drogas, sino también se las consume.

2.5 HABILIDADES PARA LA VIDA, UN ENFOQUE PREVENTIVO PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Para desarrollar programas eficaces de prevención del uso indebido de drogas, se deben aplicar las estrategias informativa, formativa y de generación de alternativas combinándolas adecuadamente.

Como se mencionó en el **"Manual de prevención educativa. Problemática de las drogas: Orientaciones Generales"**, la estrategia informativa, que consiste en informar sobre la problemática de las drogas y la necesidad de prevenir su consumo, es una condición necesaria para la prevención, que por sí sola no es suficiente.

Por tanto, todo programa preventivo debe estar acompañado de estrategias formativas, centradas en la formación integral de los/las niños/as (cognitiva, emocional y social), de manera que asuma una actitud crítica sobre esta problemática y que, por decisión propia, excluya libremente del uso indebido de drogas.

Lo cierto es que la educación tradicional se ha centrado más en el desarrollo cognitivo y en la regulación de la conducta de los/las niños/as, olvidando casi de forma generalizada el desarrollo de la inteligencia emocional, de tanta importancia para su vida personal y sus relaciones con los demás.

Muestra de ello es que los currículos tradicionales se basan sobre todo en el aprendizaje de habilidades cognitivas como lenguaje, cálculo matemático, información sobre el medio social, etc., dejando de lado el desarrollo de las habilidades para la vida como son la imaginación, la sensibilidad, la creatividad, el autoconocimiento, el control emocional, la resolución de conflictos y el optimismo entre otros. En estos últimos años educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de los/las niños/as exige no sólo el desarrollo de

la inteligencia cognitiva, sino también una dedicación especial al desarrollo de la inteligencia emocional.⁹

Incluso se ha podido comprobar experimentalmente que los/as niños/as y adolescentes que han sido formados en habilidades para la vida, obtienen mejor rendimiento escolar y tienen mayor éxito personal en sus relaciones familiares, sociales y, particularmente, en su incorporación al mundo laboral.

2.5.1 Fundamentos del enfoque preventivo de habilidades para la vida

Son muchas las teorías educativas, psicológicas y sociológicas que fundamentan el enfoque de habilidades para la vida, entre otras, están:

- **La teoría del aprendizaje social**, conocida como la teoría del **Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social** concluye que los/las niños/as aprenden a comportarse por medio de la instrucción y de la observación.
- **La teoría de la influencia social** basada en la anterior y en la teoría de "**Inoculación Psicosocial**", reconoce que los niños y adolescentes bajo presión son más vulnerables a involucrarse en conductas de riesgo.
- **La solución cognitiva de problemas**, establece que la enseñanza en habilidades interpersonales para la resolución cognitiva de problemas en los/las niños/as a temprana edad, puede reducir y prevenir conductas negativas.
- **La teoría de las inteligencias múltiples**, postula que todas las personas nacen con ocho tipos de inteligencia, las que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales, y que al desarrollar habilidades para la vida o resolver problemas los individuos usan sus distintas inteligencias de forma diferente.
- **La teoría de la resiliencia y riesgo**, trata de explicar por qué algunas personas

responden mejor al estrés y a las adversidades, que otras personas.

- **La teoría constructivista**, que sugiere que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.
- **La teoría del desarrollo infantil y adolescente** (teorías de desarrollo humano), sostiene que los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

2.5.2 Experiencias con el enfoque de habilidades para la vida

El enfoque preventivo de habilidades para la vida está plenamente respaldado por diversos estudios, como del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) que seleccionó una serie de programas preventivos con bases científicas, cuya eficacia ha sido probada.

Entre éstos estudios se encuentra el "Programa de Entrenamiento en Habilidades para la Vida (Life Skills Training Program - LST), programa universal dirigido a estudiantes de secundaria, para tratar la problemática de las drogas, los factores de riesgo y de protección, formándoles en habilidades personales y sociales, y para resistir las drogas.

También se puede citar el "Programa Lions-Quest sobre las Habilidades para la Adolescencia (Lions-Quest Skills for Adolescence [SFA]). Un programa universal de educación sobre las habilidades para la vida orientado a estudiantes de secundaria.

Otra experiencia es el programa de "Promoción de Estrategias para el Pensamiento Alternativo" (Promoting Alternative Thinking Strategies) PATHS, un programa integral para la promoción de las habilidades sociales y de salud emocional dirigido a reducir la agresión y los problemas de conducta en los/las niños/as de primaria, al mismo tiempo que mejora el proceso educativo en aula.

⁹ Ibarrola, Begoña: "Cómo educar las emociones de nuestros hijos". 2011.

Por último, está el programa "Habilidades, Oportunidad, y Reconocimiento" (Skills, Opportunity, And Recognition) SOAR, esta experiencia es una intervención universal basada en la escuela primaria abarcando a todos los grados; busca reducir los riesgos de la delincuencia y el uso indebido de drogas en la niñez y mejorar los factores de protección.

Este programa tiene múltiples componentes que combinan el entrenamiento para los y las docentes, padres de familia y estudiantes de primaria, con el propósito de promover la formación de los lazos de los/las niño/as con la escuela, un comportamiento positivo en la escuela, y el rendimiento escolar.

El enfoque preventivo de habilidades para la vida radica en la formación de la autoestima y la responsabilidad personal, la comunicación, la toma de decisiones, la resistencia a las influencias sociales y la afirmación de los derechos humanos; asimismo, en ampliar y fortalecer el conocimiento sobre el uso indebido de drogas, los factores de riesgo y las consecuencias del consumo.¹⁰

2.5.3 Habilidades para la vida en la escuela primaria

A partir de 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido como iniciativa internacional las "Habilidades para la Vida en las Escuelas", con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables.

Las razones de esta iniciativa para las escuelas se basan en dos características:

- La importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas, y,
- La dificultad que implica que dentro de las familias se realice un aprendizaje suficiente

de estas competencias, debido a los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas.¹¹

En este marco, la OMS propone que en el ámbito de las escuelas se desarrollen diez habilidades básicas: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, y por último, manejo de tensiones y estrés. El logro de estas habilidades permitiría tener las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo; y, enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

A través de este enfoque de adquisición de habilidades para la vida dentro de la escuela, es posible abordar desde conflictos o violencia, con lo cual se logra un mejor clima de convivencia escolar en el aula, hasta la prevención del uso indebido de drogas, puesto que proporciona al/la niño/a las herramientas básicas para la resolución de conflictos, control de estrés, manejo de situaciones de riesgo, etc.

2.5.4 Habilidades para la vida que deben ser desarrolladas en primaria

En el marco de lo expuesto, y con el propósito de fortalecer la aplicación del enfoque preventivo de Habilidades para la Vida para la formación integral de los/as niños/as de la escuela primaria, los/as docentes deben analizar y desarrollar con sus estudiantes, los siguientes factores de protección:

- **Autoestima.** Es la capacidad de reconocerse a sí mismo y aceptarse como sujeto con cualidades y limitaciones; permite aceptar constructivamente nuestras características fisiológicas que difícilmente pueden ser modificadas. Aquí está incluido el autoconocimiento que

10 NIDA: "Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes". 2010.

11 Inmaculada Montoya Castilla y otra: "Habilidades para la vida" 2009.

es la habilidad de conocer los propios pensamientos, reacciones, sentimientos, límites y potencialidades.

- **Asertividad.** Es una habilidad que fortalece la construcción de la identidad personal y la conciencia. Es decir, que la responsabilidad sobre la decisión de cómo se quiere vivir debe recaer en cada persona. Esta habilidad también se relaciona con la capacidad de enfrentarse a situaciones de riesgo, sabiendo qué hacer y cómo reaccionar ante ellas, como el uso indebido de drogas por ejemplo.
- **Manejo de presión de grupo.** Es la capacidad para resistir la influencia que ejercen otras personas sobre nuestras decisiones, conducta y actitudes; por ejemplo, generalmente el grupo presiona a sus miembros para consumir drogas o realizar actos vandálicos o delincuenciales.
- **Uso adecuado del tiempo libre.** Es la capacidad de distribuir racionalmente el tiempo extraescolar, visualizando las prioridades y equilibrando las distintas áreas de la vida como la recreación, los deportes, las artes, danza, música, pintura y dibujo o en la ampliación, complementación y fortalecimiento de los conocimientos escolares, como la lectura, etc.
- **Toma de decisiones.** Es la habilidad para decidir la solución más adecuada a un problema o conflicto determinado, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- **Solución de problemas y conflictos.** Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas de solución en la vida personal, familiar y social.
- **Comunicación asertiva.** Es la habilidad para expresar con claridad y en forma

adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.

- **Pensamiento crítico.** Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse y analizar objetivamente la situación existente para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
- **Proyecto de vida.** Es la capacidad de prospección que permite la definición de propósitos y objetivos de vida, a través de un proyecto en el que se definen metas a corto, mediano y largo plazo. Esta capacidad de proyectarse al futuro es uno de los factores protectores más importantes, porque a través de ella, se puede vislumbrar distintos escenarios, imaginando ambientes y condiciones favorables para la vida individual, familiar y comunitaria, que serían gravemente alterados si se llega a experimentar un consumo de drogas.
- **Información sobre el uso indebido de drogas y sus consecuencias:** Implica el manejo de información referida a la prevención del consumo de drogas; los factores de protección y riesgo del consumo de drogas; la disponibilidad de drogas en la sociedad; los tipos de drogas; las consecuencias del uso indebido de drogas; los mitos y creencias sobre el uso indebido de drogas; mensajes de los medios de comunicación y la publicidad sobre las drogas, entre otros. Esta información, adecuada a la edad y características de los/as estudiantes, fortalece la formación de la actitud crítica sobre la problemática de las drogas; y, favorece la formación del juicio crítico.

Estas habilidades para la vida, fortalecen los factores de protección, apuntalando la formación de los/las niños/as proporcionándoles las herramientas necesarias para rechazar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; los cuales deben trabajarse continuamente y adaptarse a las condiciones de la población.

CAPÍTULO III: ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

3.1. MODALIDADES DE PREVENCIÓN EN AULA

Considerando que la educación para la prevención del uso indebido de drogas puede incorporarse en los ejes articuladores de la nueva ley educativa, es decir educación en valores sociocomunitarios y educación en convivencia con la naturaleza y la salud comunitaria; el/la docente, para desarrollar la prevención debe adoptar dos modalidades: implícita y explícita.

▪ Modalidad implícita

Esta modalidad de prevención se da cuando el/la docente ha incorporado en sus propias actitudes y comportamiento cotidiano la prevención del uso indebido de drogas, constituyéndose en modelo significativo de los/las estudiantes. Asimismo, el/la docente aplica esta modalidad implícita de prevención con sus estudiantes en todo momento de manera no planificada, sin un propósito pedagógico sea dentro o fuera del aula, tomando en cuenta algunas situaciones que se presentan para reflexionar a los/las estudiantes sobre las diferentes problemáticas de la vida como el uso indebido de drogas, la violencia, etc.

Por ejemplo: camino a la escuela el/la docente observa a dos estudiantes fumando en una calle cercana, en ese momento aprovecha la situación y los reflexiona sobre su comportamiento. En otra situación, puede motivar y promover el análisis y debate sobre una noticia de prensa vinculada al consumo de alcohol y sus consecuencias, pero no de manera planificada sino espontáneamente.

▪ Modalidad explícita

La modalidad explícita de prevención del uso indebido de drogas, contrariamente a la anterior, implica necesariamente una intencionalidad pedagógica definida en

la planificación curricular del/la docente, quien de manera deliberada busca lograr un propósito preciso, a través del desarrollo de actividades y contenidos vinculados a una temática de los ejes articuladores, para fortalecer la formación integral de los/as

estudiantes sobre la prevención específica e inespecífica del uso indebido de drogas.

Para aplicar esta modalidad explícita de prevención en aula, se pueden adoptar tres formas de abordaje, que se presentan a continuación.

3.2 FORMAS DE ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN EN LA MODALIDAD EXPLÍCITA

En la **modalidad explícita**, se tienen tres formas de abordaje de la prevención del uso indebido de drogas:

1. Junto a los contenidos curriculares de aula. A tiempo de planificar el desarrollo de los contenidos específicos de su disciplina, el/la docente incorpora un contenido preventivo como eje articulador; en la práctica, se aprovechan los contenidos propios de la cada disciplina para introducir contenidos preventivos. De lo que se trata es hacer los contenidos de prevención se conjuncionen con los contenidos curriculares de la disciplina. Esta forma de abordaje, no implica la necesidad de tiempo adicional para el desarrollo de la prevención.

Por ejemplo, en el desarrollo del tema "El aparato respiratorio" del currículo del nivel de educación primaria, el/la docente realiza con los/as estudiantes un análisis y reflexión sobre las consecuencias dañinas del consumo de tabaco sobre dicho aparato. Otro ejemplo, son los contenidos referidos Interpretación de datos estadísticos en tablas y gráficos, que corresponde a secundaria, éstos pueden desarrollarse a partir de la aplicación de un pequeño cuestionario referido al tipo de consumo, nivel de consumo y/o consecuencias del consumo de alcohol en la comunidad zona o barrio; una vez reunida la información, se pueden construir e interpretar los cuadros estadísticos y a su vez reflexionar sobre la temática de consumo de drogas y sus consecuencias.

Los ejemplos anteriores muestran que incorporar contenidos preventivos no necesariamente implica alejarse mucho

de los contenidos propios del curriculum oficial. Esta forma de abordaje se ajusta más a la estructura disciplinar, especialmente en la etapa secundaria, y que por tanto reviste menos problemas para los/as docentes al momento de planificar y desarrollar contenidos preventivos.

2. En torno a una temática de un Eje articulador.

Esta forma de abordaje implica organizar los contenidos propios de las disciplinas en torno a contenidos preventivos, de forma que el contenido preventivo actúa como eje alrededor del cual se va justificando el tratamiento de los contenidos disciplinares, y estableciéndose relaciones entre los contenido preventivos desde la aportación de las disciplinas. Esta modalidad exige una reelaboración del contenido disciplinar para darle un sentido preventivo y desarrollar una planificación donde se globalicen o integren entre dos o más disciplinas o áreas entorno a los contenidos preventivos.

Por ejemplo, el contenido referido a "Los usos y costumbres en las fiestas patronales", el/la docente de Ciencias sociales aborda los contenidos desde la perspectiva de su disciplina a partir de lo cual se genera un análisis de las costumbres y tradiciones y su relación con el consumo de alcohol y sus consecuencias negativas; el/la docente de Lenguaje y literatura, junto con los/las estudiantes analiza y reflexiona sobre la temática y elabora diferentes tipos de textos para promover el consumo moderado y responsable de bebidas alcohólicas durante las festividades, también puede plantear el análisis de obras literarias referidas a esta temática o incluso producirlas; de similar modo, a partir de los textos producidos, el/la docente de Artes plásticas, puede plantear el diseño de ilustraciones, bípticos, trípticos o carteles que llamen a una fiesta sin consumo de alcohol o que alerten sobre los riesgos de un consumo excesivo, los cuales se pueden distribuir o pegar en las inmediaciones de la unidad educativa.

Una ventaja relevante de este tipo de abordaje, es que proveen diversidad de conexiones entre nuevos conocimientos y variedad de perspectivas que, al vincularse con intereses, experiencias y saberes previos de los/las estudiantes, favorecen el desarrollo de comprensiones complejas y profundas y brindan oportunidades recurrentes para la reflexión y la acción respecto a la problemática del consumo de drogas.

3. A través de una temática de un Eje articulador en sí mismo.

Esta forma de abordaje implica que, una vez que el/la docente ha hecho la revisión de los contenidos de su disciplina y no ha identificado aquellos en los que pueden conjuncionar o incorporar contenidos preventivos, tiene la alternativa de establecer dentro de su planificación el desarrollo de contenidos exclusivos de prevención, lo que implica apartarse un poco de los contenidos propios de su disciplina.

En este forma de abordaje, el/la docente debe sopesar la importancia real del contenido preventivo que se quiere desarrollar, en detrimento de su disciplina, contenidos referidos a autoestima, resolución de conflictos, uso adecuado del tiempo libre o proyecto de vida, son en general mucho más prioritarios que contenidos teóricos, muchas veces no aplicados en la vida de los/as estudiantes. Además los/as docentes, siempre pueden encontrar la manera comprimir o sintetizar sus contenidos de modo de no dejarlos de lado completamente.

Lo importante en todas las formas de abordaje, es evitar que los contenidos preventivos se traten de manera ocasional, por ejemplo la realización de proyectos específicos de trabajo o la celebración de días, jornadas o campañas dedicados a alguna conmemoración relacionada con el tema de consumo de drogas, lo que equivaldría a una intervención meramente circunstancial. Se debe recordar que un programa de prevención del uso indebido de drogas eficaz requiere una intervención estructurada que permita un trabajo en aula sostenido y sistemático.

3.3 CONTENIDOS DE PREVENCIÓN EN AULA

Los contenidos de prevención del uso indebido de drogas a desarrollarse en aula, se clasifican en el marco de las modalidades de prevención específica e inespecífica.

1. Contenidos de prevención específica en aula. Que están directamente relacionados con las drogas, el consumo, los factores de riesgo y consecuencias entre otros. Están orientados a transmitir información concreta, pertinente, adecuada y oportuna sobre la prevención del uso indebido de drogas; en este sentido, contribuyen a la formación de criterio y una actitud crítica respecto a la problemática de las drogas y a otros aspectos de relevancia social como las siguientes:

- La prevención del uso indebido de drogas y los factores de riesgo.
- La disponibilidad de drogas en la sociedad.
- Tipos de drogas (lícitas e ilícitas: estimulantes, depresores y alucinógenos).
- Causas y consecuencias del uso indebido de drogas.
- Uso indebido de medicamentos.
- Mitos y creencias sobre el uso indebido de drogas.
- Sentido crítico respecto a la publicidad y el consumo de drogas.

A continuación se presentan algunos temas de educación preventiva, específicos, para ser abordados con los/as estudiantes en los distintos grados de primaria:

▪ **De primero a tercer grado de primaria:**

- Diferencias entre alimentos, sustancias tóxicas, medicamentos y otras sustancias perjudiciales para la salud como el alcohol y el tabaco.
- Los medicamentos recetados por un médico y administrados por una persona adulta ayudan a curar o sanar o aliviar el dolor.
- Daños que pueden ocasionar los medicamentos usados sin la receta médica correspondiente.
- Evitar la manipulación de objetos, sustancias y envases desconocidos, que pudieran ser peligrosos para la salud y la seguridad.
- Identificar a personas adultas, de confianza dentro o fuera de la escuela, en quienes pueden confiar los/las niños/as, en casos de emergencia o duda.
- Identificar normas que se deben cumplir en el hogar y en la escuela, acerca del uso indebido del alcohol y tabaco.
- ¿Por qué no está permitido el uso del alcohol y otras drogas por los niños y niñas?

▪ **De cuarto a sexto grado de primaria:**

- Las consecuencias del uso indebido del alcohol, tabaco, a corto y largo plazo, con daños en las distintas partes del organismo y las razones por las que son especialmente peligrosas para el organismo en desarrollo de los/las niños/as.
- Las consecuencias del uso indebido del alcohol y tabaco sobre la familia, la sociedad y el propio consumidor.
- Los daños que causan las drogas sobre los sistemas circulatorio, respiratorio, nervioso y reproductivo.

2. Contenidos de prevención inespecífica en aula.

Estos contenidos no están directamente relacionados con las drogas, son aquellos que contribuyen a la formación del desarrollo integral de los/las estudiantes, previniendo el consumo de drogas de manera indirecta. Entre otros contenidos inespecíficos se enumeran los siguientes:

- Fortalecimiento de la autoestima y autonomía
- Desarrollo de habilidades de comunicación.
- Toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Manejo de la presión de grupo.
- Uso adecuado del tiempo libre y recreación.
- Resistencia a las frustraciones.
- Formulación del proyecto de vida.
- Hábitos de vida saludable.

Los contenidos inespecíficos se orientan sobre todo a fomentar y entrenar en habilidades sociales en el estudiantado, para mejorar las relaciones entre iguales, facilitando respuestas asertivas a la presión de grupo; proponer actividades agradables para realizar en el tiempo libre (enseñar a disfrutar de las múltiples ofertas de ocio); ayudar a descubrir las capacidades personales, es decir aumentar la autoestima, etc., para evitar las actitudes autoagresivas que pueden aparecer entre los/as estudiantes; y, a fomentar la visualización de un futuro para el cual deben asumirse compromiso y acciones encaminadas a lograr la concreción de esa visualización de futuro.

3.4 RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN AULA

Cuando se trabaja la prevención del uso indebido de drogas con grupos de niños/as y adolescentes, muchos docentes, consideran que sólo el **abordaje de contenidos específicos** sobre drogas, es parte esencial de un trabajo preventivo, por lo que procuran incidir más en este tipo de contenidos, es decir que suelen "...recurrir a proporcionar información como método para prevenir el consumo de drogas, lo cual se ha comprobado que "por sí mismo" no resulta ser eficaz..."¹², sobre todo tratándose de niños/as y adolescentes.

Es por ello que antes de comenzar a abordar la temática de prevención del uso indebido de drogas, los/as docentes deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones con el fin de que la intervención sea más productiva y eficaz.

Lo que NO se debe hacer:

- Dar sesiones informativas, dirigidas solamente a aprender los tipos o efectos de las drogas (esta información debe ser complementada con actividades y contenidos que incentiven el desarrollo de habilidades sociales para afrontar los la oferta de drogas).
- Informar atemorizando a los/as estudiantes respecto al consumo de drogas, transmitiendo miedo o exagerando los efectos (se debe recordar que a los adolescentes les gusta explorar lo prohibido y su concepto de riesgo es diferente al del adulto).
- Intervenciones puntuales o aisladas, sin continuidad en otras áreas y/o en otros cursos (por ser más breves no perdura su influencia).

12 Soto, María Antonia y otros: "Cerebro, drogas y conducta", pag. 11. 2008.

- Programas centrados en trabajar solamente algún elemento parcial del funcionamiento psicosocial del estudiantado (los que tratan a los/as adolescentes globalmente son más efectivos).
- Favorecer la creación de un buen clima dentro del aula, lo que potencia el sentimiento de pertenencia del/la estudiante y propicia un punto de referencia al que éste/a puede acudir en caso necesario. Para ello se debe fomentar:

Lo que Sí se debe hacer:

- Lograr la participación activa de los/las estudiantes, a través de dinámicas grupales en las cuales se debatan los diferentes puntos de vista de cada uno/a de ellos/as, guiados por la información objetiva y veraz, facilitada por los docentes a través de diferentes medios audiovisuales, gráficos, etc.
- Dar información sobre las drogas, siempre que:
 - Esté adaptada a la edad y a las necesidades del estudiantado, lo cual implica conocer lo que saben éstos sobre las drogas, las actitudes hacia ellas y el inicio en consumos.
 - Sea objetiva y realista, orientada a desactivar los mitos y creencias erróneas.
 - Se centre en aquellas consecuencias inmediatas, cercanas a los/las estudiantes.
 - Ofrecer información sobre los factores de riesgo y las consecuencias nocivas del consumo de drogas, más que las causas y los efectos; enfatizando especialmente al tabaco y al alcohol, que son las sustancias de mayor consumo entre adolescentes.
- La autoestima de los/las niño/as prestando atención, reforzando los comportamientos positivos y fomentando su repetición; reconociendo los éxitos de los/as estudiantes así como sus actitudes, capacidades, comportamientos, etc, adecuados a la convivencia; ayudándoles a asumir sus fracasos y enseñándoles que de los errores también se aprende; favoreciendo la responsabilidad mostrando confianza en sus capacidades y habilidades; y, ayudándoles a encontrar el equilibrio entre lo "que quieren", "lo que pueden" y lo "que deben".
- La aceptación de normas, que es muy importante para facilitar la convivencia en el aula y la relación con su entorno. Para establecerlas es preciso definir y transmitir normas claras y sencillas, evitando que sean demasiado rígidas; y, hacer participar a los/as estudiantes en la elaboración de las normas.
- La participación, es importante que los/as estudiantes se desenvuelvan en un entorno que garantice y promueva: un estilo de educativo democrático/participativo y normativo/negociador, solidario/integral y los personales; y, la participación activa en las actividades fuera y dentro del aula.

3.5 ESTRATEGIAS Y RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA ABORDAR LA PREVENCIÓN EN AULA

A fin de fortalecer la implementación de las acciones de prevención, se han recopilado estrategias y recursos pedagógicos orientados a facilitar el desarrollo de la prevención del uso indebido de drogas como eje articulador vinculado al currículo escolar, facilitando el desarrollo y fortalecimiento de conocimientos, actitudes, valores y habilidades individuales y sociales en los y las niñas como factores protectores del consumo de drogas.

Estas estrategias y recursos pedagógicos provienen del aporte y la experiencia de directores y docentes que desarrollan la prevención del uso indebido de drogas y de las experiencias realizadas en otros países de Latinoamérica.

3.5.1 Fichas Didácticas

El objetivo de estos recursos pedagógicos es apoyar a los y las docentes en la organización de los procesos de aprendizaje para desarrollar y fortalecer los conocimientos, habilidades individuales y sociales para la vida y la prevención del uso indebido de drogas.

Las fichas reúnen los elementos didácticos que utilizan los y las docentes en su planificación cotidiana de aula, y propone situaciones y secuencias didácticas que deben ser organizadas e incorporadas dentro de la planificación escolar. Asimismo, propone contenidos específicos e inespecíficos de prevención del uso indebido de drogas articulado al desarrollo de un área o disciplina curricular.

Para mantener una cierta uniformidad, el contenido de las Fichas Didácticas ha sido organizado bajo un mismo formato. Además, algunas de las fichas cuentan con material de apoyo consistente en lecturas, ejercicios prácticos y otros para el trabajo de los y las niñas en grupos.

▪ **Algunas sugerencias para la aplicación de las fichas didácticas:**

Las fichas al incluir contenidos de las distintas áreas y disciplinas curriculares y del componente de prevención, permiten:

- Desarrollar actividades de aprendizaje de los contenidos del área de conocimiento.
- Facilitar la reflexión y discusión de los temas relevantes destinados a incidir en la formación de una actitud y conducta favorable a la prevención.

Las fichas se articulan al trabajo cotidiano de los y las docentes, lo que supone el desarrollo de actividades previas o la necesidad de realizar actividades complementarias que refuercen los contenidos del currículo escolar de aula. De la misma forma, los contenidos preventivos del uso indebido de drogas serán abordados repetidas veces y a través de distintos temas del currículo, considerando que el aprendizaje es un proceso de construcción de conocimientos y no una simple transmisión de información.

Las fichas incluyen solo una información orientadora y no extensiva sobre el tema a desarrollar, por lo que, los y las docentes deben realizar importantes contribuciones al desarrollo del tema propuesto en cada ficha técnica.

Al ser objetivo de los ejes articuladores la formación de actitudes, valores, y habilidades para la vida, será imprescindible crear un ambiente apropiado para su desarrollo. A continuación se presentan algunas sugerencias:

- Estimular la discusión y participación activa de los/las estudiantes.
- El o la docente debe asumir la dirección del debate para asegurar que los/las niño/as traten los puntos principales corrigiendo la información errónea en el momento del debate.
- En lo posible trabajar los temas o problemas sugeridos por los/las niños/as. Esto ayuda a crear un ambiente de confianza y seguridad.

- Promover un ambiente de respeto, entre los y las niñas, con relación al orden de sus intervenciones y sobre las diversas opiniones.

- El acápito sobre las nociones de refuerzo que se presenta en algunas, no forman parte de la actividad a desarrollar, es una información dirigida solo a los y las docentes cuyo objeto es brindarles una guía para la aplicación de la ficha. No es aconsejable que estas nociones sean leídas como conclusiones del tema tratado.
- Las fichas son sólo sugerencias para desarrollar los contenidos preventivos, por tanto son flexibles a adaptaciones y ajustes que requiera el o la docente. Asimismo, se debe contextualizar la ficha a las características ya las necesidades del establecimiento escolar y del grupo de niños y niñas.
- La aplicación de las fichas requiere un tiempo de duración variable, dos o más sesiones, sin embargo se sugiere desarrollar cada ficha en sesiones consecutivas.
- Para que el o la docente se familiarice con las fichas didácticas de prevención del uso indebido de drogas, antes de planificar su clase debe leer previamente el contenido de la ficha, preparar el material necesario y leer la información complementaria del **Manual de Prevención Educativa problemática de las drogas: Orientaciones Generales**.

3.5.2 Teatro de títeres

En el desarrollo de la prevención del uso indebido de drogas en aula, también se puede acudir aplicar el Teatro de títeres, una estrategia pedagógica que potencia los factores protectores y disminuye los factores de riesgo que pudiesen llevar a los y las niñas a involucrarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Esta estrategia de teatro de títeres permite a los/las niño/as, crear y recrear la realidad social, económica y cultural de su entorno; asimismo, les facilita a expresar de manera creativa sus ideas, conocimientos, emociones y sentimientos.

Esta estrategia se aplica principalmente en los niveles inicial y primario, a partir de ella se puede trabajar distintos temas relacionados con las problemáticas sociales como la violencia intrafamiliar, el maltrato hacia los y las hijas, la trata de personas, las pandillas juveniles, la discriminación y otras, no sólo los referidos a la prevención del uso indebido de drogas.

Mediante esta estrategia pedagógica se puede promover el desarrollo de competencias del lenguaje oral y escrito a través de la producción de textos y diálogos; elaboración de los títeres, la pintura, la vestimenta y el escenario; la puesta en escena y la evaluación de los resultados de información y concienciación sobre la temática seleccionada.

A través del teatro de títeres, los/las niño/as pueden ensayar actividades tales como la organización del trabajo, distribución de roles y responsabilidades, la investigación e información sobre el tema a desarrollar y otros aspectos que demanda la aplicación de esta estrategia pedagógica.

3.5.3 Cuentos infantiles

Los cuentos infantiles constituyen otra importante estrategia pedagógica para despertar el interés, la motivación y la imaginación de los/las niño/as de la escuela primaria. En este sentido, la literatura nacional y universal ofrece valiosas obras que desarrollan distintas temáticas en diferentes situaciones que por un lado, permiten iniciar un proceso de análisis y reflexión sobre contenidos de prevención específica, factores de riesgo y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; y por otro lado, sobre los contenidos de prevención inespecífica referida a valores, autoestima, responsabilidad, solidaridad, buen uso del tiempo libre y otros.

Por su parte, los y las docentes solas o con apoyo de sus estudiantes pueden producir sus propios cuentos con características de educación preventiva del uso indebido de drogas.

3.6 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA APLICACIÓN EN AULA

A continuación se ofrece una serie de contenidos de prevención específica e inespecífica del uso indebido de drogas para ser aplicadas en aula, las cuales fueron recopiladas y adaptadas de distintos programas de educación preventiva desarrollados en el país y en diferentes países de Latinoamérica.

Por supuesto que estas fichas son sólo sugerencias que se pueden adaptar, ampliar, modificar y sobre todo contextualizar al medio, la escuela primaria y la comunidad, en los que viven los/las niño/as.

Asimismo, los contenidos de estas fichas pueden ser la base de nuevos contenidos y estrategias pedagógicas que sean creación de los y las docentes y los y las alumnas.

Cada ficha didáctica incluye tanto los pasos como las nociones teóricas, conceptuales y actividades necesarias para llevar desarrollar el contenido de las mismas.

3.6.1 Estrategias didácticas para el primer curso de primaria

A continuación se desarrollan algunas fichas didácticas que pueden ser aplicadas por los y las docentes que atienden a los/las niño/as del primer curso de primaria:

ACTIVIDAD 1.1. Me cuido al controlar mis emociones

(Autocontrol)*

Propósito:

Que los y las estudiantes exploren diversas posibilidades para expresar emociones y sentimientos sin poner en riesgo su integridad personal.

Para comenzar

Las emociones y los sentimientos son parte integral de las personas y se encuentran presentes en todos los momentos de nuestra vida. Al reconocer sus sentimientos y afectos en la vida diaria, los/las niño/as podrán reflexionar respecto a la forma en que los expresan, así como los efectos en su estado de ánimo y en sus relaciones con los demás. Asimismo, la claridad en los sentimientos y emociones que experimentan, sienta las bases para controlar sus respuestas y evitar que éstas les pongan en situaciones de riesgo.

Actividades

Aprendemos a través de lo que sentimos

- Pida a los/las estudiantes sentarse en círculo y solicite a algunos/as pasar al centro para representar diversos estados de ánimo con gestos y señas, mientras que los demás tratarán de adivinar el estado de ánimo que representan.
- Converse con sus estudiantes sobre situaciones que les hacen sentir contentos, tristes, enojados, asustados o avergonzados. Comenten cómo se sienten al experimentarlos y qué suelen hacer para sentirse mejor.
- Explique que todas las personas tenemos sentimientos y emociones y que, a través de ellos, expresamos a los demás si estamos contentos, tristes o enojados. Comenten en qué casos experimentan emociones que les hacen sentir mal.
- Organice a los/las estudiantes en equipos que propongan ideas sobre lo que pueden

hacer para sentirse mejor al experimentar ciertos sentimientos. Cada equipo puede dedicarse a trabajar con una emoción. En una hoja escribirán o dibujarán sus propuestas y las presentarán al grupo.

Para seguir aprendiendo

Después de reconocer la presencia y manifestación de diversos sentimientos, los/las estudiantes pueden iniciar una exploración de las situaciones que los provocan y los casos en que ciertos sentimientos les producen bienestar o malestar. Asimismo, reflexionan sobre las respuestas que desearían obtener de otras personas al experimentar alguna emoción. Es importante que valoren las acciones de los demás para tranquilizarles y mitigarles el efecto de alguna emoción desagradable.

Al mismo tiempo, el respeto debe ser un criterio principal para reconocer el valor de dicho apoyo y rechazar situaciones que atenten contra su dignidad.

Nuestras emociones y las personas que nos rodean

Solicite a los/las estudiantes doblar en dos partes una hoja. En una parte de la hoja dibujarán alguna situación en la que describan la reacción que han visto en otras personas cuando ellos se sienten tristes, con miedo, alegres o enojados. Por ejemplo, si los "apapachan", si se enojan también, si actúan como si nada pasara o si se burlan de su estado de ánimo.

Que en la otra parte de la hoja dibujen cuál es la respuesta que hubieran querido obtener de las personas que les rodean. En equipos intercambian sus dibujos y explican a los demás las respuestas que han recibido y las que les gustaría recibir.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

En plenaria, es importante destacar aquellas situaciones que hacen sentir a los/as niño/as enojo, felicidad, temor; subrayando las actitudes de cariño y apoyo y otras que les brindan y que expresan respeto.

Ayúdeles a identificar situaciones donde hay una respuesta solidaria y respetuosa, ellos pueden sentirse mejor. Examinen los casos en que alguna persona haya querido apoyarlos y, sin embargo, ellos se hayan sentido más tristes, enojados o incómodos.

Para concluir

Al imaginar nuevas formas de reaccionar ante las emociones que experimentan, los/las estudiantes pueden apreciar que las mismas no deben producir daño a su persona. Para ello, es indispensable que identifiquen las respuestas o reacciones que se dan con mayor frecuencia y que pueden acarrearles conflictos con otras personas. La capacidad de regular las emociones y de dar respuestas que promuevan el bienestar personal, son criterios para probar nuevas formas de actuar ante las emociones. Hay que orientarlos para identificar su responsabilidad y así clarificarles a otras personas lo que les hace experimentar ciertas emociones.

Trabajando con nuestras emociones

- Comente con todo el grupo lo que puede hacer hacer ante nuestras emociones a fin de evitar sentirnos mal o tener conflictos con otras personas.
- Organice a los/las estudiantes en equipos para comentar alguna de las siguientes situaciones:

- "Estoy muy enojado porque en casa me regañaron injustamente".
- "Me siento muy triste porque mis amigos no quieren jugar el juego que quiero".
- "Tengo miedo porque, en el recreo, hay un niño/a mayor que me quita mis cosas".
- "Siento mucha vergüenza porque me caí en el salón y todos se rieron".
- Cada equipo debe buscar una solución que les haga sentir bien consigo mismos, solicitar ayuda cuando sea necesario y evitar afectar negativamente a los demás.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo:

Converse con los/las estudiantes sobre las situaciones en las cuales la manifestación de emociones y sentimientos produce respuestas solidarias y respetuosas, de aquellas otras que no producen el mismo efecto. Por ejemplo, contraponer casos como los siguientes: José está triste y llora en un rincón de su casa, su tío le pregunta que le sucede y le escucha con atención. José se siente mejor al contarle. En cambio, Raúl está enojado porque al jugar con sus amigos se rompió su pelota. Su tío se ríe de él y de su pelota rota.

Sobre los/las estudiantes

Apreciar los niveles de confianza que adquieren los/as estudiantes al controlar sus emociones y las repercusiones en la convivencia escolar y en su desarrollo personal. Para ello, puede llevarse un registro de situaciones que propician enojo, tristeza, entusiasmo, alegría o vergüenza a los/las estudiantes y reflexionar con ellos diversos mecanismos para controlarlas.

ACTIVIDAD 1.2. Aprendemos a identificar nuestras necesidades

(Autoestima)*

Propósito:

Que los/las estudiantes reflexionen sobre las necesidades que tienen como personas y las comparen con las necesidades que promueve la publicidad.

Para comenzar

Identificar las necesidades que tenemos los seres humanos —físicas, afectivas y sociales— es un punto de partida para analizar las diversas maneras en que se satisfacen éstas. Los/las estudiantes de primer grado pueden distinguir necesidades físicas y de afecto. Por ejemplo, cuando tienen sueño se preparan para dormir; cuando tienen deseos de convivir, juegan o conversan; cuando tienen hambre, comen. Las formas de satisfacer las necesidades son variables y existen modos distintos de saciar el hambre, la sed o el deseo de compañía.

¿Qué necesitamos para vivir y sentirnos bien?

- Organice a los/las estudiantes en pequeños grupos para comentar lo que necesitan para vivir y para sentirse contentos. Apóyeles para escribir las necesidades identificadas.
- Pida a cada equipo mostrar su lista a los demás. Comenten que todas las personas tienen necesidades que deben atenderse para vivir.
- En el pizarrón, enliste las principales necesidades identificadas por la mayoría de los equipos y organícelas en necesidades físicas (hambre, necesidad de ir al baño, sed, sueño) y de afecto (compañía, cariños, hablar con alguien, jugar).
- Sentados en círculo, a través de un juego, solicite a los/las estudiantes decir cómo pueden solucionarse estas necesidades identificadas. Diga una necesidad y lance una pelota a uno de los/las estudiantes para que responda cómo se satisface. Por

ejemplo, si tiene sueño: si se siente solo: conversar o jugar con alguien.

- Luego, puede proponer satisfactores diversos para que los/las estudiantes digan qué necesidad pueden satisfacer.
- Posteriormente, presente al grupo el siguiente relato:

Rosa y Miguel salen de la escuela con mucha hambre después de practicar deportes y necesitan comer algo antes de volver a sus casas. Rosa insiste que su mamá le compre dulces que venden fuera de la escuela; Mientras que la mamá de Miguel le trajo unos plátanos que compró en el mercado. Miguel se come uno y le ofrece otro a Rosa, pero ella insiste en que su mamá le compre dulces.

- Pida a los/las estudiantes responder quién cuida de su salud y se preocupan de dar respuesta a su necesidad de alimentación.
- Posteriormente, luego de organizarlos en grupos de trabajo, propóngales situaciones semejantes a la anterior, donde juzguen qué debería hacer cada personaje para satisfacer su necesidad:
 - a) Javier quiere jugar con alguien en el recreo y le quita la pelota a un grupo de niños que juegan.
 - b) Luisa quiere que Lupita sea su amiga y le regala su recreo, por lo que se queda con hambre.
 - c) Manuel quiere divertirse y toma, escondidas, los lápices de colores de Jesús. Se ríe mucho cuando Jesús llora porque piensa que extravió sus lápices.

Para seguir aprendiendo

Evaluar las diferentes formas de satisfacer las necesidades físicas, afectivas y sociales,

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

constituyen un factor de protección ante las múltiples opciones que, en nuestros días, la publicidad ofrece sobre todo a los/las niño/as. Lo anterior implica que éstos reconozcan que una misma necesidad puede satisfacerse de distintas maneras, pero que existen formas más saludables que otras.

Por otra parte, se necesita crearles criterios para analizar el papel de la publicidad en la formación de necesidades ficticias, sobre todo, a los/las niño/as. Como parte de las herramientas que éstos desarrollan para la prevención del uso indebido de drogas, este análisis sienta las bases para juzgar más adelante el consumo de drogas como una forma de satisfacer necesidades sociales, físicas y afectivas.

Necesidades creadas

- A través de una lluvia de ideas, pida a los y las niñas que comenten sobre los productos que les anuncian en la televisión, por ejemplo dulces, juguetes, ropa, lugares de diversión, etc.
- Presente un ejemplo de publicidad comercial impresa o audiovisual. Guíeles para que observen las características de los y las niñas que aparecen en la publicidad, las situaciones en que se encuentran y los efectos que produce lo que consumen o juegan. Pregúnteles qué necesidades se satisfacen con el producto en cuestión.
- Llame la atención de los y las niñas sobre otras necesidades que el producto parece satisfacer en los comerciales. Por ejemplo, un dulce, además de quitar el hambre, pareciera que produce felicidad y compañía de amigos.
- Comparen diversos ejemplos de publicidad con las experiencias de los y las niñas que han consumido determinado producto o con el producto mismo, por ejemplo un refresco dulce determinado. Que analicen si lo que aparece en los comerciales tiene que ver con las características reales del producto.

Para concluir

Es necesario que niñas y niños aprendan a plantearse formas alternativas de satisfacer sus necesidades y contrastarlas con las que plantea la publicidad. Asimismo, requieren reconocer que las necesidades no siempre pueden ser satisfechas de inmediato, por lo que es preciso que aprendan a identificar los momentos en que pueden atenderse o satisfacerse dichas necesidades.

Satisfacemos con creatividad nuestras necesidades

- Organice a los y las niñas en grupos para que describan cuáles son sus juegos preferidos y por qué son los preferidos; asimismo que comenten las necesidades que satisfacen al practicar sus juegos preferidos.
- Que jueguen alguno de los juegos seleccionados y, posteriormente, que comenten cómo se sintieron y qué disfrutaron más. Que destaquen la compañía, la diversión o la risa que les produjo jugar.
- Oriente a los y las niñas para que analicen si las necesidades que difunde la publicidad televisiva tienen que ver con las verdaderas necesidades y satisfacciones que produce un juego como el que acaban de practicar.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Pida a los/las niño/as proporcionar varios ejemplos de satisfactores de sus necesidades y que analicen si contribuyen a su salud y bienestar.

Sobre los y las niñas de la escuela

Identifique la capacidad de los/las estudiantes para distinguir las necesidades reales de aquellas que promueve la publicidad.

ACTIVIDAD 1.3. Aprendemos de los cambios en nuestra vida (autoestima)*

Propósito

Que los/las niño/as reflexionen sobre sus experiencias de vida familiar y comunitaria e identifiquen en ellas aspectos que contribuyen a su bienestar actual.

Para comenzar

La recuperación de experiencias que forman parte de la historia personal, representa una oportunidad para que niñas y niños establezcan relaciones entre acontecimientos pasados y de su vida presente. A partir de sus condiciones actuales de vida familiar, escolar y comunitaria, los y las niñas pueden explorar antecedentes significativos en el pasado que les ha tocado vivir. Con ello, pueden reflexionar en los estilos de vida en los que actualmente participan y que influyen en su estado de salud y de bienestar.

Mi historia personal

- Solicite a los/las estudiantes, fotografías de ellos con su familia en diversas edades.
- Sugiera la ayuda de algún familiar para recabar una foto de cada año de su vida.
- Oriéntelos para que elaboren una línea del tiempo personal y para que identifiquen en ella algún acontecimiento del pasado que ha sido muy importante para ellos: el nacimiento de un hermano, un cambio de domicilio, la pérdida de algún ser querido, aprender alguna actividad como andar en bicicleta, etc.
- Entre todo el grupo comenten que los acontecimientos del pasado nos hacen ser como somos en este momento: lo que aprendemos a través de las experiencias nos ayuda a contar con ciertas capacidades actuales.
- Anime a los y las alumnas a presentar su línea personal y narrar algún suceso del pasado que le ayude en su vida presente;

por ejemplo, haber aprendido a nadar, a cuidar a alguien, etc.

- Oriente a los menores para que identifiquen sucesos de su historia personal relacionados con su salud y lo que les gustaría hacer para mejorarla. Para ayudarles puede presentarles un relato como el siguiente: "Cuando yo era pequeño comía muchos dulces y estaba gordito. Me costaba trabajo correr y trepar. Pero ahora como más frutas y puedo jugar como todos los demás".
- Díales que identifiquen diversas situaciones que pueden mejorar su salud y enriquecer su bienestar personal.

Para seguir aprendiendo

La historia familiar y comunitaria ofrece a los y las niñas ejemplos ilustrativos de situaciones que han tenido repercusiones en el bienestar y la salud de todos.

Para propiciar la reflexión sobre prácticas que contravienen a la salud y el bienestar, los distintos acontecimientos brindan a los y las niñas la oportunidad de analizar las pautas de vida que son más adecuadas para la salud y el bienestar personal y colectivo, así como diferenciarlas de las que generan situaciones de riesgo, que dañan la salud y la integridad de las personas.

Cambios en la familia y la comunidad

En la actividad anterior revisaron cambios que pueden introducir en su vida personal para cuidar y mejorar su salud, a continuación reflexionarán en modificaciones que enriquecen el bienestar colectivo.

- Organice a los y las niñas en grupos para comentar acontecimientos de su historia familiar y comunitaria: la construcción

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

de algún parque, mercado o centro recreativo; la incorporación a la vida laboral de alguien de su familia; o un desastre natural.

- Pregúnteles si los acontecimientos anteriores afectaron su vida personal, por ejemplo, cambiar de domicilio, enfermarse, contar con más dinero en la familia, etc.
- De los acontecimientos identificados, que señalen también aquellos que han beneficiado a los integrantes de su familia y de la comunidad, así como los que han producido daños y perjuicios en las personas que los rodean.
- En el grupo comenten lo que les gustaría que las personas de su familia o de su comunidad hicieran para asegurar el bienestar y superar los efectos negativos de diferentes acontecimientos de la vida.
- Pídeles plantear algunas ideas de lo que ellos pueden hacer en su familia y su comunidad para contribuir al bienestar de todos.

Para concluir

Una vez que los/las estudiantes han apreciado que los acontecimientos pasados —a nivel personal, familiar y comunitario—, tienen repercusiones en su vida presente, es posible que puedan iniciar un reconocimiento de que las acciones presentes tienen efectos en el futuro.

Esto puede ser significativo en escenarios de corto plazo donde los resultados de una acción continuada pueden palpase con relativa rapidez. Con ello, los/las estudiantes pueden valorar la importancia de cuidarse y de prevenir o alejarse de situaciones de

riesgo, a fin de preservar su bienestar tanto presente como futuro.

Soñar para ser mejores

- Comente con los/las estudiantes que, tras haber identificado aspectos de su vida pasada —en la familia y la comunidad— que les ayudaron a estar sanos, ahora que piensen en su futuro.
- Solicite a cada niño o niña pensar en algo que le gustaría lograr: conducir bicicleta, atarse las agujetas, manejar una computadora, etcétera. Que lo anoten en una hoja que diga "Mi meta".
- A continuación, pida a los/las estudiantes describir, gráficamente o por escrito, los pasos que requieren realizar para lograr la meta que haya anotado; por ejemplo, buscar información en algún lugar, pedir ayuda a alguna persona, realizar cierto tipo de actividades, etc.
- Proponga a los/las estudiantes compartir sus metas en equipo, hacer y recibir sugerencias sobre la manera de alcanzarlas y reflexionar si sus metas contribuyen a su salud y bienestar.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Comente con los/las estudiantes qué aspectos de su vida anterior contribuyen a su salud y bienestar.

Sobre los/las estudiantes

Identificar sus posibilidades para proyectar escenarios para su vida personal, familiar y comunitaria.

ACTIVIDAD 1.4. Explorando costumbres que nos ayudan a vivir mejor*

Propósito:

Que los/las estudiantes valoren aspectos de la vida comunitaria en términos de la salud y el bienestar colectivo.

Para comenzar

Al identificar actividades y costumbres comunitarias, los/las estudiantes pueden comenzar a evaluar sus efectos en la salud y el bienestar personal y colectivo. El cuidado de la salud, la preservación del ambiente y la convivencia armónica, son puntos de referencia que han trabajado y que son de utilidad para juzgar, desde una perspectiva amplia, la vida comunitaria.

Nuestra comunidad

Al identificar las costumbres y formas de vida de su comunidad, los/las estudiantes fortalecen su identidad colectiva y, con ello, la pertenencia a un ambiente en el que se pueden sentir protegidos.

- A través de una lluvia de ideas pida a los/las estudiantes describir las actividades que se llevan a cabo en la comunidad donde viven: venta de alimentos, bienes y servicios; construcción de caminos, casas, lugares públicos; cultivo y cría de animales; transporte; recreación; educación; etc.
- Señalen la manera en que tales actividades contribuyen a que las personas puedan vivir con bienestar. También, destaquen las actividades que implican riesgos para la salud de las personas, daños al medio natural, conflictos entre personas y grupos.

- En el pizarrón elabore con los/las estudiantes un cuadro de beneficios y riesgos que ciertas actividades propician en la comunidad.
- Destaque la manera en que las situaciones de riesgo afectan particularmente a los niños y niñas de su edad.
- Pídeles responder en equipo: ¿Por qué las actividades que se realizan en la comunidad deben favorecer nuestra salud y bienestar?

Para seguir aprendiendo

Las costumbres y tradiciones tienen un lugar importante en la vida de una comunidad, pues dan identidad y sentido de pertenencia a las personas que forman parte de la misma. Las niñas y niños participan desde pequeños en tradiciones y costumbres que pueden representar una oportunidad para abordar situaciones relacionadas con el consumo de sustancias adictivas.

Costumbres para vivir sanos

- Organice a los/las estudiantes en grupos para que comenten diversas costumbres familiares para celebrar cumpleaños, pasar el fin de semana, realizar los quehaceres de la casa y las tareas escolares, etc. Cada grupo puede abordar un grupo específico de actividades familiares que luego compartirá con el resto de los grupos.
- Posteriormente, enliste con todo el curso algunas costumbres de la comunidad en que viven: las fiestas locales, las formas de

Actividad	Beneficios	Riesgos
Construcción de camino	Podemos ir con mayor facilidad a otras partes	Los autos y camiones van muy rápido

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

ayuda entre los habitantes de la localidad, etc.

- Relate algún acontecimiento —real o ficticio que haya afectado negativamente el bienestar comunitario. Por ejemplo: la celebración de fiestas locales donde la gente adulta bebe mucho alcohol.
- Pida a los/las estudiantes describir algunos problemas que se generan con el consumo excesivo de alcohol: peleas, estado de ebriedad, vergüenza de sus familias, enfermedades graves, etc.
- Pida a los/las estudiantes responder en equipo las siguientes preguntas y argumentar el por qué de sus respuestas:
 - ¿Los niños y las niñas pueden beber alcohol?
 - ¿El alcohol es como el agua, la limonada y los refrescos?
 - ¿Qué daños causa a la salud de las personas el consumo de alcohol?
 - ¿Es bueno que los adultos beban alcohol?
 - ¿Cómo se sienten cuando algún adulto bebe alcohol y se emborracha?

Para concluir

El identificar aspectos que afectan negativamente la salud y bienestar comunitarios —particularmente aquellos que se asocian al consumo de sustancias adictivas—, constituye un análisis inicial de situaciones de riesgo para niñas y niños. A continuación que los/las estudiantes avancen en la identificación de actividades y costumbres alternativas, que sustituyan y enriquezcan prácticas comunitarias relacionadas con la alimentación, el trabajo, la recreación y la convivencia. De este

modo, apreciarán que pueden participar en el cuidado de su bienestar y su salud.

¿Qué podemos hacer?

- Organizados en equipos, solicite a los/las estudiantes formular acciones que puedan llevar a cabo para cuidar de su salud, prevenir accidentes, proteger el ambiente y evitar el consumo de alcohol en la comunidad donde viven.
- Ayúdeles a organizar sus propuestas para: alimentarnos mejor, cuidar el ambiente, jugar y divertirnos sanamente, no consumir bebidas alcohólicas, convivir con respeto y sin violencia.
- Cada equipo dibuja y redacta un texto relacionado con el consumo de bebidas alcohólicas donde manifiesten los daños que se producen en la salud y el malestar que produce a niñas y niños.
- Oriente a los/las estudiantes para que elaboren carteles donde convoquen a otros compañeros a sumarse a las medidas anteriores.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Promueva en los/las estudiantes compartir su opinión sobre el consumo de sustancias en la comunidad y los sentimientos que despiertan en ellos/as (a través de ferias periódicas murales, etc.).

Sobre los/las estudiantes

Aprecie su capacidad para reconocer problemas relacionados con el consumo de sustancias.

ACTIVIDAD 1.5. Reglas que protegen nuestra salud*

Propósito:

Que los/las estudiantes participen en la formulación de reglas que contribuyan a preservar la salud personal y colectiva.

Para comenzar

Es importante que los/las estudiantes reconozcan el papel de ciertas reglas para su salud y protección, de tal modo que al obedecerlas no lo hagan solamente porque los adultos lo señalan, sino porque comprenden que les ayudan a estar y sentirse bien.

La seguridad y la prevención de situaciones de riesgo tienen que ver, entre otros factores, con el establecimiento de acuerdos entre los miembros de una colectividad en torno a las reglas que orientan el comportamiento de sus integrantes. En la escuela esto se expresa en las normas que existen para las formas y momentos de utilizar los espacios de la escuela como patios, jardines, canchas, salones de clase, etcétera. El sentido de las reglas para la seguridad, la protección y el cuidado a la salud, no siempre es muy claro para los/las estudiantes, por lo que es necesario que éstos conozcan su significado y aprendan a seguirlas con base en la comprensión. En la casa y en la comunidad también existen reglas específicas, como la prohibición de que los/as niños/as utilicen objetos punzo cortantes y las normas de tránsito.

¿Reglas para qué?

- Pida a los/las estudiantes comentar en equipos las reglas que conocen de: su casa, la escuela y la comunidad en que viven y que elaboren un texto o dibujos donde las describan. Cada equipo presentará a los demás las reglas que trabajó.
- Oriente a los/las estudiantes para que establezcan relaciones entre las reglas que identificaron y la manera en que los protegen en la casa, la escuela y la comunidad. Por ejemplo, no correr en las escaleras, ¿de qué nos protege?
- Pida a cada equipo expresar por qué son importantes las reglas que identificaron y presentar ejemplos de daños o riesgos por no cumplirlas, por ejemplo, ser atropellado al correr en la calle.

Para seguir aprendiendo

Niñas y niños requieren reconocer que las reglas, cuando son compartidas por las personas que integran una comunidad, ayudan a protegerles de diversas situaciones: accidentes, enfermedades, violencia y peligros. Cuando alguien desconoce dichas reglas o decide actuar contra ellas, se generan riesgos que pueden afectar su salud y bienestar, así como de quienes le rodean. Por ello, las reglas de un grupo deben ser respetadas por todos sus miembros.

El riesgo de no cumplir las reglas

- Presente a los/las estudiantes diversos casos donde se incumplen reglas que son importantes para la salud y la seguridad. Por ejemplo:
 - a) Lulú sabe que debe lavarse las manos antes de comer, pero decidió no hacerlo después de jugar en el parque;
 - b) Gregorio estuvo de visita con sus tíos y abuelos, y tomó un cigarro que alguien había dejado encendido y empezó a fumar.
- Organice a los/las estudiantes en equipos para que comenten uno o varios casos de gente que no cumple las normas e identifiquen los problemas que eso les ha causado. Cada equipo comparte con los demás el riesgo que identificó en los casos presentados.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Sentados en círculo, solicite a los/las estudiantes comentar situaciones en las que conocen las reglas pero prefieren no llevarlas a cabo. Pídales ejemplos de la manera en que se contraponen sus intereses para jugar, divertirse o comer de inmediato, con ciertas reglas que les protegen.
- Proponga situaciones donde distingan la diferencia que existe cuando un niño/a pequeño no sigue una regla porque no la conoce ni comprende y la de un niño o niña de seis años que no sigue la regla aunque la conoce y sabe lo que puede pasar de no cumplirla.

Para concluir

Las reglas suelen ser vistas por los/las estudiantes como una iniciativa exclusivamente adulta. Por ello, es importante propiciar experiencias de trabajo y convivencia donde tengan la oportunidad de reconocer que niñas y niños también necesitan de las reglas. Revisar periódicamente con los/las estudiantes las reglas del salón de clase, les permitirá reconocer que las mismas están al servicio de las personas, especialmente cuando estas normas tienen que ver con el cuidado y la protección de la salud.

Cuando seguimos las reglas nos cuidamos todos

- Comente con los/las estudiantes las reglas que siguen en el salón de clase y en la escuela: de qué manera contribuyen

para convivir y trabajar en armonía y con seguridad, en el salón de clase y en la escuela.

- Pídales que señalen reglas que deben agregarse para que convivan con respeto y seguridad en el aula y en la escuela.
- Organice a los/las estudiantes en equipos para que analicen situaciones como las siguientes:
 - a) A la salida de la escuela, muchos estudiantes compran dulces en los puestos cercanos. Ni los/las docentes, ni los padres saben qué dulces se venden;
 - b) Durante la hora del recreo, algunos vendedores se acercan a una de las rejas de la escuela y venden dulces y bebidas a los/las estudiantes;
 - c) Algunos estudiantes mayores de la escuela arrebatan sus alimentos a niñas y niños de primero, les amenazan si avisan a los maestros/as.
- Pida a cada equipo proponer algunas reglas para evitar situaciones como las anteriores.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Pida a los/las estudiantes opinar sobre las reglas que existen en su casa, la escuela y la comunidad.

Sobre los/las estudiantes

Identifique la capacidad de los/las estudiantes para establecer relaciones entre reglas y convivencia armónica y segura en la escuela.

ACTIVIDAD 1.6. Aprendemos a actuar ante los conflictos*

Propósito:

Que los/las estudiantes analicen situaciones en las que los conflictos pueden representar riesgos a su integridad personal y reconozcan medidas básicas para participar en su solución de manera pacífica.

Para comenzar

La violencia es un factor de riesgo que lleva a muchas personas a consumir sustancias adictivas. Aprender de y con los conflictos es, por tanto, una condición para prevenir adicciones.

La convivencia diaria, dentro y fuera de la escuela, requiere observar ciertas características para considerarla como un factor de protección. Una de estas características tiene que ver con la manera de afrontar los conflictos que surgen en la vida diaria. Los conflictos requieren de la disposición a dialogar, negociar y conocer la perspectiva de otras personas, a fin de evitar que generen violencia.

Diferencias y afinidades

- Pida a los/las estudiantes elaborar un dibujo sobre alguna situación, de su casa o la escuela, donde hayan discutido o peleado con alguien por querer utilizar un mismo espacio, juguete o material escolar.
- En equipos, los/las estudiantes comentan su experiencia y relatan lo que sucedió: si lograron ponerse de acuerdo, si alguien tuvo que renunciar a hacer lo que quería, si alguien impuso su fuerza.
- Posteriormente, sentados en círculo, pida a algún/a estudiante, contar alguna de las experiencias que compartieron. El resto del grupo da ideas de cómo podrían evitar peleas y malos tratos.

Para seguir aprendiendo

Los/las estudiantes deben analizar los conflictos que son una oportunidad para conocer otros puntos de vista y de comunicar, mediante el diálogo, las ideas propias. Comprender lo que genera un conflicto es imprescindible para buscar una solución que deje satisfechas a todas las partes. Sin esta comprensión, es probable que el conflicto crezca y tenga manifestaciones violentas. La violencia es un riesgo para la integridad personal. Asimismo, es importante que reflexionen sobre los afectos y sentimientos que entran en juego al encontrarse en un conflicto y la necesidad de regularlos para poder dialogar y negociar.

¿Qué hacer con los conflictos?

Conflicto en el recreo

Durante el recreo, Jorge y sus amigos juegan a perseguirse. Corren muy cerca de donde Julia y sus amigos conversan y miran un libro. Como Jorge y sus amigos pasan muy rápido, empujan a Julia. Ambos grupos de amigos discuten y se dicen, unos a otros, que se vayan a otro lado.

- Lea a sus estudiantes este relato relato:
- En equipos, pida a los/las estudiantes identificar:
 - a) Qué les gusta hacer a los amigos de Jorge y de Julia durante el recreo;
 - b) Qué ocasiona la discusión.
 - c) Cómo se sienten Julia y sus amigos cuando Julia es derribada.
 - d) Cómo terminará esta historia si no llegan a un acuerdo. Cada equipo presenta a los demás sus respuestas.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Pida a varios estudiantes comentar experiencias de conflictos donde hayan participado en las que describan cómo se sintieron y reaccionaron. También comenten si es posible pensar y hablar cuando se está enojado.
- Oriente a los/las estudiantes para que representen el conflicto de Julia y Jorge, imaginando varios desenlaces para el mismo.

Para concluir

Una vez que los/las estudiantes han reflexionado sobre las causas de un conflicto y la importancia de regular las emociones que se ponen en juego, es conveniente que exploren diversos escenarios de solución. En esta exploración hay que considerar los intereses, las necesidades y los derechos de todas las partes involucradas, a fin de que las soluciones que propongan apunten a fortalecer condiciones de equidad y respeto.

Buscar soluciones a los conflictos

- Organice un debate en el grupo para explorar la manera en que podría solucionarse el conflicto entre los amigos de Julia y Jorge. Para ello, indique a sus estudiantes que deben:
 - a) Tomar en cuenta los intereses de los amigos de Julia y de Jorge;
 - b) Pensar de qué forma todos puedan estar a gusto en el recreo.
- Organice a los/las estudiantes en equipo para que exploren soluciones a los conflictos en los que les ha tocado tomar parte (escoger los conflictos más representativos).

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifiquen conflictos que pueden representar riesgos a su bienestar y seguridad.

Sobre los/las estudiantes

Reconozcan su capacidad para proponer acuerdos que contribuyan a solucionar conflictos.

3.6.2 Estrategias didácticas para el segundo curso de primaria

ACTIVIDAD 2.1. Fotografía en Grupo (Autoestima)*

Descripción

La autoestima es el conjunto de sensaciones que cada persona tiene con respecto a su valor personal, la imagen de sí mismo. Para fomentar una autoimagen positiva, es necesario, en primer lugar, conocerse a uno mismo, apreciando los propios gustos, habilidades y características. La imagen personal debe estar ajustada a la realidad, aceptando y reconociendo lo que menos nos satisface de nosotros/as mismos y lo que nos gustaría lograr.

En esta actividad se reflexiona sobre los aspectos positivos de cada uno de los miembros del grupo. Se trata de que cada estudiante reconozca y valore, a través de la observación y el diálogo, las diferencias individuales como algo positivo y enriquecedor para poder plasmarlo después.

Objetivos

- Conocer y valorar las características propias y las de los compañeros para mejorar la autoestima individual.
- Aceptarse a sí mismo con las cualidades y limitaciones que cada uno posee para lograr una autoestima adecuada.
- Fomentar una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.

Materiales

- Fotocopias de la Ficha N° 1: *Fotografía de...*
- Papel para hacer un mural.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: *"Lo más importante que tenemos en el mundo somos nosotros mismos, por eso debemos aprender a conocernos, amarnos y aceptarnos tal y como somos.* Cuando uno se ama a sí mismo, despierta y siente amor

hacia los demás. Todos necesitamos sentirnos amados, valorados y comprendidos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente introduce la actividad explicando que todas las personas son diferentes, todas tienen muchas cosas positivas y también cosas que les gustaría cambiar. Las diferencias entre las personas no hacen que unas sean más importantes que otras; todas las personas son importantes y valiosas. Para ello va haciendo preguntas y poniendo ejemplos:

- ¿Han pensado alguna vez que todos somos iguales pero, a la vez, somos diferentes?
- ¿Quién sabe explicarme qué quiere decir eso?
- ¿En qué somos iguales?
- ¿En qué nos diferenciamos?
- Cuando algo de nosotros no nos gusta demasiado ¿podemos cambiarlo? ¿Cómo?

Secuencia 2: Se reparte a los/las estudiantes la Ficha N° 1: *Fotografía de...*, pidiéndoles que escriban su nombre en la línea de puntos y la completen individualmente.

Secuencia 3: Mientras los/las estudiantes realizan la actividad individual, el/la docente coloca en una pared del aula un pedazo de papel y escribirá con letras grandes la frase: "Fotografía del grupo". Posteriormente, pedirá a los/las estudiantes que presenten a los demás su fotografía personal la cual pegarán en el mural.

Secuencia 4: Se inicia un diálogo con los/las estudiantes sobre la *Fotografía de grupo*:

- ¿Todos los miembros del grupo son importantes? ¿por qué? Si faltase alguien, ¿la fotografía del grupo sería igual?

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

- ¿La imagen personal es sólo el aspecto físico? ¿qué otras cosas forman parte de cada uno/a de nosotros/as?
 - ¿Todas las personas tienen las mismas cualidades? ¿Todas las personas tienen alguna cualidad, algo que hacen bien?
 - En las otras personas, ¿en qué nos fijamos más normalmente, en lo positivo o en lo negativo?
 - En nosotros mismos, ¿en qué nos fijamos más normalmente, en lo positivo o en lo negativo?
- Cuando alguien no es amigo/a nuestro, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?
 - Cuando alguien es amigo/a nuestro, ¿Qué vemos más, lo positivo o lo negativo?

Comentario final: "Lo más importante de cada uno de nosotros, somos nosotros mismos. El hecho de que todos seamos diferentes nos enriquece y complementa. Todos tenemos algo bueno que ofrecer y compartir con los demás".

Ficha N° 1 Fotografía de...

Así soy yo (foto o dibujo)

Color del cabello:

Color de los ojos:

Lo que más me gusta es:

Lo que mejor hago es:

Mi familia me quiere porque soy:

Me siento feliz cuando:

Me pone de mal humor:

Lo que más me gusta de mí mismo es:

Me gustaría mejorar en:

ACTIVIDAD 2.2. Alguien Está muy Enojado (Autocontrol)*

Descripción

Pretendemos conducir a los/as niños/as en esta actividad por los acontecimientos cotidianos de su vida; descubrirán que, a veces, no podemos controlar todo porque otras circunstancias se interponen y obligan a modificar aquello que teníamos previsto.

En esta actividad se pretende que los/las estudiantes identifiquen estados de ánimo, descubran los motivos que los provocan y aprendan a emplear recursos de autocontrol emocional para actuar adecuadamente y buscar alternativas de conducta ante una situación.

Objetivos

- Enseñar a los/las estudiantes a relajarse para mejorar su autocontrol.
- Transformar pensamientos irracionales en racionales para facilitar su autocontrol.
- Buscar alternativas para no actuar impulsivamente.

Materiales

- Ficha N° 2: *Alguien está muy enojado.*
- Ficha N° 3: *Ahora está calmado.*
- Ficha N° 4: *¡Que mala suerte!... Y ahora ¿qué?*
- Ficha N° 5: *Alguien está muy enojado (2).*

Tiempo: Dos horas.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Todos nos enojamos y, a veces, tenemos razones para hacerlo; pero hay dos cosas ciertas: te sientes muy mal cuando se está enojado y al final, tarde o temprano, se deja de estar enojado. Existen formas de dejar de estar enojado, tranquilizarse y sentirse mejor".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente inicia un diálogo dirigido sobre los motivos que tenemos para estar enojados y cómo nos sentimos cuando lo estamos. Anota en el pizarrón las conclusiones del diálogo.

Secuencia 2: Presenta a los/las estudiantes la ficha N° 1: *Alguien está muy enojado* y les pide que la realicen.

Secuencia 3: El/la docente hace esta propuesta al grupo: "¿Quieren que les enseñe un truco para dejar de estar enojado? "Cuando nos ocurre algo que nos enoja, podemos pensar esto:

"Ha sido cuestión de mala suerte. A veces nadie tiene la culpa de que una cosa suceda y hay que buscar alternativas para solucionarlo o que nos hagan sentir mejor".

Si nos enojamos porque alguien nos ha hecho una mala jugada podemos pensar:

- "Es posible que tuviera motivos muy poderosos."
- "Quizá lo hizo sin pensar".
- "Puede ser yo quien ha provocado que el otro se enojara y me hiciera esa mala jugada, a propósito o sin darme cuenta."

Secuencia 4: Se inicia en el grupo la siguiente reflexión: "¿Pueden decirme situaciones que les enojen y se deban a la mala suerte? Por ejemplo: Vamos a ir de excursión, llueve y ya no vamos."

El/la docente anota en el pizarrón las situaciones más relevantes y propone que

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

entre todos/as busquen alternativas a esas situaciones. Escribe también las alternativas propuestas.

Secuencia 5: De nuevo propone otra reflexión: "¿Pueden decirme situaciones que les enojen, en las que crean que tienen la culpa los demás? Por ejemplo: "Mi amiga/o me dijo que no quiere jugar conmigo."

Se anotan en el pizarrón las situaciones y los sentimientos que provocan.

"Ahora vamos a utilizar el truco y vamos a pensar qué motivos puede tener esa persona en cada caso para actuar así. Y qué podemos hacer nosotros en cada situación."

Secuencia 6: Se entregan a los/las estudiantes las fichas N° 2, Alguien está muy enojado, Ficha N° 3, Ahora está calmado Ficha N° 4 ¡Que mala suerte!... Y ahora ¿qué?, para que las realicen.

Secuencia 7: Puesta en común de las fichas.

Secuencia 8: Los/las estudiantes se llevarán a casa la ficha N° 2 *Alguien está muy enojado* (2) para realizarla con la ayuda de sus padres.

Comentario final: "No olviden practicar los trucos que hemos aprendido hoy: ponernos en el lugar del otro y pensar que a lo mejor es cuestión de mala suerte. Deben practicarlos tanto en casa, como en la escuela. Verán cómo les ayudan a sentirse mejor y a dejar de estar enojados".

Ficha N° 2 Alguien está muy enojado

Dibuja un personaje inventado que esté muy enojado

Invéntate tres motivos por los que crees está muy enojado.

1.

2.

3.

Ficha N° 3 Ahora está calmado

Dibuja al mismo personaje de antes alegre o, por lo menos, calmado.

Repasa los motivos que el personaje ha tenido para enojarse y anota cuál de los dos trucos habrá utilizado para calmarse: si ha pensado que sólo ha tenido mala suerte o si se ha puesto en el lugar del otro.

1.....

2.....

3.....

Ficha N° 4 ¡Qué mala suerte!... y ahora ¿qué?

Vamos de excursión al zoológico todo el grupo con nuestro/a profesor/a. Lluve mucho y ya no podemos ir.

Busca cinco soluciones para dejar de estar enojado.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

¿Se te ocurre alguna más?

Ficha N° 5

Alguien está muy enojado (2)

Me dibujo cuando estoy enojado en casa

Habla con tus padres y pídeles que te ayuden a pensar cuándo te enojas mucho en casa:

Escribo tres motivos por los que me enojo en casa:

1.....

2.....

3.....

Con la ayuda de mis padres descubro, en cada paso, cuál de los dos "trucos" puedo emplear (pensar que es cosa de mala suerte o ponerme en lugar del otro) para dejar de estar enojado y los escribo:

1.....

2.....

3.....

ACTIVIDAD 2.3. Yo Soy Así (Empatía)*

Descripción

Se pretende con esta actividad que, a través de la complicitad, la observación y el diálogo, los/as niños/as se perciban a sí mismos y a los demás como seres importantes y valiosos.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo está muy relacionada con las experiencias y valoraciones que recibe de las personas más próximas, en especial padres, profesores y compañeros. Tener un autoconcepto positivo es un factor muy importante, no sólo para la propia adaptación personal, sino también para las relaciones que se establecen con los otros. En el entorno escolar y desde edades tempranas se deben desarrollar actividades que favorezcan la autoestima y permitan a los/las estudiantes expresar su valoración de sí mismos y de los otros compañeros.

Objetivos

- Favorecer una autoimagen corporal y personal positiva, el conocimiento y la aceptación de sí mismo y de los demás como medio para mejorar la empatía.
- Manifestar los propios sentimientos, expresarse sobre sí mismo y sobre los demás respetando la opinión de los otros.
- Valorar las diferencias individuales como algo positivo, adoptando una actitud de respeto hacia las mismas.

Materiales

- Una caja con un espejo adentro.
- Ficha N° 6: *Lista de frases incompletas*.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "¿Han pensado alguna vez que todos somos diferentes? Eso nos convierte en únicos e irrepetibles. Por eso somos valiosos,

importantes y necesarios. Acercarnos a los demás para descubrir cómo son, nos enriquecerá porque tendrán algo distinto a nosotros que podremos conocer y de lo que podemos aprender".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente plantea a los/las estudiantes la actividad del siguiente modo: "Tengo una caja mágica; dentro de ella está la cara de la persona más importante del mundo. ¿Quién quiere verla?" Los/las estudiantes se acercan de uno en uno a mirar dentro de la caja (en la que verán su cara reflejada pues dentro de ella hay un espejo); se les pide que guarden el secreto y no digan lo que han visto hasta que hayan mirado todos dentro.

Secuencia 2: Se inicia un diálogo con los/las estudiantes sobre la persona especial que vieron dentro de la caja, con preguntas del tipo:

- ¿Por qué es especial esa persona? ¿En qué es especial?
- ¿Hay muchas personas especiales?
- ¿Todos tenemos algo especial?
- ¿Qué compañeros/as te parecen especiales? ¿Por qué?

Secuencia 3: Los/las estudiantes se sientan en círculo. Por turno van saliendo al centro y los demás dicen una cualidad o algo especial de él o ella.

Secuencia 4: Cuando se ha generado un ambiente positivo, se entrega a los/las estudiantes la fotocopia de la Ficha N° 6: *Lista de frases incompletas*.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Se les explica que deben completar las frases explicando por qué creen que son así. Pueden también poner otras cualidades y explicarlas. Una vez que las han completado, se inicia la puesta en común, dando la oportunidad a todos los/las estudiantes de expresar ante los demás lo que piensan de sí mismos.

Comentario final

"Todos tenemos cualidades positivas por "fuera" y por "dentro". Debemos fijarnos en nosotros mismos y en los demás para descubrirlas".

Ficha N° 6 Lista de frases incompletas

Yo soy alegre
Porque.....
Yo soy valiente
Porque.....
Yo soy fuerte
Porque.....
Yo soy buen compañero
Porque.....
Yo soy divertido
Porque.....
Yo soy especial
Porque.....
Yo soy buen hijo/a
Porque.....
Yo soy buen estudiante
Porque.....

ACTIVIDAD 2.4. Viaje por mis Sentimientos

(Habilidades de Comunicación)*

Descripción

A través del Viaje por mis sentimientos pretendemos adentrarnos en los estados emocionales de los/las estudiantes. Con propuestas alternativas iremos provocando que expresen sus sensaciones y las evalúen de modo que sean capaces de entenderlas, no sólo en sí mismos sino también en los demás.

Los/las estudiantes manifestarán pensamientos, sentimientos y conductas ante distintas situaciones que les ayudarán a conocerse, analizarse y expresarse.

Objetivos

- Facilitar la expresión emocional.
- Mejorar la expresión oral.
- Mejorar la habilidad para ponerse en el lugar de los demás (empatía).

Materiales

- Ficha N° 7: *Viaje por mis sentimientos*.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "A veces, actuamos impulsivamente dejándonos llevar por nuestros sentimientos o por las apariencias, sin pensar que al actuar así podemos hacer daño a los demás o a nosotros/as mismos/as y que las cosas no son siempre lo que parecen. Por eso debemos aprender a analizar bien la situación y a controlar nuestros sentimientos antes de actuar. Así resolveremos adecuadamente los conflictos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente presenta al grupo la Ficha 7: *Viaje por mis sentimientos*,

la explica y les da un tiempo para que la realicen.

Secuencia 2: Puesta en común en grupo de la ficha. Se anotan en el pizarrón los distintos pensamientos, sentimientos y acciones que vayan expresando los/as estudiantes.

Secuencia 3: El/la docente manifiesta al grupo la importancia de analizar nuestros pensamientos y sentimientos antes de actuar. Puede iniciar el siguiente diálogo:

- "¿Alguna vez han pensado mal o le han echado la culpa de algo malo que ha ocurrido a un compañero, hermano, amigo y más tarde se dieron cuenta de que estaban equivocados?"
- "¿Cómo se sintieron después? ¿Cómo creen que se sintieron las personas afectadas?"

Secuencia 4: Se hace la siguiente reflexión: "A veces todos tenemos pensamientos que no están basados en hechos demostrables; como diría un detective, no tenemos pruebas para pensar así. También nos cuesta mucho ponernos en el lugar del otro/a y comprender por qué actuó de una manera determinada.

Debemos aprender a analizar nuestros pensamientos y sentimientos, y ponernos en el lugar del otro antes de actuar".

Secuencia 5: El/la docente dice a los/las estudiantes: "Ahora vamos a practicar lo que les he explicado anteriormente y a buscar entre todos otras formas más adecuadas de actuar ante las situaciones que plantea la ficha". Se anotan en el pizarrón las nuevas alternativas.

Secuencia 6: Se representan por equipos las distintas situaciones con las conductas adecuadas.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Secuencia 7: Se concluye haciendo un análisis de lo que ha sentido cada uno al representar el papel que le ha correspondido.

Comentario final

"Hemos aprendido que antes de juzgar a los demás es bueno que nos pongamos en

su lugar y pensemos que seguramente esa persona tiene motivos muy importantes para actuar de esa manera. Antes de actuar debemos analizar bien nuestros pensamientos, sentimientos y la situación. Así, no nos equivocaremos y nos sentiremos mucho mejor".

FICHA N° 7

Viaje por mis sentimientos

<ul style="list-style-type: none">• Si desapareciera un cuaderno de mi mochila... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?• Si mis padres me prohibieran ver mi programa de televisión favorito... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?• Si mi compañera no me invitara a su fiesta de cumpleaños... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?• Si un amigo o amiga no me dejara jugar... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?• Si mi profesor/a se enojara mucho conmigo... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?• Si le pegara a mi hermano y me castigarán... ¿Qué pensaría? ¿Qué sentiría? ¿Qué haría?
--

ACTIVIDAD 2.5. Hablando se entiende la gente

(Habilidades de Comunicación)*

Descripción

A través de la identificación con los protagonistas de distintas historias, los/las niños/as se plantean estrategias de comunicación adecuada y alternativas a la agresividad o la inhibición en las relaciones interpersonales.

Objetivos

- Facilitar la expresión emocional.
- Mejorar la empatía.
- Aprender a discriminar situaciones en las que es justo defender un derecho personal y a expresarse adecuadamente en ellas.

Materiales

- Ficha 8: *Historias...*

Tiempo: Una a dos horas

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Hablar con los demás es una de las actividades más importantes que hacemos. Por ejemplo, gracias a la comunicación podemos hacer amigos y conocernos mejor. Sin embargo, no siempre es fácil hablar con otros. Por ejemplo, es difícil cuando las otras personas parecen muy enojadas o nos amenazan. Es tan difícil que, en esos casos, procuramos evitarlas.

Incluso nosotros mismos, a veces, gritamos o somos demasiado duros con alguien y, más tarde, cuando nos tranquilizamos, nos arrepentimos de ello. En otras ocasiones, podemos sentir vergüenza o miedo de expresar a los demás lo que sentimos o lo que queremos. Podemos creer que los demás se aprovechan de nosotros o que no somos tan "fuertes" como ellos. En todos esos momentos solemos sentirnos tristes y sin saber qué hacer. Pero todo eso que nos pasa puede solucionarse si aprendemos a tratar mejor a las personas, sin que ello suponga dejar de hacer lo que queremos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente explica a los/las estudiantes que va a leerles dos historias que hablan de niños y niñas que tienen problemas entre ellos/as. Problemas en los que se debe expresar de forma adecuada sobre lo que sienten. Para realizar la lectura y favorecer la atención, el/la docente pide a los/las estudiantes que formen un semicírculo y que se sienten en el suelo, situándose en el medio de ellos/as. Se les pide también que presten mucha atención a la primera historia porque luego les preguntará qué se puede hacer si uno/a se encuentra en una situación así.

Secuencia 2: Se inicia la lectura de la primera historia, que se incluye en la ficha 8, y que se titula *María, Rosa y el perro que se comió la comida*.

Secuencia 3: Se pregunta a los/las estudiantes si les ha gustado la historia y se inicia una discusión sobre la misma a partir de algunas preguntas clave:

- ¿Por qué se ha enojado tanto María?
- ¿Por qué se ha marchado Rosa llorando?
- ¿Es correcto o justo que María se haya enojado con Rosa de esa forma? ¿Por qué?
- ¿Qué se les ocurre que tendría que haber pasado para que las amigas no se enojaran?
- ¿Qué tendría que haber hecho María en esa situación? ¿Cómo crees tú que hubiera reaccionado Rosa, si hubiera ocurrido lo que planteaste?

El/la docente anima a los/as estudiantes a responder hablando por turnos (pueden ir levantando la mano según quieran ir hablando) y expresa su interés y aceptación por lo que dicen (aunque sus sugerencias, en principio, le parezcan inadecuadas).

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Todas estas preguntas facilitan a los/as estudiantes establecer diferentes ejercicios de empatía con los personajes y sus circunstancias, así como anticipar las distintas consecuencias que implican los cambios en el comportamiento.

Secuencia 4: Se seleccionan las sugerencias más aceptadas por los/as estudiantes y se establecen relaciones con las consecuencias que implicarían para la relación entre María y Rosa. Puede hacerlo contando la historia otra vez y sugiriendo al grupo: "Vamos a ver qué sucedería si María reaccionara al no ver su merienda tal y como están diciendo." Lea la historia y cuando llegue al último párrafo cambie la actuación del personaje por la sugerida y construya otro final, según las consecuencias que cabe esperar de dicha conducta.

El/la docente va variando el final de la historia según las sugerencias señaladas por los/as estudiantes y les pregunta cuál les parece el más afortunado y qué conductas de los personajes implica.

Un ejemplo adecuado de conducta para el personaje de María sería:

"Y, al no ver la merienda, se enojó muchísimo. Pero antes de decir nada, se detuvo a pensar: Qué raro que mi merienda no esté aquí, parece imposible que mi amiga se la haya comido, ella no haría una cosa así. Voy a preguntarle.

¡Rosa! ¿Qué ha pasado con mi merienda?, dijo María con tono de preocupación."

Secuencia 5: Se extraen las siguientes conclusiones de la primera historia (pueden ser similares a éstas): "Antes de enojarnos con alguien es importante detenernos a pensar qué es lo que pudo ocurrir, o bien preguntar para dar la oportunidad al otro de que nos cuente lo que ha sucedido. Esto evitará que suframos nosotros y que sufran los demás por una razón equivocada."

Secuencia 6: El/la docente expresa su satisfacción por las reflexiones de los/as estudiantes respecto a la historia y solicita su atención para narrarles la segunda. Puede decirles: "A ver si ahora saben qué se puede hacer en el caso que les voy a contar a continuación."

Se inicia la lectura de la historia titulada *Marta y el niño que no respetó su turno*, que encontrará en la ficha 8.

Secuencia 7: Se pregunta al grupo:

- ¿Es justo lo que hace este niño? ¿Por qué?
- ¿Qué sería lo justo en esta situación?
- ¿Creen que Marta ha actuado bien?
- ¿Es justo que Marta se enojara en esta situación?
- ¿Sabría alguien decirme qué se le podría decir a este niño que quiere meterse en la fila?
- Y si el niño no quiere irse, ¿qué harían?

Secuencia 8: Se refuerzan las respuestas de los/as estudiantes en la siguiente dirección: "Marta tiene derecho a decirle a este niño que se vaya y espere su turno en la cola como los demás. Si el niño no quiere hacerlo, Marta debe insistir, en un tono firme, serio, sin insultos, una y otra vez, hasta que el niño se vaya.

Incluso en caso de no conseguirlo, puede pedir ayuda a otros que están en la cola y explicarles lo que le sucede. En una situación así es bueno reclamar lo que es justo, sin necesidad de recurrir a una pelea o discusión grave. Para ello, debemos:

- Expresar lo que uno quiere y le parece justo con una voz firme, seria y respetuosa.
- Insistir una y otra vez, repitiendo al otro lo que uno quiere, hasta conseguir lo que buscamos."

Secuencia 9: El/la docente puede poner ejemplos parecidos en los que es necesario recurrir a esta forma de comportarse.

También puede realizar ensayos con los/as estudiantes en los que alguno de ellos/as represente un caso en el que sea necesario defender un derecho siguiendo estas pautas.

Comentario final: "Con el trabajo que hoy hemos realizado nos damos cuenta de varias cosas: en primer lugar, de que enojarse es algo normal en la vida; también de que cuando nuestro enojo se basa en una causa justa es bueno que lo expresemos. Al hacerlo,

estamos defendiendo lo que está bien para nosotros y estamos también enseñando a los demás a portarse mejor. Y aunque no nos hagan caso, debemos insistir una y otra vez, sin insultar, hasta que el otro se dé por enterado.

Por último, también hemos aprendido que cuando no tengamos la total seguridad de que el otro haya actuado injustamente, aunque lo sospechemos, es mejor detenernos y preguntar antes de expresar nuestro enojo".

Ficha N° 8

Historia de Rosa, María y el perro que se comió la merienda

María y Rosa son dos niñas muy amigas. Un día decidieron ir a comer al campo. Cuando estaban allí, María le dijo a Rosa que quería hacer un ramo de flores. María dejó su comida al lado de Rosa y se marchó a otro lado en busca de flores bonitas.

Al rato de haberse marchado María, apareció un perro en el lugar donde se encontraba Rosa y, de un bocado, se llevó la comida de María que estaba a su lado. Rosa estaba muy disgustada al ver lo que había pasado y esperaba a María para contárselo todo.

María había terminado su ramo de flores y regresó al lugar donde estaba su amiga. Al llegar, encontró que, en el lugar donde había dejado su comida, sólo había unas migas de pan. Se enojó mucho y le gritó a Rosa:

- ¡Rosa, te has comido mi comida! ¡Cómo puedes ser tan egoísta y aprovecharte de que yo estaba lejos! ¡Eres una mala amiga!

Rosa, al oír a su amiga, se puso a llorar y dijo:

- ¡Ya no volveré a jugar contigo! Y se fue llorando a su casa.

María se quedó triste y sin poder jugar con su amiga.

Marta y el niño que no respetó su turno

Marta es una niña que está esperando su turno en una larga cola de personas para recoger unas medicinas para su mamá. Se encuentra cansada y aburrida porque lleva varias horas esperando.

De repente, aparece un niño y se pone a su lado, sin decir nada. Poco a poco, el niño se va poniendo delante de Marta hasta que se "cuela", en vez de ponerse al final de la fila de personas y esperar su turno.

Marta al ver esto no sabe qué hacer, quiere decirle al niño que se vaya, que no es justo lo que hace. Pero no puede porque no sabe cómo hacerlo.

ACTIVIDAD 2.6. Los Piropos

(Habilidades de interacción)*

Descripción

Se trata de que los/as estudiantes manifiesten en voz alta cómo se sienten cuando reconocen cualidades positivas de las personas de su grupo y cómo se sienten cuando reciben piropos. Deberán reconocerse en esas valoraciones positivas que reciban.

Intentaremos en esta actividad utilizar el lenguaje positivo del piropo como recurso de interacción entre los miembros de un grupo.

Objetivos

- Motivar a los/as estudiantes de forma asertiva para dar y recibir piropos como habilidad de interacción.
- Aprender a pensar en positivo para desarrollar la autoestima.
- Favorecer el conocimiento propio y el de los demás.

Materiales

- Ficha N° 9: *Cuando alguien te hace un piropo...*
- Ficha N° 10: *Los piropos.*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "A todos nos gusta que nos digan las cualidades positivas que tenemos y las cosas que hacemos bien, pero con frecuencia solemos fijarnos más en las cualidades negativas y en las cosas que hacen mal los demás y nosotros mismos. Si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que todos tenemos muchísimas más cualidades positivas que negativas y son muchas más las cosas que hacemos bien que las que

hacemos mal. Pero lo más importante es que todos podemos mejorar y cambiar aquellas cosas que nos gustan menos de nosotros mismos y esforzarnos en mejorar aquellas cosas que no se nos dan tan bien.

A partir de ahora vamos a fijarnos más en las cualidades positivas que tenemos y en las cosas que hacemos bien, tanto nosotros como los demás. Así, nos daremos cuenta de lo valiosos que somos todos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Se pide a los/as estudiantes que completen la Ficha N° 9, *Cuando alguien te dice un piropo...*, aclarándoles que no hace falta poner el nombre.

Secuencia 2: El/la docente explica de forma breve y sencilla lo que son los piropos (Ficha 10).

Secuencia 3: Se pide a los/as estudiantes que formen un círculo. El/la docente se sienta en el centro y les explica que van a entrenarse para saber hacer y recibir piropos. Cada estudiante hace un piropo a la persona que está sentada en el centro. El/la docente acepta los piropos mirando a los ojos de la persona que se lo transmite y agradece el piropo. Si es muy exagerado se puede decir. "No lo hice tan bien...". Uno a uno todos los/as estudiantes deberán estar en el centro.

Comentario final: "Cuando le digamos un piropo a alguien debemos hacerlo de corazón y cuando se lo merezca, sino, el otro/a se dará cuenta de que no es sincero y dejará de ser un piropo".

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Ficha N° 9

Cuando alguien te dice un piropo...

Señala con una X la respuesta adecuada

Cuando alguien te dice un piropo, ¿qué sientes?

- Me siento culpable.
- Me siento ridículo.
- Pienso que me está mintiendo.
- Me pregunto qué es lo que quieren de mí.
- Me siento feliz.
- Me acerco a la otra persona.
- Me pregunto qué decir.

Cuando alguien te dice un piropo, ¿cómo te comportas?

- Me pongo colorado y me da vergüenza.
- Hago como si no lo hubiera oído.
- Sonrío.
- Devuelvo el piropo.
- Me siento mal.
- Doy las gracias amablemente.
- Me felicito a mí mismo diciendo "soy el mejor".
- Miro al suelo.

Ficha N° 10

Los piropos

Un piropo es como un regalo.

Si tú lo aceptas de una manera agradable, serás amable con la persona que te lo dice.

Así, tanto el que lo da como el que lo recibe están contentos.

Un piropo sincero no es una adulación. La adulación es un soborno que se hace para conseguir algo a cambio.

Un piropo se da sinceramente sin esperar nada a cambio.

Puedes aceptar el piropo dando gracias y sonriendo. Te sientes bien.

Aceptar un piropo no implica que tú tengas que dar algo a cambio.

Deja que el piropo te produzca sentimientos agradables, mantenlos cuanto más tiempo mejor y siéntete feliz.

Aprende también a hacer piropos agradables.

No hay reglas fijas para decir un piropo, únicamente es importante recordar dos puntos clave:

- En primer lugar debes ser sincero, es decir, debes pensar de verdad lo que dices y,
- En segundo lugar, debes hacerlo en el momento apropiado.

Para hacerlo de una manera asertiva puedes guiarte por los siguientes pasos:

- Decide lo que quieres elogiar de la otra persona.
- Decide cómo decir el piropo (considera la forma para que ni tú ni la otra persona se sientan molestos).
- Escoge el momento y el lugar para hacerlo (puedes buscar un lugar privado o evitar un momento en el que la otra persona esté ocupada).
- Haz el piropo (sé sincero, amable y respetuoso).

ACTIVIDAD 2.7. El Tren de los alimentos

(Educación en valores: salud)*

Descripción

En esta actividad se pretende que los/las estudiantes aprendan la función que los distintos grupos de alimentos desempeñan en nuestro organismo y tomen conciencia de la importancia de comer de todo para un crecimiento equilibrado.

Para ello, mediante recursos plásticos y técnicas de observación y diálogo, les conduciremos por la reflexión e identificación de los distintos alimentos y su importancia nutritiva.

Objetivos

- Fomentar actitudes positivas hacia la salud.
- Tomar conciencia del valor de los diferentes alimentos y de la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.

Materiales

- Cartulinas, papeles de colores, marcadores y maskin.
- Dibujos y fotografías de alimentos.
- Ficha N° 11: *Mi dieta de la semana*.

Tiempo: Dos horas.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "La alimentación es uno de los aspectos más importantes de nuestra vida porque a través de ella nos mantenemos vivos, crecemos y nos hacemos fuerte.

No sólo debemos comer los alimentos que más nos gustan. Cada alimento cumple una función en nuestro organismo. Es necesario comer de todo para crecer sanos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente explica a los/as estudiantes de la clase que van a representar *El tren de los alimentos*. Para ello, el/la docente identifica a cada estudiante con un alimento.

Secuencia 2: Los/as estudiantes realizan un dibujo del alimento que les ha tocado representar, lo recortan y se lo ponen con una etiqueta en un lugar visible de la ropa. Es importante que estén representados todos los tipos de alimentos.

Secuencia 3: El/la docente coloca un distintivo hecho con papeles de colores que representen los distintos grupos de alimentos y les explica de forma elemental la función que cumplen en el organismo.

Secuencia 4: Se piden dos voluntarios/as para que hagan de jefe/a de estación y otro de máquina del tren.

Secuencia 5: A una orden del/la jefe/a de estación, se van uniendo a la máquina, pero sólo los del grupo de alimentos que vaya llamando el maquinista. El/la docente destaca que para conseguir un buen *Tren de*

CUADRO N° 1 GRUPO DE ALIMENTOS

COLOR	ALIMENTOS	FUNCIÓN
Rojo	Carnes, huevos y pescado	Ayudan a crecer
Amarillo	Aceite, mantequilla, azúcar, legumbres, papas y cereales	Nos dan energía.
Verde	Frutas y verduras	Nos dan vitaminas y sales minerales para que nuestro cuerpo funcione bien.
Gris	Leche, queso y yogures	Ayudan a crecer a los huesos.
Azul	Agua	La necesitamos para recuperar el agua que perdemos al sudar y hacer pipi.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

alimentos es importante que esté formado por vagones de distintos colores, es decir, con los diferentes grupos de alimentos.

Secuencia 6: A continuación, se confecciona un mural del tren, con los vagones de colores que identifican a cada grupo y la función que tienen para el organismo y se colocan los dibujos de alimentos realizados por los/as estudiantes.

Secuencia 7: El/la docente pide que busquen y seleccionen en revistas y páginas publicitarias, dibujos o fotografías de alimentos y los traigan a clase para completar el mural.

Secuencia 8: Se organiza un debate resaltando la importancia de comer de todo y de una forma equilibrada para el adecuado crecimiento y desarrollo.

- ¿Qué alimentos nos gustan más?
- ¿Qué ocurriría si sólo comiéramos un tipo de alimento?
- "¿Por qué necesitamos comer de todo?"
- ¿Qué alimentos nos ayudan a crecer?
- ¿Qué alimentos ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien?
- ¿Qué alimentos nos dan energía para poder trabajar, jugar, hacer deporte...?

Secuencia 9: Se entrega a los/as estudiantes la ficha *Mi dieta de la semana* para que la realicen en casa con ayuda de sus padres.

Comentario final:

"Hemos aprendido que cada alimento nos proporciona algo que le hace falta a nuestro organismo para funcionar bien y crecer sanos y fuertes. Por eso debemos esforzarnos en comer de todo porque lo necesitamos".

Ficha N° 11 Mi dieta de la semana

<p style="text-align: center;">LUNES</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p>	<p style="text-align: center;">MARTES</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p>
<p style="text-align: center;">MIÉRCOLES</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p>	<p style="text-align: center;">JUEVES</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">VIERNES</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p> </div>	

3.6.3 Estrategias didácticas para el tercer curso de primaria

ACTIVIDAD 3.1. Guisado de cualidades (Autoestima)*

Descripción

En el aula se debe propiciar que los/las estudiantes se sientan estimados por el grupo. La expresión de sentimientos positivos hacia los otros favorece un clima que mejora el aprendizaje y la interrelación social. Esta actividad pretende que los/las estudiantes valoren a sus compañeros, expresando las cualidades que ven en éstos, al mismo tiempo que son valorados por el grupo.

Objetivos

- Desarrollar una imagen positiva de sí mismo y de los demás miembros del grupo para desarrollar la autoestima individual y grupal.
- Favorecer un clima de comunicación y confianza dentro del grupo.
- Afianzar el sentimiento de pertenencia al grupo, valorando la importancia de todos sus miembros.

Materiales

- Ficha N° 12: Las cualidades que ven en mí los demás.
- Ficha N° 13: *¿Qué cualidades tengo según mis padres?*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Todos tenemos cualidades positivas. A todos nos gusta que nos reconozcan los aspectos positivos de nuestro carácter o las cosas que hacemos bien, esto nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. Por eso, debemos acostumbrarnos a decir a los demás lo que nos gusta de ellos".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente motiva a los/las estudiantes para el desarrollo de la

actividad, iniciando un diálogo con ellos, cuya finalidad es explorar las ideas previas y favorecer un clima adecuado para el trabajo posterior. Mediante preguntas, establece un paralelismo entre un grupo y una receta de cocina:

- ¿Han hecho alguna vez o han visto hacer una receta de cocina? (se permite a los/las estudiantes manifestar sus experiencias y preferencias respecto a la comida).
- ¿Cómo se llaman cada uno de los elementos que componen una receta de cocina?
- ¿En una receta, la importancia de los ingredientes está relacionada con la cantidad? Por ejemplo, ¿la sal es menos importante porque hay que echar muy poca?
- Un grupo está formado por varias personas. En el grupo, los ingredientes son cada una de las personas que lo componen. ¿Todos los "ingredientes" del grupo son importantes para elaborar la receta? ¿Todos aportan lo mismo?

Secuencia 2: Se divide al grupo en equipos de 5 estudiantes. Cada equipo debe elaborar una "receta", cuyos ingredientes serán las cualidades de cada uno de sus miembros. Para ello, deben proceder de la siguiente forma:

- Cada estudiante piensa en una cualidad o aspecto positivo de los otros cuatro compañeros.
- Escribe el nombre de cada uno de sus compañeros en papeles diferentes, en los que a su vez anota la cualidad correspondiente que pensó para cada uno de ellos.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

- Intercambian los papeles, de forma que cada uno de ellos recibe cuatro papeles con su nombre, con las cualidades que le han atribuido.
- Dialogan entre ellos sobre los aspectos positivos que han resaltado.
- Entre todos eligen dos o tres "ingredientes" de cada estudiante que formarán parte de la "receta" del equipo
- Al dar las instrucciones y durante el trabajo en equipos, el/la docente debe hacer hincapié en los siguientes aspectos:
 - Nadie debe quedar excluido. Se deben reconocer el mismo número de cualidades de todos los/las estudiantes.
 - No se pueden decir aspectos negativos, sólo cualidades.

El/la docente debe asegurarse de que se cumplan las instrucciones, supervisando el trabajo de los equipos y haciendo sugerencias, ya que, como en todas las actividades encaminadas al desarrollo de la autoestima, es muy importante el clima del aula, evitando que algún estudiante se sienta criticado, excluido o ridiculizado.

Secuencia 3: Una vez que tienen todos los "ingredientes" el equipo elabora una receta y le pone un nombre que represente algún

aspecto común del equipo; por ejemplo: *Guisado de alegría, Buen humor asado, Compañerismo a la plancha, etc.*

Secuencia 4: Cada equipo elige una forma de expresión para comunicar al grupo el resultado del trabajo en equipo y presentar su "receta": collage, dibujo, poema, dramatización, etc.

Secuencia 5: Puesta en común en la que cada equipo expone el trabajo realizado y lo explica al grupo. Mediante un diálogo colectivo se destacan las experiencias a lo largo de la actividad y las conclusiones.

Secuencia 6: El/la docente entrega a los/as estudiantes la Ficha 12 para que la hagan, pide que reflexionen sobre lo que se ha dicho anteriormente y que lo reflejen en un dibujo.

Secuencia 7: El/la docente invita a los/las estudiantes a que comenten en casa el trabajo realizado y les anima para que complementen la Ficha N° 13 en su casa.

Comentario final: "Han observado cómo todos nos sentimos mejor cuando nos hacen notar las cualidades que tenemos y las cosas que hacemos bien. Esto contribuye a que el ambiente del grupo sea más positivo, cooperativo y cordial".

Ficha N° 12

Las cualidades que ven en mí los demás

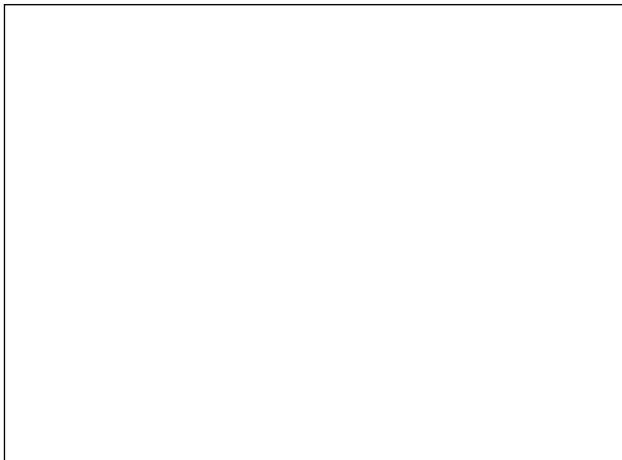
Escribe las cualidades que los demás han visto en ti. Dibújate representando la cualidad que más veces te han dicho que tienes.

.....

.....

.....

.....



Escribe otras cualidades que tú creas que tienes. Haz un dibujo de la que más te guste.

.....

.....

.....

.....



Ficha N° 13

¿Qué cualidades tengo según mis padres?

Explica en casa el guisado que has hecho en la escuela y qué ingredientes le pusiste.

Pide a tus papás que te digan algunas de las cualidades que más destacan en ti y anótalas a continuación (ojo, ten cuidado, sólo valen cualidades positivas).

En mi familia piensan que soy:

.....

.....

.....

Ahora escribe las dos principales cosas positivas que te gustan de algún miembro de tu familia.

De mi me gusta:

1.....

2.....

De mi..... me gusta:

1.....

2.....

De mi..... me gusta:

1.....

2.....

ACTIVIDAD 3.2. ¡Siento lo que sientes!

(Empatía)*

Descripción

En esta actividad, los/as estudiantes toman conciencia de los estados de ánimo de los demás. Es importante aprender a ponerse en el lugar del otro, a reaccionar y comportarse adecuadamente ante las emociones de los demás, para desarrollar posteriormente habilidades sociales más complejas.

Objetivos

Aprender qué es la empatía, para qué sirve y cómo se expresa.

Materiales

Ficha N° 14: Siento lo que sientes.

Tiempo: Dos horas.

Previamente a la actividad indique que: "Normalmente, nos encanta que, cuando estamos muy contentos/as, la gente nos pregunte por qué y se entusiasme también cuando se lo contamos. Nos gusta sentir que nos comprenden y que vale la pena compartir los elementos agradables con los demás. Por el contrario, si estamos contentos/as y la gente no nos dice nada o actúa como si nada pasara, nuestra alegría es menor, la "chispa" se desvanece. Esto ocurre así porque todas las personas necesitamos compartir y decir lo que sentimos.

Cuando estamos tristes y los demás se acercan preocupados a preguntar qué nos pasa y a consolarnos, comenzamos a notar un alivio. Sentimos que nos comprenden. Si estamos tristes y los demás siguen haciendo sus cosas como si nada sucediera, podemos llegar a pensar que estamos solos, que no nos quieren o que no nos comprenden. Es muy importante saber cómo se sienten los demás y comprender qué es lo que hace que se sientan así. A esto se le llama empatía. Empatía es "ponerse en el lugar de la otra persona".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente pregunta a los/as estudiantes:

- Si su mamá está triste y la ven llorando, ¿se sienten tristes?
- Si notan que un buen amigo/a suyo está serio, preocupado y mirando al suelo, ¿se preocupan?
- Si alguien de su familia entrase en casa saltando y riéndose, ¿se sentirían también emocionados?

La respuesta de los/as estudiantes será probablemente "sí" en todos los casos. Se aprovecha, entonces, la ocasión para decir lo que es la empatía. Puede hacerse así: "¡Muy bien! Eso quiere decir que sienten empatía; es decir, que se pueden dar cuenta de cómo se sienten los demás y compartir los sentimientos con ellos".

"Es muy importante saber cómo se sienten los demás. ¿Alguien sabría decirme qué podemos hacer para saber cómo se sienten los demás? Ustedes, ¿cómo saben lo que alguien está sintiendo?". Las respuestas de los/las estudiantes pueden ser:

- Por la cara que pone.
- Porque llora.
- Porque se ríe.
- Porque dice cosas alegres.
- Porque le preguntas y te lo dice.

Incluso pueden hacer referencia a alguna situación externa desencadenante de la emoción, especialmente los/las estudiantes de más edad. El/la docente expresa su interés y valora positivamente lo que dicen.

Secuencia 2: El/la docente organiza el aula de modo que quede un espacio libre suficiente para que los/as estudiantes se sienten en el suelo formando un círculo.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Explica a los/as estudiantes que van a hacer un juego que consiste en adivinar lo que otros están sintiendo, como en el juego de "dígalos con mímica".

Pide un/a voluntario/a que exprese una emoción que el/la docente le dirá en secreto (puede empezar por la alegría). Puede decirle al oído: "Tienes que expresar que estás muy, muy contento, ¡pero sin hablar! Sólo con tu gesto y tu cuerpo, para saber si tus compañeros saben lo que sientes."

Cuando los/as estudiantes adivinen lo que siente su compañero, el/la docente expresa su agrado por la respuesta acertada y, mientras el primer voluntario/a permanece a su lado, pide a otro/a voluntario/a que exprese otra emoción: la tristeza.

El/la docente repite la misma secuencia con otros dos estudiantes para expresar enojo y miedo. Cuando los/as estudiantes terminen sus representaciones, pide un aplauso para ellos y que se sienten otra vez con el resto de sus compañeros.

Secuencia 3: El/la docente indica a todos los/as estudiantes que ahora deben adivinar lo que le pasa a él/ella y por qué le pasa, es decir, qué puede haber ocurrido para que el/la docente se sienta así.

El/la docente puede poner un gesto de preocupación, moverse como si estuviese nervioso, desesperado (el/la docente se inventa una razón, por ejemplo, un amigo que está muy enfermo). Los/las estudiantes pueden ir diciendo cosas y el/la docente les contestará "caliente" o "frío", según se acerquen o se alejen de las razones de su disgusto.

Al cabo de unos minutos, el/la docente debe sugerir que la única forma de enterarse de lo que ocurre es preguntando directamente (es probable que algún estudiante ya lo hubiera hecho). Les dice entonces cuál es el origen de su preocupación y subraya lo bien que han adivinado que estaba nervioso y preocupado a través de sus gestos.

Concluye: "Esta es la forma de saber cómo se sienten las personas: preguntándoles qué es lo que les sucede."

Secuencia 4: El/la docente sugiere al grupo otro aspecto importante para desarrollar la empatía con los demás. Puede hacerlo así: "Bien. Ahora que ya saben cómo me siento y por qué estoy preocupado, ¿qué me dirían al verme tan preocupado?". Se refuerzan aquellas respuestas que expresen empatía, por ejemplo: "Comprendo. Ojalá se mejore." "Es normal que estés preocupado."

El/la docente concluye: "Muy bien; esa es otra forma de comportarse cuando alguien expresa sus sentimientos. Observar a las personas, preguntarles y tratar de comprender es una buena forma de practicar la empatía."

Secuencia 5: El/la docente presenta la siguiente parte de esta actividad: "Ahora les voy a leer varias historias interesantes (Ficha N° 14) que cuentan cómo se comportaron algunos niños/as cuando encontraron a gente que sentía cosas diferentes y ustedes me van a decir si les parece una buena forma de comportarse o no. ¿De acuerdo?"

Secuencia 6: El/la docente lee la primera historia breve, *Gonzalo* y *Clara* y pregunta al grupo:

- ¿Qué les ha parecido?
- ¿Lo ha hecho bien Gonzalo?
- ¿Qué ha hecho para animar a Clara?

El/la docente concluye: "Muy bien. Gracias a eso que ha hecho, Gonzalo ha comprendido por qué Clara estaba triste y ha conseguido animarla. Ahora, los dos están más tranquilos."

Secuencia 7: El/la docente lee la segunda historia breve, *Yolanda* y *Raúl* y pregunta al grupo:

- ¿Qué les parece lo que ha ocurrido en esta historia?
- ¿Les parece bien cómo ha actuado Yolanda? ¿Qué tendría que haber hecho?

Cuando respondan que debería preguntarle a Raúl qué le ocurría, el/la docente dice al grupo: "Si hubiera hecho eso que dicen, ¿qué habría ocurrido? ¿Se sentiría mejor?"

Comentario final:

"Es importante ser sensibles a los sentimientos que muestran los demás, porque eso nos permite comprender mejor a las personas y

estar más a gusto con ellas. Para ser sensibles a los sentimientos de los demás, podemos estar más atentos a la expresión de sus caras, a sus gestos. También podemos preguntarles cómo se sienten y qué les hace sentirse así. Y, por último, cuando sepamos qué sienten las personas, tratar de ponernos en su lugar y podemos decirles algo que les muestre que los comprendemos".

Ficha N° 14 **Siento lo que sientes**

Gonzalo y Clara

Gonzalo es un niño de nueve años que tiene una hermana pequeña que se llama Clara. El otro día Gonzalo encontró a Clara en la puerta de su casa, muy triste; sus ojos estaban enrojecidos como si hubiera estado llorando.

Gonzalo, cuando la vio, se acercó a ella, se sentó a su lado y le preguntó:

— ¿Qué te pasa Clara?

— Nada, dijo Clara.

Gonzalo volvió a insistir:

— Algo debe ocurrirte, Clara, porque si no te pasara algo, no tendrías esa cara tan triste. Cuéntamelo, Clara, cuéntame qué te ocurre, por favor.

Clara se echó a llorar y le dijo:

— Hoy se ha marchado mi mejor amiga y se ha ido para siempre. ¡Se ha ido con sus papás a vivir a otra ciudad que está muy lejos!

Gonzalo se quedó callado con cara triste. Le daba pena ver así a su hermanita. Entonces, Gonzalo la abrazó y le dijo mirándole con una sonrisa:

— Lo siento, Clara. A mí también me cae muy bien tu amiga. Comprendo que la vas a

echar mucho de menos, pero ¡estoy seguro de que volverás a verla muy pronto!

Clara sonrió y le contestó a Gonzalo:

— Gracias hermano, tú también eres un buen amigo. Y se sintió mejor.

Los dos entraron a casa juntos más animados.

Yolanda y Raúl

Raúl y Yolanda son dos buenos amigos. Van juntos a la escuela y juegan casi todos los días. Una tarde, Yolanda fue a buscar a Raúl para jugar y éste le dijo que no. Raúl parecía serio, estaba sentado en el suelo sin decir nada, mirando al más allá. Yolanda se puso a saltar, a su lado, jugando con las piedras que había en el suelo. Sin mirar a Raúl, siguió saltando un rato más, hasta que dijo:

— Bueno, no me apetece estar aquí. Me voy. Y se marchó.

Raúl siguió sentado en el suelo, solo. Yolanda se marchó con un nudo en la garganta. Estaba triste por no haber podido jugar con Raúl y, lo peor de todo, es que no sabía lo que le pasaba. ¿Estaría enfadado con ella?, ¿le habría pasado algo?, pensaba Yolanda, preocupada.

ACTIVIDAD 3.3. ¡Come de Todo!

(Educación en Valores: Salud)*

Descripción

Los/las estudiantes reflexionan sobre algunos malos hábitos alimenticios que son consecuencia más de un capricho que de una dieta sana y analizan la importancia que tiene para la salud tener buenos hábitos alimenticios y comer sanamente.

Objetivos

- Desarrollar actitudes positivas hacia la salud.
- Aceptar que una dieta balanceada garantiza el aporte de los nutrientes necesarios.
- Reflexionar acerca de que una buena alimentación también es placentera.

Materiales

- Ficha N° 15: *Encuesta*.
- Ficha N° 16: *Razones por las que tengo que comer sanamente*.
- Ficha N° 17: *Compromisos solidarios conmigo mismo y con los demás*.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Cuando comemos sanamente, los primeros beneficiados somos nosotros/as. Las distintas clases de alimentos aportan a nuestro organismo todo lo que necesitan para funcionar bien. Una dieta variada y equilibrada es fundamental para tener buena salud".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente entrega a sus estudiantes la Ficha N° 15 y propone que realicen a sus compañeros una encuesta sobre sus hábitos alimenticios. Para realizarla se pondrán por parejas y se harán las preguntas de la encuesta.

Secuencia 2: Reflexión en grupo sobre los hábitos alimenticios de los/las estudiantes recogidos en la secuencia anterior:

- ¿Qué alimentos les gustan más?
- ¿Qué alimento no probarías por nada del mundo?
- ¿Qué alimento han despreciado alguna vez?
- ¿Qué alimento dejan siempre en el plato? ¿Por qué?

El/la docente anota en el pizarrón las conclusiones del debate.

Secuencia 3: El/la docente continúa el debate con el siguiente enfoque:

- ¿Qué creen que les pasaría si probaran algo que nunca han probado?
- ¿Y si comieran algo que no les gusta?
- ¿Les costaría mucho intentarlo? Si lo hicieran... ¿qué conseguirían? ¿Cómo se sentirían?
- ¿Cómo se sentirían sus papás?

Se anotan en el pizarrón las conclusiones.

Secuencia 4: El/la docente lee en voz alta las conclusiones de la secuencia 3 y entrega la Ficha N° 16 para que la realicen.

Secuencia 5: Una vez que los/las estudiantes hayan finalizado la Ficha N° 16, se expondrán las razones por las que los/las estudiantes creen que hay que comer saludablemente. El/la docente anota las razones más comunes surgidas en el grupo y se reflexiona sobre ellas.

Secuencia 6: El/la docente comenta en grupo el siguiente dato: "Siete de cada diez personas en el mundo pasan hambre."

- ¿Es justo que despreciemos, a veces, la comida?
- ¿Qué compromisos podemos adquirir para solidarizarnos con esas personas?

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Se anotan las respuestas en la pizarra.

Secuencia 7: El/la docente reparte a los/las estudiantes las fotocopias de la ficha N° 17, y les indica que la completen.

Secuencia 8: Cuando los/las estudiantes hayan finalizado la ficha N° 17, se comentará en el grupo los distintos compromisos de los/las estudiantes. El/la docente anotará los distintos compromisos surgidos en el grupo.

Comentario final:

"Hoy hemos aprendido que hay muchas razones para comer bien. La salud es lo más valioso que tenemos, por eso debemos contribuir a conservarla con una dieta equilibrada y variada.

También hemos reflexionado sobre el hambre en el mundo; por respeto y solidaridad con las personas que pasan hambre, debemos comer de todo y no desperdiciar la comida".

Ficha N° 15

Encuesta -¿Como saludablemente?

¿Qué alimentos prefieres? ¿Cuáles no te gustan? ¿Qué alimentos desperdicias o tiras?

Ficha N° 16

Razones por las que tengo que comer bien

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
--

Ficha N° 17

Compromisos solidarios conmigo mismo y con los demás

1..... 2..... 3..... 4.....

ACTIVIDAD 3.4. Tomamos Decisiones para Cuidar Nuestra Salud*

Propósito:

Que los/las estudiantes valoren la importancia de identificar cómo se sienten física y emocionalmente.

Para comenzar

Debemos propiciar que los/las estudiantes comprendan que el cuidado de la salud es una decisión importante porque impacta en su presente y en su futuro. El cuidado de la salud personal es un área de oportunidad para la prevención de adicciones porque a través de ella identificamos lo que resulta conveniente para el buen funcionamiento del cuerpo y el bienestar emocional. Asimismo, implica tomar decisiones y asumir compromisos para llevar a cabo prácticas que conduzcan a preservar el organismo de elementos que puedan alterar sus funciones.

Decido sobre la salud de mi cuerpo

- Muestre a los/las estudiantes tarjetas con situaciones como las siguientes:
 - a) Diana pasa la tarde mirando la televisión, por lo que termina su tarea muy tarde. En las mañanas se levanta corriendo para llegar a la escuela y sale de su casa sin desayunar.
 - b) Marco Antonio es muy hábil con la patineta. Sus padres le compraron casco, rodilleras y coderas, para evitar que se lastime. No las usa porque siente que le estorban.
 - c) Alberto acompaña a su tío los fines de semana al fútbol. Uno de los amigos de su tío suele ofrecerle cerveza y cuando Alberto da un sorbo, todos le celebran que lo haga. Se ha dado cuenta de que se marea, pero no dice nada porque le da miedo que se burlen de él.

- Organice al grupo en equipos para que discutan alguna de las situaciones anteriores y mencionen los riesgos a los que se expone la salud de los protagonistas de estos relatos. Mencione algunas decisiones que debe tomar cada personaje sobre su salud. Posteriormente pregunte qué otras alternativas pueden tomar los menores.

Para seguir aprendiendo

Para la prevención de adicciones es necesario que los/las estudiantes analicen el significado de sentirse bien tanto consigo mismos, con su cuerpo como con las personas que les rodean.

El no sentir molestias en cualquier parte del cuerpo; sentir confianza en uno mismo y en las personas que nos rodean; estar satisfecho con las actividades que se realizan y los buenos resultados de las mismas, forma parte de la salud de una persona. Además, es importante que identifiquen situaciones que representan un bienestar aparente, como el consumo excesivo de golosinas, ver televisión o jugar videojuegos por periodos prolongados. Al analizar los efectos de estas prácticas en su salud, podrán comenzar a pensar de manera más amplia el significado de estar sanos y de lo que es un verdadero estado de bienestar.

¿Cómo me siento hoy?

- Solicite a los/las estudiantes cerrar sus ojos y acomodarse en su asiento. Pídales que traten de percibir su cabeza, sus brazos y piernas, su pecho y estómago, la espalda y la cadera. Después solicite que escriban cómo se sienten hoy con su cuerpo.
- Cuando todos hayan terminado, pídales nuevamente cerrar los ojos y que piensen cómo se encuentran de ánimo:

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

alegres, tranquilos, tristes, preocupados, atemorizados, etc. Cuando abran los ojos solicite que escriban cuál es su estado de ánimo hoy.

- Pida que escriban en su cuaderno un texto con el título: **Hoy me siento...**
- Para orientarlos, puede comentarles cómo se siente usted hoy, por ejemplo: Hoy siento bien mi cuerpo aunque me duele un poco el estómago porque desayuné muy rápido, me siento contenta o contento porque estamos trabajando muy a gusto en el curso.

Para concluir

La reflexión sobre el estado de salud y el bienestar personal plantea la posibilidad de explorar criterios para sentirse bien y prevenir situaciones que obstaculicen o dañen el estar en estado conveniente. Es importante fomentar en los/las estudiantes la identificación de señales físicas que pueden alertar un cambio en su estado de ánimo, lo que los prepara para poder expresar lo que sienten, cómo lo sienten y qué es lo que origina ese sentimiento.

- Organice al grupo en equipos para comentarlo que pueden hacer para superar la tristeza, el enojo o el miedo. Oriente a los/las estudiantes en la elaboración

de un cuadro con las soluciones que sus integrantes plantean.

- Cada equipo expone su trabajo ante los demás. Solicite al resto del grupo comentarlas acciones que se proponen para sentirse mejor: si contribuyen a la salud, si expresan respeto a sus derechos como niños y niñas, si evitan daños a sí mismos ya otras personas.
- Pida a los/las estudiantes revisar nuevamente los casos que trabajaron al inicio y las sugerencias que hicieron a los personajes de los mismos. Solicite que mencionen de qué manera cada uno de los personajes debe cuidarse a sí mismo y qué es lo que debe prevenir para estar sano y sentirse bien consigo mismo.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifiquen acciones que contribuyen al bienestar físico y emocional.

Sobre los/las estudiantes

- Observe las facultades que demuestran para nombrar dolencias físicas y estados anímicos.
- Identifique aspectos de la salud y las emociones que afectan negativamente a los/las estudiantes en el trabajo escolar.

CUADRO Nº 2 SOLUCIONES PARA SENTIRME MEJOR

Quando me siento...	Me ayuda a sentirme mejor...
Triste	
Enojado	
Con miedo	

ACTIVIDAD 3.5. Expreso lo que siento*

Propósito:

Que los/las estudiantes identifiquen y nombren sus emociones.

Para comenzar

El no saber manejar las emociones nos coloca en una posición de vulnerabilidad. Es importante conocer y controlar las propias emociones para evitar generar una situación de riesgo favorable para el consumo de sustancias adictivas.

Las emociones son respuestas que los seres humanos generamos a los estímulos del medioambiente que nos rodea. En la convivencia con la familia y en otros espacios, aprendemos formas particulares de manifestarlas. De esta manera, las emociones son un recurso para alertarnos ante determinadas situaciones de peligro, amenaza, frustración, etc. Los/las estudiantes deben aprender a identificar la respuesta corporal ante las emociones para que puedan expresar lo que sienten.

Mis sentimientos tienen nombre

- Organice al grupo en equipos para que discutan lo que sienten cuando, por ejemplo: se encuentran en un lugar que no conocen, ven aproximarse a un perro bravo, se caen y alguien ríe o cuando alguien hace trampa en un juego.
- Pida que den otros ejemplos de situaciones en las que sienten: alegría, miedo, tristeza, vergüenza y enojo.
- Comente con los/las estudiantes que todas las personas experimentamos emociones como una respuesta a lo que ocurre a nuestro alrededor y nos afecta. Entre todos, elaboren una lista de las emociones que conozcan.

- Oriente a los/las estudiantes para aceptar que podemos hablar de nuestras emociones y la importancia de hacerlo para entender cómo nos sentimos.

Para seguir aprendiendo

Después de reconocer diversas emociones, los/las estudiantes pueden iniciar una exploración de las situaciones que les provocan sentirse bien o mal con dichas emociones, así como identificar el bienestar o malestar que les provocan. Asimismo, reflexionen sobre las respuestas que desearían dar y obtener de otras personas al experimentar alguna emoción. Para ello, que identifiquen su responsabilidad para clarificar con otras personas lo que les hace experimentar ciertas emociones y los recursos con que cuentan para hacerlo.

Nuestras emociones y las personas que nos rodean

- Invite al grupo a memorizar una rima como la siguiente:

¿Qué tienes allí?

Un gusanito.

¿Con qué lo alimentas?

Con pan y quesito.

¿Con qué le das agua?

Con un botecito.

¿Lo mataremos?

¡Ay no, pobrecito!

- Posteriormente forme parejas de estudiantes para que pasen a representar el diálogo anterior imprimiéndole algún énfasis emotivo: enojo, tristeza, miedo, vergüenza, ansiedad, alegría o sorpresa.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Analice con el grupo la respuesta física ante las emociones, pídale que indiquen qué pasa con el cuerpo cuando estamos: alegres, tristes o enojados.
- En el pizarrón, exponga las siguientes frases y solicite voluntarios/as para que las completen:
Cuando me siento triste:

_____ y _____.

Por ejemplo: lloro y no quiero hablar.

Cuando estoy feliz:

_____ y _____.

Por ejemplo: me río y salto.

Cuando me enojo:

_____ y _____.

Por ejemplo: grito y pateo cosas.

- Comente al grupo que es importante aprender a expresar las emociones sin afectarnos ni afectar a los demás. Plantee a todo el grupo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué hacen los futbolistas cuando el equipo anota un gol?
 - ¿Qué hacen los automovilistas cuando hay mucho tráfico y otro auto no los deja pasar?
 - ¿Qué hacen los amigos cuando uno de ellos está muy triste?
- Oriente al grupo en la formulación de conclusiones sobre el derecho de todas las personas a sentir y expresar emociones, siempre y cuando no se afecten los derechos de otras personas.

Para concluir

Las emociones, como una respuesta espontánea, pueden alterar nuestro comportamiento habitual y nuestra capacidad para pensar. Las emociones son llamados de nuestro cuerpo y nuestro ánimo para mostrar —a otras personas y a nosotros mismos— que algo nos está pasando. La identificación y la reflexión que los/las estudiantes hagan sobre sus emociones les ayudará a comprender qué situaciones les

afectan y con ello podrán protegerse ante situaciones de riesgo.

Riesgos con las emociones

- Pídale al grupo comentar sobre lo que podemos hacer con nuestras emociones para evitar sentirnos mal o tener conflictos con otras personas.

Enseñe a los/las estudiantes en equipos analizar la siguiente situación:

Rosaura está muy triste porque murió su abuelita. En el parque, se sienta sola y varios de sus amigos tratan de animarla, pero no lo logran aunque a ella también le gustaría dejar de sentir tanta tristeza. En eso, Rosaura ve a unos señores muy contentos fumando y tomando cervezas, eso la pone a pensar ¿se quitará la tristeza con el cigarro y la cerveza?

- Oriente a cada equipo para identificar de qué manera la tristeza de Rosaura pone en riesgo, en este caso, su seguridad.
- Propicie la reflexión del grupo sobre alternativas para manejar las emociones sin depender del alcohol, tabaco y otras drogas.
- Invite al grupo a la exploración de alternativas para que Rosaura exprese su tristeza sin exponer su seguridad y su salud.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifique con los/las estudiantes las emociones que contribuyen a que aprendan mejor y convivan armónicamente con sus compañeros.

Sobre los/las estudiantes

Observe los recursos que los/las estudiantes emplean para expresar sus emociones a fin de ofrecerles procedimientos diversos para manifestarlas sin dañarse ni lastimar a los demás.

ACTIVIDAD 3.6. Trazar y alcanzar metas*

Propósito:

Que los/las estudiantes establezcan metas personales y definan acciones para conseguirlas.

Para comenzar

Para la prevención de adicciones es importante la consolidación de un autoconcepto centrado en la valoración de las capacidades y fortalezas de la persona, ya que eso es un recurso que brinda seguridad al enfrentarse a los retos de la vida diaria.

La posibilidad de niñas y niños para trazarse una meta, depende en gran medida del reconocimiento de sus capacidades y destrezas. Docentes y padres son una referencia importante en este autoconocimiento pues brindan constante retroalimentación a lo que los/las estudiantes hacen y expresan respecto a expectativas sobre lo que podrán hacer en el futuro. Es importante que los/las estudiantes hagan suya esta posibilidad para que puedan identificar su potencial.

Qué puedo hacer y qué puedo alcanzar

- Pida a los/las estudiantes que identifiquen las actividades que pueden hacer con facilidad: correr rápido, saltar alto, leer sin equivocarse, memorizar cosas, etc.
- Solicíteles que hagan una lista de las destrezas y habilidades que se les dificultan y que quisieran lograr. A través de una lluvia de ideas, anoten ejemplos de esas capacidades.

- Grupalmente, identifiquen lo que se puede implementar para poder hacer lo que les cuesta trabajo.
- Pida que en su cuaderno anoten un compromiso personal para trabajar en eso que les cuesta lograr.

Para seguir aprendiendo

Las reflexiones generales sobre el futuro de los/las estudiantes requieren de establecer una relación con su situación presente. De este modo, a través del reconocimiento de sus características actuales, los/las estudiantes pueden plantearse metas posibles. También, un claro conocimiento de lo que son capaces de hacer, les permitirá concebir avances en sus presentes logros. El apoyo de los/las docentes y de otros adultos significativos es fundamental para orientarles en la formulación de metas y en la definición de acciones que les lleven a alcanzarlas.

Convertir sueños en metas

- En círculo, pida a los/las estudiantes que establezcan una meta personal. Después, que la plasmen por escrito. Al escribir dicha meta deben considerar: las habilidades que les permitirán alcanzarla, el tiempo en que piensan desarrollarla y si requieren del apoyo de otras personas.
- Oriente a los/las estudiantes en la definición de una meta a corto plazo para que puedan alcanzarla en el plazo de unas

CUADRO N° 3 ALCANZAR METAS

Mi meta:				
Actividades a realizar	Primera semana	Segunda semana	Tercera semana	Cuarta semana

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

cuatro semanas. Posteriormente, enlisten las actividades que deben desarrollar para alcanzarla. Un cuadro, como el siguiente, puede ayudarles a visualizar el proceso que deben seguir para alcanzar la visión trazada.

- En plenaria compartan las metas con los compañeros. Reciban comentarios para enriquecer las actividades que realizarán para alcanzar la meta.
- Explique que todas las personas podemos tener sueños o metas que podemos alcanzar si nos esforzamos. Comenten que es más fácil alcanzarlas si diseñamos una estrategia basada en las habilidades que poseemos.

Para concluir

Cuando los/las estudiantes se plantean metas personales, cuyo avance pueden evaluar por sí mismos, se fortalece su capacidad para plantearse escenarios futuros con una actitud positiva, optimismo y perseverancia. La valoración del esfuerzo que deben imprimir a las actividades que los lleven a la meta establecida les permitirá responsabilizarse sobre su futuro, un futuro que se irá expandiendo paulatinamente.

Valorando mis avances

- En el cuadro elaborado para planear las actividades encaminadas al logro de la meta, solicite a los/las estudiantes registrar las actividades que hayan cumplido.
- Semanalmente, pueden comentar en círculo cómo va su meta; si les faltó realizar alguna actividad de las planeadas o si tuvieron que modificarlo que programaron.
- Invite a los/las estudiantes a reflexionar sobre las vías que llevan a una meta: las modificaciones que pueden sufrir de acuerdo con lo que las circunstancias les plantean. Comenten que las metas son una guía para mejorar las acciones que se planearon.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifiquen algunas metas futuras compartidas sobre las cuales puedan llevar un registro de avances.

Sobre los/las estudiantes

Identifique sus capacidades para plantearse metas acordes con sus habilidades presentes, así como para establecer acciones que le permitan alcanzarlas. Para ello, puede emplear una lista de cotejo como la siguiente:

CUADRO N° 4 EVALUACION DEL CUMPLIMIENTO DE METAS

Criterio	Sí	Moderadamente	No
Considera sus capacidades actuales			
Propone acciones viables			
Plantea un tiempo adecuado para alcanzar la meta			
Señala las evidencias de avance en la meta			
Concibe ajustes a la meta y a los medios para alcanzarla			

* USO EXCLUSIVO DEL DOCENTE

ACTIVIDAD 3.7. Tiempo libre*

Propósito:

Que los/las estudiantes identifiquen las opciones disponibles para el uso del tiempo libre en su barrio o comunidad y las difundan a través de diversos medios.

Para comenzar

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, está fuertemente vinculado a la desocupación, por eso es importante que las y los/las estudiantes valoren la importancia de usar productivamente su tiempo libre.

El tiempo libre, es un espacio para el ejercicio de la voluntad y la libertad. Niñas y niños requieren aprender a aprovechar su tiempo de ocio para fortalecer su autonomía y el desarrollo personal. El hecho de que los/as estudiantes conozcan que todas las personas tienen derecho a contar con un tiempo libre, implica valorar los usos que se le da, para enriquecerse como personas y como miembros de una comunidad.

Mis actividades preferidas

- Disponga que los/las estudiantes se sienten en círculo y describan actividades que les gusta realizar fuera del tiempo de clase y cuando no tienen otra tarea u obligaciones en la casa.
- Pida la descripción de actividades que realizan otras personas de su familia y su comunidad por el gusto de hacerlas. Entre todos definan qué es el tiempo libre.
- Solicite a las alumnas y los/las estudiantes expresar, en una lluvia de ideas, por qué puede considerarse que el tiempo libre es un derecho.

Para seguir aprendiendo

El uso sano, creativo y constructivo del tiempo libre, constituye un factor de protección ante las adicciones. Los padres de familia, la escuela y otras instituciones, requieren promover actividades a través de las cuales los/las estudiantes disfruten del tiempo disponible. Al mismo tiempo, los/las niño/as requieren desarrollar criterios para utilizar su tiempo libre como un espacio donde se fortalece su salud de manera integral y donde desarrollan nuevos aprendizajes, acordes con sus capacidades y preferencias personales. Con ello, desarrollarán herramientas para juzgar de manera crítica acciones que merman su desarrollo y dañan su salud, las cuales aparentan formar parte de la distracción en los momentos de ocio.

Hacia un mejor uso de mi tiempo libre

- Comente con los/las estudiantes que el artículo 31 de la *Convención sobre los derechos de la niñez*, señala que niñas y niños tienen derecho al descanso, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como al arte y la cultura. Pida a los/las estudiantes comentar cómo utilizan este derecho las niñas y los niños de la comunidad donde viven.
- Organice equipos donde todos analicen situaciones como las que se presentan a continuación y donde señalen en cuáles hay un uso adecuado del tiempo libre:
 - a) Jimena y sus amigos juegan fútbol en la cancha de su pueblo.
 - b) Víctor ayuda a sus hermanos al terminar sus tareas.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

d) El vecino de Joaquín bebe y fuma en la calle con sus amigos y molestan a las personas que pasan.

c) Carmen aprende a tocar la guitarra en la casa de cultura.

e) Rodolfo pasa la tarde viendo la televisión y comiendo frituras y dulces.

- Pída a los equipos compartir sus conclusiones con los demás y, posteriormente, oriente a los/las estudiantes para reflexionar sobre lo que significa usar, de manera autónoma, el tiempo libre: cuando se llevan a cabo actividades saludables que nos gustan y que nos hacen sentir bien; cuando aprendemos por placer cosas que nos ayudan a desarrollarnos y a convivir armónicamente con los demás. Explique, que en el tiempo libre las personas tienen un papel activo.

Para concluir

Los/las estudiantes avanzarán en su reflexión al reconocer que el tiempo libre, a la vez que es un derecho, es una responsabilidad. Por ello es importante que niñas y niños aprendan a explorar las opciones de tiempo libre que existen a su alcance. En ocasiones es posible que encuentren espacios y lugares diseñados especialmente para desarrollar actividades en el tiempo libre: clubes deportivos, casas de cultura; actividades artísticas y científicas, etc. Sin embargo, también es posible que niñas y niños aprendan a generar espacios para sus momentos de esparcimiento en los que tengan la oportunidad de desarrollar actividades tanto individuales como colectivas.

Organizando nuestras opciones para el tiempo libre

- Forme equipos de acuerdo con las preferencias de los/las estudiantes en torno a actividades para el tiempo libre. Así, se integrarán equipos de quienes gustan del deporte, los juegos de mesa, la música, las ciencias, la lectura, etc.
- Posteriormente, solicite que identifiquen las diversas opciones para desarrollar las actividades que les gustan, ya sea en el barrio o en la localidad donde viven.
- Oriente a los equipos en la elaboración y la organización de un listado de alternativas para realizar actividades en su tiempo libre. Procure que señalen los tipos de actividad, el lugar donde se realiza, los horarios y los requisitos para participar.
- Cuando todos los equipos hayan recopilado la información que les encomendó, elaboran boletines informativos, periódicos murales o carteles, donde informen sobre las opciones encontradas y así inviten a compañeros de otros cursos a participar en actividades de tiempo libre.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Planteen actividades individuales y colectivas para su tiempo libre.

Sobre los/las estudiantes

Evalúen si las alternativas para usar el tiempo libre contribuyen a su desarrollo personal, previenen situaciones de riesgo y favorecen la convivencia con los demás.

ACTIVIDAD 3.8. Nuestro origen y herencia del pasado*

Propósito:

Que los/las estudiantes reflexionen sobre la influencia de su pasado histórico en sus actuales condiciones de vida y bienestar.

Para comenzar

Algunas fiestas y celebraciones tradicionales se relacionan con el consumo de sustancias adictivas, principalmente el alcohol. Es importante fomentar en las y los/las estudiantes las tradiciones culturales enfatizando también el cuidado de la salud.

La identidad cultural que los/las estudiantes desarrollan contribuye a reconocer las fortalezas y las limitaciones que tenemos como sociedad y asumir compromisos para su mejora. El acercamiento al pasado de su entidad contribuye a que los/las estudiantes valoren una dimensión compartida, donde se encuentran los orígenes comunes sus pares y los adultos.

Huellas de nuestro pasado común

- Solicite al grupo que realicen una investigación sobre la historia de su ciudad y sobre el significado del escudo de la misma.
- Solicite que compartan los resultados de su investigación y propicie la participación para identificar sitios en su comunidad que sean importantes en la historia de la localidad; por ejemplo: edificios, plazas o elementos naturales.
- Pida que redacten un cuento ubicado en un momento importante de la historia de la ciudad en el que ellos sean los protagonistas. Oriéntelos para que describan cómo creen que vivían los niños de esa época, a qué jugaban, qué comían y a qué riesgos se enfrentaban. Puede

apoyar la actividad relatando alguna anécdota de su propia infancia o de la de sus padres o abuelos.

- Invite a los/las estudiantes a comentar sobre la manera en que ha cambiado la vida cotidiana, preguntar a sus padres cómo era la comunidad antes y cómo es ahora.

Para seguir aprendiendo

A través del estudio del pasado puede rastrearse el origen de diversas costumbres que se llevan acabo hasta el día de hoy. La valoración que los/las estudiantes realicen de estas prácticas requiere contar con información sobre el conocimiento y las creencias que se tenían, en otras épocas.

El pasado de nuestras costumbres y tradiciones

- Solicite a los/las estudiantes entrevistar a personas mayores originarias de la localidad donde viven, para conocer cuáles son los principales cambios que han ocurrido en ella.
- Para ello, oriéntelos en la elaboración de las preguntas que harán a los entrevistados. Entre tales preguntas pueden considerarse algunas como las siguientes:
 - ¿Cómo era este lugar cuando usted era pequeño?
 - ¿Qué cambios han contribuido a que sea un mejor lugar?
 - ¿Qué cambios considera que han perjudicado a este lugar?
 - ¿En qué trabajaban sus padres?
 - ¿En qué trabajó o trabaja usted?
 - ¿Qué nos recomendaría hacer en este lugar para que sea más agradable?

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Después de realizar las entrevistas, pida a los/las estudiantes intercambiar las respuestas para identificar diferencias y similitudes con lo que sucede ahora.
- Pida a cada equipo que, tomando como base las respuestas, elaboren un cuadro o dibujos donde señalen de qué manera pueden participar para mantener las costumbres y tradiciones, pero mejorando el lugar donde viven.

Para concluir

La reflexión sobre el pasado contribuye a imaginar escenarios futuros. En este momento los/as estudiantes tienen la posibilidad de conocer por qué en su Departamento prevalecen ciertas actividades económicas, las características de su población, así como los retos y problemas que enfrentan sus habitantes para vivir con bienestar (esto debe explicar el profesor).

Nuestro futuro compartido

- Invite al grupo a reflexionar cómo será su localidad en los siguientes años. Pida que describan cómo se imaginan los edificios, los autos, los aparatos, las costumbres y las tradiciones.
- Ayude a que escriban una carta dirigida a una niña o niño del futuro, en la que les expliquen cómo es la vida cotidiana, qué costumbres se tienen en la comunidad, qué problemas enfrenta la población y como afecta a las niñas y los niños.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifiquen las costumbres y las tradiciones que son compatibles con estilos de vida saludables.

Sobre los/las estudiantes

Pregunte a los estudiantes si se mantienen algunas tradiciones, cuales y que harían para mantenerlas.

ACTIVIDAD 3.9. Comunicar y dialogar*

Propósito:

Que los/las estudiantes exploren diversas posibilidades para expresar sus ideas y sentimientos, así como aprecien su contribución al diálogo colaborativo.

Para comenzar

El desarrollo de habilidades como: la escucha activa, la identificación de emociones, la clarificación de sus intereses y la expresión de ideas, permite que las y los niños/as fortalezcan su capacidad de diálogo y puedan actuar en contextos que representen riesgos a su salud e integridad personal.

La comunicación de ideas, sentimientos y emociones forma parte de un aprendizaje donde, además de las destrezas lingüísticas, entran en juego la comprensión y el conocimiento de uno mismo, particularmente del mundo interior. Cuando los/las estudiantes avanzan en su autoconocimiento y en la forma de nombrar lo que sienten y piensan, pueden aprender a expresarlo a través de diversos lenguajes.

Comunicar, expresar, interpretar

- Sentados en círculo, pida a los/las estudiantes que comenten cómo se dan cuenta del estado de ánimo de otras personas cuando conversan con ellas. Describan las señales que toman en consideración: gestos del rostro, actitudes de su cuerpo, tono de la voz, etc.
- Pida a alguien pasar al centro y entréguele una tarjeta con un estado de ánimo que habrá de representar con mímica, ante sus compañeros, para que lo adivinen: tristeza, sorpresa, alegría, enojo, vergüenza o miedo. Los demás estudiantes tratan de adivinar el estado de ánimo que representa.

- Posteriormente, inste a los/las estudiantes a comentar sobre los estados de ánimo que acompañan nuestras conversaciones y discusiones con los demás y la importancia de aprender a percibirlos en otras personas.
- Forme equipos para que elaboren una composición plástica —pintura, *collage*, escultura— en la que expresen algún estado particular (triste, feliz, etc.).

Para seguir aprendiendo

Comunicarse para dialogar plantea la necesidad de reconocer a otras personas como interlocutores con ideas y sentimientos valiosos y tan relevantes como los propios. El diálogo demanda que los/las estudiantes aprendan a poner en juego una serie de capacidades y disposiciones para escuchar con respeto y empatía, a fin de comprender la perspectiva del otro. En el diálogo las ideas y sentimientos propios no deben ser impedimento para ponerse en el lugar de los demás.

Dialogar para comprender

- Pida a los/las estudiantes discutir en equipo alguna situación que les invite a expresar sus puntos de vista: cómo les gustaría celebrar el fin de cursos; cuál es la asignatura que les ha parecido más interesante en este curso; la conveniencia de integrar un equipo de fútbol con niñas y niños; qué puede hacerse para evitar la mala utilización de bolsas y envases de plástico.

Para concluir

El poder comunicarnos con otras personas nos aporta conocimientos necesarios para el desarrollo de habilidades como

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1º, 2º y 3º. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

las siguientes: recuperar la información — ideas y sentimientos— que el interlocutor les brinda, cerciorarse de que comprendemos dicha información, expresar con claridad las propias ideas y asegurarnos de que hemos sido claros con el otro. Los/las estudiantes pueden analizar avances en su capacidad para dialogar y comunicarse, de manera colaborativa, con quienes les rodean. A través del diálogo exploran recursos para comunicarse, desarrollar relaciones de confianza y colaboración.

Nos ejercitamos para dialogar

- Forme equipos y pida que inventen un diálogo en torno a alguna de las siguientes situaciones:
 - a) Dos hermanos que quieren jugar con la misma pelota.
 - b) Dos grupos de amigos que se ponen de acuerdo para desarrollar un juego.
 - c) Un niño que trata de aclarar que no hizo trampa en un juego.

Entre otras posibles circunstancias

- Oriente el diálogo para que, en la situación expuesta, se logre resolver el conflicto

a través de una solución centrada en la colaboración entre los protagonistas.

- Posteriormente, cada equipo representará ante el grupo su diálogo.
- Solicite al resto del grupo observar e identificar si en la representación: los protagonistas se escuchan, se comprenden entre sí, expresan con claridad y respeto su postura.
- Al terminar las representaciones, pida que comenten las dificultades que existen para comunicar ideas y sentimientos, para escucharse y respetarse.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo

Identifiquen las situaciones de conflicto y los problemas de comunicación más frecuentes en el aula y la escuela. Propongan medidas para superarlos.

Sobre los/las estudiantes

Valore la capacidad y la disposición de los/las estudiantes para dialogar: poder presentar sus ideas con claridad, escuchar con atención; respetar puntos de vista distintos a los propios y ponerse en el lugar de los interlocutores.

ACTIVIDAD 3.10. Trabajando con los conflictos para evitar la violencia*

Propósito:

Que los/las estudiantes identifiquen el problema o conflicto, para prevenir malos entendidos o situaciones de violencia.

Para comenzar

Para la prevención de adicciones es importante que los/las estudiantes aprendan a manejar conflictos porque las habilidades que desarrollan en ese proceso como el diálogo, la negociación y la respuesta asertiva les servirán para saber cómo actuar ante la oferta de tabaco, alcohol y otras drogas.

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos con problemas o conflictos derivados de malos entendidos. En ocasiones, nuestros intereses hacen que nos contraponamos con los demás y, en caso de no esforzarnos para encontrar una solución satisfactoria para todos, puede surgir agresión y violencia. Los/las estudiantes requieren reconocer que las diferencias de intereses no deben ser un obstáculo para nuestro bienestar, ni para convivir en armonía.

Identificando conflictos

- Pida a los/las estudiantes recordar una situación reciente de conflicto en la escuela o en el salón de clases que haya propiciado agresión o violencia entre los/las estudiantes. Comenten cómo se sintieron ante esta situación.

- Organice a los/las estudiantes en equipos para recopilar recortes de noticias sobre conflictos de diversos tipos que existan en su entorno: entre vecinos y autoridades de alguna localidad, al interior de un equipo deportivo o entre miembros de una familia.
- Oriente a los/las estudiantes para observar que en todas partes pueden surgir conflictos entre las personas. Expresen cuál es su perspectiva sobre los conflictos: ¿deberían de existir o no?

Para seguir aprendiendo

La identificación de los intereses que subyacen en un conflicto y su comprensión como parte de la perspectiva de quienes toman parte en él, contribuye a formular respuestas donde prevalezca el respeto y se evite la violencia. Con ello, los/las estudiantes adquieren confianza en su capacidad para enfrentar situaciones de conflicto en contextos de riesgo.

Analizando conflictos

- Con ayuda del cuadro siguiente enseñe a los/las estudiantes, a identificar las causas del conflicto y analizar los intereses de los participantes. Reflexionen cómo podrían haber actuado en esa situación para evitar que surgiera violencia.
- Forme equipos para que los/las estudiantes analicen otras situaciones de conflicto como las siguientes:

CUADRO N° 5 ANÁLISIS DEL CONFLICTO

¿Entre quiénes surgió el conflicto?	
¿Qué reclamaba cada parte?	
¿Qué era lo que más importaba a cada uno?	
¿Qué soluciones podrían satisfacer los intereses de ambas partes?	

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 1°, 2° y 3°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

a) Los vecinos de una localidad limpian la basura en un terreno baldío. Un grupo de ellos quieren que se construya un parque en ese sitio para que niñas y niños jueguen con seguridad. Otro grupo propone crear una sede de la junta de vecinos. No hay acuerdo entre los dos grupos de vecinos.

b) Diego quiere salir a jugar al parque aunque no ha terminado su tarea, pero desea ir antes de que llueva. Su mamá piensa que debe tener listas sus tareas para mañana y que si va al parque tal vez no le quede tiempo para realizarlos. Ambos se enojan.

c) En el recreo, Martha y sus amigas juegan fútbol en un área del patio donde varios estudiantes comen. Hay disgustos frecuentes porque con el balón golpean a los/las estudiantes que comen.

- Pida a cada equipo analizar alguno de los casos anteriores. Usen el cuadro con el que antes revisaron el conflicto en grupo. Además, cada equipo señalará lo que puede suceder si no se interviene en el conflicto. Expongan los resultados de su análisis al resto del grupo.

Para concluir

La escuela primaria debe aspirar a constituirse en un ambiente de protección de las adicciones, por lo que es fundamental la participación de los/las docentes y otros adultos de la escuela, en la mediación de los conflictos que surgen entre los/las estudiantes. Lo anterior no equivale a resolver o inhibir los conflictos desde la autoridad adulta y

sin contar con la participación de los/las estudiantes. Al mediar en un conflicto, los/las docentes apoyan a los/las estudiantes para negociar, les orientan en la identificación de sus intereses y necesidades, y les auxilian para encontrar una solución satisfactoria para todos.

Solucionando conflictos

- Comente con los/las estudiantes cómo es el estado de ánimo de las personas cuando se encuentran en un conflicto: de enojo, de miedo, de desinterés, de ansiedad y que describan la manera en que estas emociones pueden limitar la posibilidad de dialogar y negociar para resolver el problema.
- Identifique con todo el grupo a los compañeros que suelen conservar la calma cuando hay algún problema o conflicto. Comenten de qué manera pueden ayudar para resolver un desacuerdo para que cada participante pueda pensar y negociar mejor.
- Diga a los/las estudiantes que a esta ayuda en los conflictos se le llama mediación. Pida que identifiquen a otras personas de la escuela que pueden ayudarles a mediar en un conflicto: maestros/as, personal de la dirección, algún padre de familia, etc.

Para evaluar lo que aprendimos

Con el grupo y sobre los/las estudiantes

Apreciar las estrategias individuales — comunicación, solución positiva de problemas, etc. — que los/las estudiantes utilizan para solucionar problemas o conflictos.

3.6.4 Estrategias didácticas para el cuarto curso de primaria

ACTIVIDAD 4.1. ¿Quién pone orden en mis cosas? (Autocontrol)*

Descripción

Con esta actividad, a través de pequeñas representaciones y puestas en escena, pretendemos desarrollar el autocontrol.

Es importante que, desde pequeños, los niños ordenen sus cosas y sean cuidadosos con ellas. Al principio, podemos ayudarles a adquirir esta responsabilidad graduando su complejidad. La ayuda familiar es imprescindible, pues es una tarea que se aprende en el hogar, por eso, es muy importante la colaboración familia-escuela.

Objetivos

- Fomentar el autocontrol.
- Comprender la necesidad de cuidar nuestras cosas y las de uso común.
- Ayudar a tener las cosas ordenadas.
- Valorar el orden y el cuidado del material para conseguir una convivencia mejor.

Materiales

- Ficha N° 18: *Los conflictos de Pedro y Miguel*.
- Ficha N° 19: *Mis compromisos*.
- Ficha N° 20: *Compromisos en familia*.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Vamos a trabajar sobre la importancia de cuidar los juguetes y la ropa, sobre la conveniencia de no molestar a los demás con nuestras cosas tiradas por todas partes, el ahorro de tiempo que supone saber dónde tenemos cada cosa, etc. En resumen, de las ventajas que nos proporciona el ser ordenados y cuidadosos con nuestras cosas, tanto en casa como en el escuela".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Se entrega a los/las estudiantes la Ficha N° 18. Se les indica que la lean la historia y contesten a las preguntas. El/la docente divide al grupo en equipos de cuatro estudiantes y les pide que elijan un/a representante.

Secuencia 2: Los/las estudiantes de cada equipo exponen las conclusiones y soluciones a las que han llegado para la resolución del problema. Tienen que llegar a un consenso. Los/as portavoces tomarán nota de aquellos puntos en los que han llegado a acuerdo.

Secuencia 3: El/la docente prepara los puntos, de acuerdo y conclusiones a los que ha llegado cada equipo y elabora los puntos de acuerdo del todo el grupo. Cada representante explicará las conclusiones y acuerdos a los que han llegado. Se anotan en el pizarrón cada una de las conclusiones.

Secuencia 4: Se pide a los/las estudiantes que contesten individualmente la Ficha N° 19, con los comportamientos poco responsables que han tenido hasta ahora y los compromisos que adquieren.

Secuencia 5: El/la docente entrega la Ficha N° 20 a los/las estudiantes para que la lleven a casa y la realicen con la ayuda de sus padres.

Comentario final: "Es importante que queden muy claros los compromisos con respecto al orden y al cuidado de las cosas tanto en el salón de clase como en casa.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Recordemos que en relación al orden en el salón de clase hemos acordado lo siguiente: Llegar a un consenso es muy difícil y exige la buena voluntad de todo el mundo".

-
-
-
-

Ficha N° 18

Los problemas de Pedro y Miguel

Pedro y Miguel son dos hermanos a los que les gusta mucho jugar. Como tienen edades parecidas, seis y ocho años, siempre están jugando y se divierten mucho. Cuando están en su casa suelen jugar en su dormitorio.

Pero tienen un problema. A Pedro le gusta guardar los juguetes en su sitio después de jugar, colocar la ropa en el ropero, guardar los zapatos, etc., dice que de esta forma no le molestan las cosas al moverse por el dormitorio y, además, encuentra todo rápidamente al saber el lugar en el que están.

Sin embargo, a Miguel le gusta llegar a su dormitorio y ponerse enseguida cómodo y jugar, sin perder el tiempo en guardar la ropa en su sitio, ni ordenar los juguetes al terminar, puesto que dice que para que los va a guardar si mañana va a jugar con ellos otra vez.

Miguel le dice continuamente a su hermano "¡Ay Pedro!, ya estás otra vez con la tontería de ordenar el dormitorio, ¡si tú quieres perder el tiempo, piérdelo, pero no hagas que lo pierda yo también!".

1. ¿Cuál es el problema que tienen Pedro y Miguel?
2. ¿Quién de ellos crees que tiene la razón?
3. ¿Cómo pueden solucionar su problema? ¿Cuáles son las posibles soluciones? Elige las más adecuadas.

Ficha N° 19 Mis Compromisos

COMPORTAMIENTOS POCO RESPONSABLES	COMPROMISOS
Ejemplo: Dejo todo para el último momento y no hago bien la tarea.	Ejemplo: Durante este mes, estudiaré a diario y no dejaré que se me acumule el trabajo.

Ficha N° 20 Compromisos en Familia

1. Comenta con tus padres la actividad que hemos hecho en la escuela. Enséñales las conclusiones a las que hemos llegado de por qué el orden es necesario.

2. Haz una propuesta a tus padres de cómo organizar tu dormitorio, para mejorar el orden.

3. Repasa con tus padres la lista de tus responsabilidades en casa. Ve cómo puedes mejorarla.

ACTIVIDAD 4.2. El juego sorpresa

(Autoestima)*

Descripción

Con esta actividad pretendemos, a través del juego dirigido, el diálogo y el trabajo en grupo, que los niños se conozcan un poco mejor a sí mismos y expresen qué les gustaría mejorar. Es muy importante tener un autoconcepto positivo, no sólo para la propia adaptación personal sino también para las relaciones que se establecen con los otros.

Objetivos

- Manifestar los propios sentimientos, y hablar sobre sí mismos.
- Favorecer una autoimagen corporal y personal positiva.
- Facilitar el conocimiento y la aceptación de uno mismo.

Materiales

- Un cofre o caja.
- Un espejo.
- Ficha N° 21: Yo soy...
- Ficha N° 22: Así soy yo.
- Ficha N° 23: ¿Quién soy para mi familia?

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Debemos estar a gusto y respetarnos al máximo. Cada uno debe valorar sus propias cualidades sin compararse con los demás.

Nuestra imagen debe estar ajustada a la realidad, aceptando y reconociendo, lo que menos nos gusta de nosotros mismos y lo que nos gustaría lograr".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente explora las ideas previas del grupo, reparte a cada estudiante una copia de la Ficha N° 21 y les pide que,

después de una lectura individual y reflexiva, contesten a las preguntas que les propone la ficha.

Secuencia 2: El/la docente plantea la actividad presentando un cofre cerrado, diciendo: "Tengo un tesoro escondido dentro de este cofre. ¿Quién quiere verlo? Pueden acercarse de uno en uno y, diciendo la frase mágica (su mejor cualidad), pueden abrir el cofre y mirar en su interior. Pero hay una condición: nadie puede contar lo que vea dentro del cofre hasta que yo lo indique o el maleficio caerá sobre todos nosotros y el tesoro desaparecerá."

Los/as estudiantes se acercarán de uno en uno, dirán su mejor cualidad y, al abrir el cofre y mirar en el interior, verán su cara reflejada en el espejo.

Secuencia 3: El/la docente inicia un diálogo sobre el tesoro que hay dentro del cofre con preguntas como:

- ¿Por qué es un tesoro lo que vieron dentro del cofre?
- ¿En qué es especial? ¿Hay muchos tesoros en esta clase?
- ¿Qué cualidades han sido las más repetidas para abrir el cofre?

Con un ambiente positivo en la clase, les reparte la Ficha N° 22 y les pide que la contesten.

Secuencia 4: Se anima a los/as estudiantes a participar para que con una lluvia de ideas expresen las cualidades positivas de sí mismos y de los demás compañeros.

Secuencia 5: El/la docente invita a los/as estudiantes a comentar en casa el trabajo que han hecho en la escuela y les pide realizar la Ficha N° 23 con sus padres.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Comentario final:

"El que se conoce a sí mismo es feliz. Son más felices las personas que sacan el mayor provecho de lo que tienen que los que sólo se dedican a tener. El tesoro que quieres encontrar está dentro de ti. Para acceder a él sólo es necesario que estés dispuesto a descubrirte como eres".

Ficha N° 21 Yo soy...

Debes elegir dos o tres frases y terminarlas. Después debes explicar por qué lo has hecho, cómo se lo demuestras a los demás, en qué lo notan...

1. Yo soy alegre porque.....
2. Yo soy simpático porque.....
3. Yo soy divertido porque.....
4. Yo soy buen compañero porque.....
5. Yo soy colaborador porque.....
6. Yo soy responsable porque.....

Ficha N° 22 Así Soy Yo

Contesta a estas preguntas.

1. ¿Crees que conocerte a ti mismo es un tesoro? ¿porqué?
2. ¿Qué necesitas para abrir el tesoro que hay en ti?
3. ¿Cuál es tu principal atractivo físico?
4. ¿Cuál es tu principal habilidad personal?
5. ¿Qué te pareció el juego del cofre mágico? ¿Te gustó?
6. ¿Hay algo importante que nadie te haya dicho nunca y que necesites oír? Escríbelo.

Ficha N° 23

¿Quién Soy para mi Familia?

1. Cuenta en casa el juego del cofre mágico. Di lo que has visto cuando viste dentro y cuál fue la palabra que te permitió abrirlo.
2. Habla con tus papás de ti mismo. ¿Te gusta tu nombre? ¿Cómo te hubiera gustado llamarte?
3. Habla con tus papás sobre sus gustos. ¿Cuáles son sus comidas favoritas? ¿Qué lugares de los que han visitado son los que más les gustan?
4. ¿Qué cualidades de tu papá y de tu mamá son las que más te gustan?
5. Anota todos estos datos para la próxima sesión de trabajo en clase.

ACTIVIDAD 4.3. No hagas a los demás...

(Empatía)*

Descripción

Partiendo de las propias experiencias de los/as estudiantes, esta actividad pretende hacerles reflexionar sobre las expresiones y comportamientos más adecuados y más inadecuados en las relaciones sociales. Está encaminada a enfrentar mejor las situaciones de conflicto y a favorecer el comportamiento social adecuado.

Objetivos

- Distinguir entre comportamientos sociales adecuados e inadecuados.
- Mejorar las relaciones interpersonales dentro del aula.
- Fomentar y reforzar la empatía.

Materiales

- Ficha N° 24: *Frases inacabadas*.
- Ficha N° 25: *Me gustaría que...*

Tiempo: Dos sesiones de una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Cuando en nuestras relaciones con los demás no cuidamos nuestras expresiones o nos comportamos inadecuadamente, tenemos que darnos cuenta de que estamos teniendo problemas en nuestras relaciones sociales. Es muy importante que el clima que tengamos en el grupo sea de confianza y tranquilidad. Debemos proponernos objetivos claros que nos lleven a que mejoren las relaciones del grupo".

Desarrollo de la actividad

PRIMERA SESIÓN

Secuencia 1: El/la docente pide a los/as estudiantes que escriban en una hoja las cosas que no les gusta que les digan o les hagan sus compañeros o amigos.

Secuencia 2: El/la docente anota en el pizarrón la frase "Cosas que no me gusta que me hagan" y pide a los/as estudiantes que expongan lo que han escrito. El/la docente apunta en el pizarrón las ideas que vayan surgiendo, marcando con una línea la frecuencia de aquellas que se repiten.

Secuencia 3: El/la docente escribe en el pizarrón el refrán "No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan". Con esta motivación comienza una puesta en común, investigando primero lo que los/as estudiantes conocen:

- ¿Qué es un refrán?
- ¿Habían oído este refrán? ¿Dónde?
- ¿Qué quiere decir?
- Si una cosa me molesta, ¿pienso que a los demás también puede molestarles?
- ¿Pensamos en los demás y en cómo se sienten, cuando les hacemos algo?

Secuencia 4: Se pide a un/a estudiante que reparta la Ficha N° 24 para que terminen de forma individual las frases inacabadas.

Secuencia 5: El/la docente propone que comenten algunas experiencias personales pidiendo a los/as estudiantes sus aportaciones e inicia un diálogo. Les ayuda a hacer un análisis más exhaustivo con preguntas del tipo: ¿Cuándo hemos visto que la gente se siente bien? ¿En qué situaciones hemos visto que la gente puede sentirse mal? ¿Qué podemos hacer para que las personas que nos rodean se sientan mejor?

SEGUNDA SESIÓN

Secuencia 6: Se repite la secuencia 2, pero esta vez con un enfoque positivo. Se hace una lluvia de ideas para elaborar la lista de todas las cosas que a los niños les gusta que les digan o les hagan.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Secuencia 7: El/la docente elige de la lista 2 ó 3 comportamientos positivos y los convierte en objetivos a conseguir para las relaciones personales dentro del grupo.

Secuencia 8: Después de realizar todas las actividades, el/la docente propone al grupo elaborar las normas de convivencia que van a regir las relaciones del grupo. Se marcan periodos de tiempo cortos, cuando mucho un trimestre. Los objetivos deben ser concretos y realistas, deben ser posibles de alcanzar y fácilmente evaluables.

Las normas quedarán redactadas en un documento firmado por todos y que se expondrá en el pizarrón del salón de clase.

Secuencia 9: Los/as estudiantes llevan a casa la Ficha N° 25 para trabajar con sus padres.

Comentario final:

"Facilitar las relaciones dentro de un grupo debe ser el objetivo esencial de la convivencia, de ahí la importancia de tener normas que regulen el comportamiento de las personas y favorezcan la interacción del grupo".

Ficha N° 24 Frases Inacabadas

Si soy amable con alguien, el/ella se sentirá.....

Si insulto, el/ella se sentirá.....

Si no le dejo jugar, él/ella se sentirá.....

Se le ayudo, él/ella se sentirá.....

Si le pego, él/ella se sentirá.....

Si me río de alguien, él/ella se sentirá.....

Si le presto mis cosas a alguien él/ella se sentirá.....

Si defiendo a alguien, él/ella se sentirá.....

Si le digo a un compañero/a lo bien que me cae, se sentirá.....

Si me burlo del trabajo de otro/a, él/ella se sentirá.....

Ficha N° 25 Me gustaría que...

1. Cuenta en casa la actividad que hemos realizado en la escuela.
2. Comenta con tus papás la lista de las cosas que no te gusta que te hagan o que te digan tus compañeros.
3. Escribe una lista con las cosas negativas que te dicen o hacen en casa tus papás y hermanos escribiendo a un lado como te sientes.
4. Realiza ahora la lista de las cosas positivas y, con ayuda de tus papás, elige dos o tres acuerdos que te propones para el próximo trimestre.

ACTIVIDAD 4.4. ¿Qué comemos?

(Educación en valores: Salud)*

Descripción

A través del registro de comidas y del diálogo con los/as estudiantes se pretende llegar a conocer cómo y qué comen los niños/as.

Objetivos

- Conseguir que los/as estudiantes sigan una dieta equilibrada.
- Reducir el consumo de alimentos "chatarra".

Materiales

- Ficha N° 26: *Registro de comidas*.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Los alimentos son fuente de energía. Nuestro cuerpo necesita de varias sustancias indispensables:

- Las proteínas, que nos ayudan a crecer. Son como los ladrillos con los que se hace una casa. Son ellas las que desarrollan la estructura de nuestro crecimiento. Las encontramos en las carnes, pescados, huevos, leche, queso y derivados lácteos.
- Azúcares e hidratos de carbono, son las sustancias que nos aportan energía para poder hacer deporte o pensar. Los encontramos en los cereales, las legumbres, papas...
- Las grasas, nos aportan energía de reserva. Están en el aceite, la manteca, la mantequilla.
- Las vitaminas y minerales, ayudan a nuestro cuerpo a defenderse de las enfermedades. Las obtenemos de las frutas, verduras, leche...
- El agua nos mantiene vivos.

Para conseguir una dieta equilibrada tendremos en cuenta que en cada comida existan todos estos componentes".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Una semana antes de realizar la actividad se reparte a los/as estudiantes la Ficha N° 26, para que se la lleven a su casa y, junto a sus padres o familia, anoten lo que comen. Les indicamos que marquen en rojo los alimentos que más les gustan y en azul los que menos les gustan.

Secuencia 2: Comienza un diálogo para que los/as estudiantes, con la ficha que han llenado, defiendan los alimentos que más les gusta comer, los que menos les gustan, los que abundan en su dieta habitual y los que escasean en su dieta.

Secuencia 3: El/la docente divide el pizarrón en dos partes. En la parte izquierda escribe los alimentos que más les gustan y los que menos les gustan, ordenándoles de más a menos. En la parte derecha anota los que más comen y los que comen con menor frecuencia.

Secuencia 4: El/la docente valora con el grupo, si comen mucho más los alimentos que más les gustan y si sus dietas están equilibradas.

Secuencia 5: Con tizas de colores irá subrayando en el pizarrón qué comidas son:

- Ricas en nutrientes.
- Variadas en nutrientes.
- Poco elaboradas.

Secuencia 6: Cada estudiante, con su ficha en la mano, debe ir diciendo si su dieta es rica en nutrientes, cuáles son variadas y cuáles poco variadas.

Comentario final: "Debemos valorar cómo nos alimentamos, qué tipo de comida nos conviene más para mantenernos bien. Lo

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

mejor que podemos hacer para estar sanos no es comer mucho sino saber combinar los alimentos y comerlos de la forma más natural posible, con el fin de conseguir una dieta sana y equilibrada".

Ficha N° 26 Registro de comidas

	PRIMER DÍA	SEGUNDO DÍA	TERCER DÍA
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
ENTRE COMIDAS (Recreo y antes de la cena)			

ACTIVIDAD 4.5. La máquina de fumar

(Actitudes que favorecen la prevención)*

Descripción

La realización de experimentos prácticos es de suma importancia en estas edades. El impacto de la visualización de los efectos del humo sobre un objeto, puede servir al docente para sensibilizar a los/las estudiantes y provocar la reflexión sobre los efectos del tabaco en órganos concretos del cuerpo humano como los pulmones.

Objetivos

- Fomentar hábitos de vida saludable.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la salud.
- Generar actitudes de rechazo hacia las drogas.

Materiales

- Una botella de plástico.
- Un trozo de algodón.
- Un chupón.
- Un recipiente para recoger el agua de la botella.
- Ficha N° 27: La Máquina de fumar.
- Ficha N° 28: ¿Qué ocurre en el cuerpo de un fumador?

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Algunos hábitos y costumbres, como fumar, perjudican la salud. El tabaco daña nuestro organismo y es la causa de distintas enfermedades; además, el tabaco crea dependencia o sea que si tu fumas, aunque quieras no lo podrás dejar fácilmente. Si nunca lo probamos, contribuiremos a mantener nuestro cuerpo sano. El consumo de tabaco perjudica la salud".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Antes del desarrollo de la actividad el/la docente divide a los/las

estudiantes del grupo en equipos, y pide a los miembros de los equipos que traigan una serie de objetos de su casa para hacer un experimento. Cada grupo necesitará:

- Una botella de plástico.
- Un trozo de algodón.
- Un chupón (como el de los biberones para bebés).

Secuencia 2: El/la docente inicia la actividad con un diálogo en el grupo sobre algunas cuestiones relacionadas con el tabaco, con objeto de captar los conocimientos previos, actitudes e intereses del grupo en torno a este tema. Para ello, se puede guiar por las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es el tabaco?
- ¿Qué crees que hay en el humo del tabaco?
- ¿El tabaco perjudica la salud? ¿Por qué?
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el tabaco?
- ¿Es difícil dejar de fumar? ¿Por qué?
- ¿Qué es un fumador pasivo?
- ¿Qué nos pasa al estar al lado de una persona que está fumando? ¿Y si estamos en una habitación con mucho humo?

Secuencia 3: El/la docente escribe en el pizarrón las opiniones y actitudes del grupo y realiza una síntesis de las mismas, estudiando el grado de adecuación y de ideas estereotipadas en relación al tabaco y su consumo.

Secuencia 4: A continuación, propone que se reúnan en equipos para realizar el experimento de la fabricación de un "fumador artificial".

Para hacer el experimento, el/la docente se coloca donde lo vean todos los/as estudiantes. Irá indicando y ejemplificando a

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

los/las estudiantes los pasos de la Ficha N° 27 *La máquina de fumar*, para que los distintos equipos del grupo los lleven también a cabo.

Secuencia 5: El/la docente pregunta a los miembros del grupo:

- ¿Qué cambios ha experimentado el algodón (color, olor, etc.)? ¿Por qué?
- Si una persona fuma ¿puede pasarle algo parecido a alguna parte de su cuerpo?
- ¿Qué órganos pueden quedar más afectados?
- ¿Por qué no debemos fumar? Se anotan en el pizarrón las reflexiones de este diálogo.

Secuencia 6: A continuación, el/la docente realiza una pequeña explicación sobre los componentes tóxicos del tabaco y su repercusión en la salud de determinados órganos del cuerpo humano.

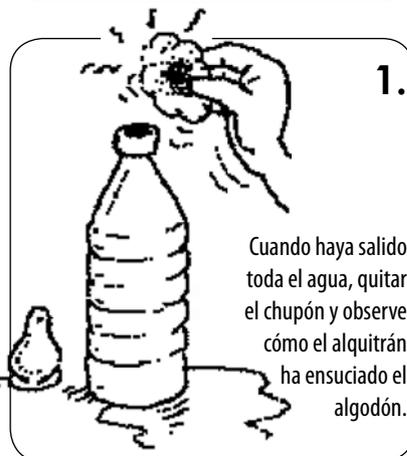
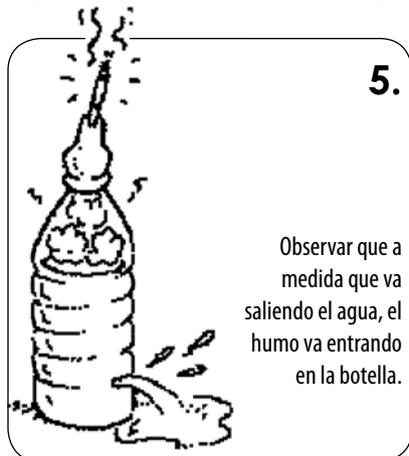
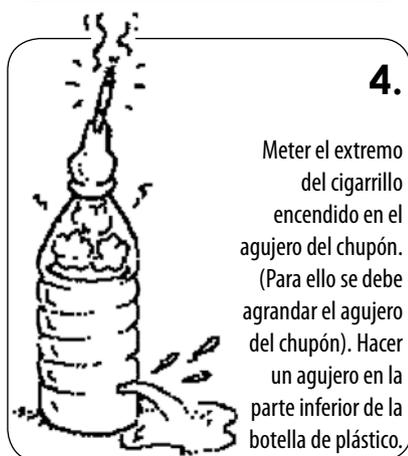
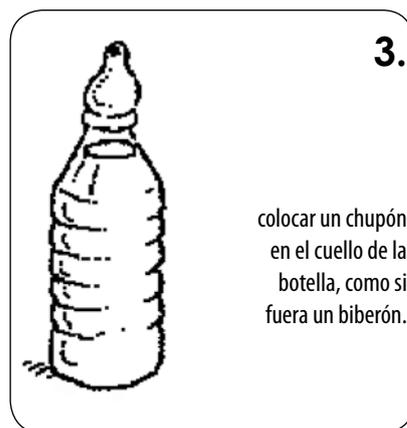
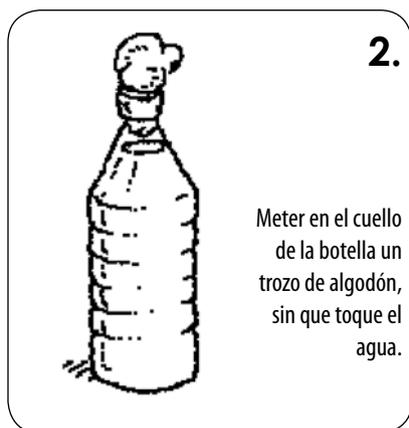
Secuencia 7: El/la docente comenta: "Hemos averiguado los daños que el tabaco ocasiona a nuestro organismo, vamos a escribirlo en una ficha para que no se nos olviden."

Entrega a los/las estudiantes la Ficha N°28 para que la realicen.

Secuencia 8: Finalmente se realiza una discusión de grupo de la Ficha N° 28 ¿Qué ocurre en el cuerpo de un fumador?

Comentario final: Fumar es un mal hábito para la salud porque daña órganos vitales de nuestro organismo y nos causa enfermedades. Además, fumar crea adicción y cuando nos acostumbramos a fumar es muy difícil dejar de hacerlo, por eso no debemos probar el tabaco.

Ficha N° 27 LA MÁQUINA DE FUMAR



Ficha N° 28

¿Qué ocurre en el cuerpo de un fumador?

Escribe cinco frases indicando por qué no debemos fumar:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ACTIVIDAD 4.6. "Decir No"

(Habilidades de oposición)*

Descripción

A través de la reflexión sobre distintas situaciones en las que los/as estudiantes pueden verse implicados, éstos reconocen el derecho a negarse a peticiones teniendo en cuenta las consecuencias afectivas que de ello se derivan.

Objetivo

Que los/las estudiantes aprendan a reconocer las situaciones en las que se puede decir "no" y desarrollen un modo de negarse que tenga en cuenta los sentimientos ajenos.

Materiales

Lecturas de casos

Tiempo: Una a dos horas.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "A las personas no siempre nos gusta hacer las cosas que otros nos piden. Pero no siempre resulta fácil decir "no". Algunas veces podemos estar descontentos por hacer algo que no deseamos, pero sabemos que es bueno para nosotros y para otras personas a las que queremos. Por ejemplo, no siempre nos gusta venir a la escuela o ayudar en nuestra casa, pero en ese caso no debemos decir "no". Es bueno que lo hagamos porque así aprenderemos cosas y haremos felices a los demás.

Pero otras veces sí podemos negarnos cuando nos piden algo que no deseamos hacer. Son esos momentos en los que no se trata de cosas que debemos hacer o de cumplir reglas, sino que se trata simplemente del deseo de hacerlo o de no hacerlo. En esos casos, es bueno para todos que, si no quieren hacerlo, digan con libertad "lo siento, no deseo hacerlo."

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Explique a los/as estudiantes que van a hablar de aquellas circunstancias en las que uno puede negarse a hacer algo que no desea hacer, porque no se trata de cumplir con una obligación, sino de ser libres para elegir qué se quiere hacer. Por ejemplo, todos aquellos momentos en los que no tenemos la obligación de decir "sí" y hacer lo que nos piden.

Secuencia 2: Pida a los/as estudiantes que se sienten en el suelo formando un semicírculo a su alrededor. Dígales que va a leerles algunas breves historias sobre niños/as a quienes se les pide hacer algo que no desean hacer. Cada uno de esos niños dirá "no" de forma diferente a los demás, pero no todas las formas van a ser buenas: ¡algunos/as niños/as se meterán en un problema!

Secuencia 3: Lea la primera situación:

Un grupo de amigos está organizándose para jugar un partido de fútbol. En ese momento llega Eduardo, un niño al que no conocen, y les pregunta:

– ¿Puedo jugar con ustedes?

Uno de los niños del grupo se acerca y le responde:

– ¡Nooooo! ¡Vete! Aquí no queremos a desconocidos.

El niño, al oír eso, se fue llorando, muy triste.

Pregunte al grupo qué les parece lo que ha ocurrido en la historia que ha leído. Deje que los/as estudiantes expresen sus ideas durante un rato, aunque sea de modo desordenado o apartado de sus intenciones. Después,

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

dirija un poco más su pensamiento, a través de preguntas como la siguiente: ¿Les parece bien esta forma de decirle "no" a un niño que quiere jugar?

Secuencia 4: Continúe leyendo otra alternativa respecto al primer caso:

Eduardo, después de lo que le habían dicho esos niños, se quedó desanimado, pero encontró, en otro lado de la calle, a otro grupo de niños que jugaban con trompos. Eduardo les preguntó:

– ¿Puedo jugar con ustedes?

Un niño del grupo le dijo:

– Lo siento, ahora ya empezamos el juego, quizás en otro momento. Si quieres puedes quedarte a ver cómo jugamos.

– ¡Está bien! ¡Gracias! dijo Eduardo.

Eduardo comprendió perfectamente por qué no podía jugar y en vez de ponerse triste se quedó muy entretenido mirando cómo jugaban estos niños.

Secuencia 5: Pregunte a los/las estudiantes qué les parece lo que ha ocurrido en esta segunda parte de la historia. Explíqueles que, en los dos casos, Eduardo se queda sin jugar. Sin embargo, con el primer grupo de niños, se siente mal y, con el segundo, a pesar de no jugar, se siente bien. Pregúnteles qué es lo que explica la diferencia, solicitando un orden de intervención en los comentarios.

Oriente sus respuestas hacia las siguientes ideas:

- En el primer caso, a Eduardo se le dice "no" de una forma brusca y agresiva, sin tener en cuenta sus sentimientos (los niños no quieren jugar con él y no les importa cómo se siente).
- En el segundo caso, a Eduardo le dicen "no" pero de una forma más amable, teniendo en cuenta sus sentimientos (los niños no quieren jugar con él pero sí les importa cómo se puede sentir Eduardo, por eso le explican la razón por la que no puede jugar ahora y le ofrecen una alternativa).

Secuencia 6: Concluya resumiendo una de las ideas fundamentales hasta el momento: Es normal negarse a una petición, pero podemos decir "no" de dos maneras: de una forma amable, explicando las razones y ofreciendo alguna ayuda al otro; o bien, de una forma ruda, cruel, haciendo sentir mal al otro. Podemos negarnos a una petición sin dañar los sentimientos de los demás.

Secuencia 7: Continúe el desarrollo de la actividad, pero ahora planteando otra cuestión diferente. Puede decirles: "Pero, a veces, el problema es que no nos atrevemos a negarnos por miedo a que los demás se enojen. Les voy a contar la historia de una niña que no sabe decir "no" a unos amigos y luego me comentarán qué se puede hacer para ayudarla:"

Esta niña se llama Laura y está en la calle con unos amigos. De repente, Laura se da cuenta de que se ha hecho tarde y de que se tiene que ir a su casa porque su mamá la está esperando. Dice a sus amigos:

– ¡Me tengo que ir! Mi mamá me espera. Pero sus amigos le dicen:

– ¡Noooo, noooo! ¡No te vayas todavía! ¡Quédate un rato más!

Laura les contesta:

– No puedo. Tengo que irme.

Y sus amigos le replican:

– Si te vas ahora, ya no te hablaremos más.

Laura, al escuchar esto, no sabe qué hacer.

Pregunte al grupo: ¿Qué puede hacer Laura? ¿Debe decir "no" a sus amigos? ¿Cómo puede decirles "no" sin que se sientan mal? Si ellos dejaran de hablarle, ¿significaría que son buenos amigos?

Secuencia 8: Elija dos voluntarios para que representen a Laura y a uno de sus amigos, de forma que Laura siga insistiendo en decir "no", a pesar de las presiones de los niños. Corrija sus actuaciones hasta que se acerquen a este modelo:

Laura, después de repetir que no debe quedarse y ante la amenaza de sus amigos contesta:

– Son buenos amigos y me gustaría quedarme pero prefiero no hacerlo porque mi mamá me espera. Me gustaría que lo comprendieran.

Y a continuación se marcha sin esperar más.

Comentario final: "Cuando no se trata de cumplir con obligaciones, los/las niños/as pueden negarse a una petición. Ni los amigos o amigas ni nadie puede, en esos casos, obligarlos a hacer lo que no quieren".

"La verdadera amistad se basa en el respeto a que los demás puedan elegir lo que más les convenga".

"Cuando alguien los presiona para hacer algo que no les gusta o que no quieren hacer, pueden recordarle esto:

Eres un buen amigo y no quiero que te enojas por esto, pero prefiero no hacer lo que me pides.

Si decimos con amabilidad que no queremos hacer algo, la otra persona no tiene por qué sentirse disgustada con nosotros".

ACTIVIDAD 4.7. Juego de Símbolos

(Educación en Valores)*

Descripción

Los participantes descubren en grupo qué es un valor, y reflexionan individualmente sobre cuáles les caracterizan a ellos.

Objetivo

Que los/las estudiantes se aproximen al concepto de valor y que analicen de cuáles son sus valores.

Material

Ficha N° 29: "Mi escudo de valores"

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro: "Por encima de las cosas materiales, hay otras cosas que no se pueden comprar y que las personas consideramos muy importantes. Se trata de aquello que hacen las personas que admiramos, que nos sirven como ejemplo y a quienes queremos imitar".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Pida a sus estudiantes que, de forma ordenada y levantado la mano para pedir la palabra, digan qué creen que se puede considerar admirable en las personas.

Secuencia 2: Escriba en el pizarrón los aspectos que los/as estudiantes vayan aportando y repita lo que dicen transformando sus palabras en un nuevo vocabulario sobre valores. Por ejemplo, si uno de ellos opina que algo bueno de una persona es ser simpático o estudiar mucho, usted repetirá y escribirá: Simpatía y responsabilidad.

Cuando compruebe, por los comentarios y ejemplos de los/as estudiantes, que el concepto está bien entendido, pídeles que le ayuden a decidir cómo podría simbolizarse cada valor.

Por ejemplo, el valor de "la Vida" podría ser representado por una pequeña planta; el valor de "la Alegría" podría ser representado por una cara con una gran sonrisa; el valor de "la Fuerza" podría ser representado por un león; etc.

Secuencia 3: Cuando hayan establecido, comprendido y decidido la forma de simbolizar un número de valores suficiente y éstos queden representados con claridad en el pizarrón, entregue a cada estudiante una copia de la Ficha N° 29 y explíqueles cómo realizarla.

Básicamente, la tarea consistirá en que cada estudiante, individualmente, realice un escudo personal en el que incluirán cuatro símbolos que expresen los cuatro valores que mejor le representen según su opinión (recuérdelos que en el pizarrón tienen algunos símbolos que pueden utilizar).

Secuencia 4: Por último, se hará un gran debate con toda la clase en el que los/as estudiantes podrán explicar su escudo, dando las razones por las que eligieron unos valores y no otros.

Comentario final:

"Cuando se habla de los aspectos positivos de algo o de alguien estamos hablando de sus valores, algo que le acompaña en cualquier circunstancia de la vida y que es independiente de sus bienes materiales.

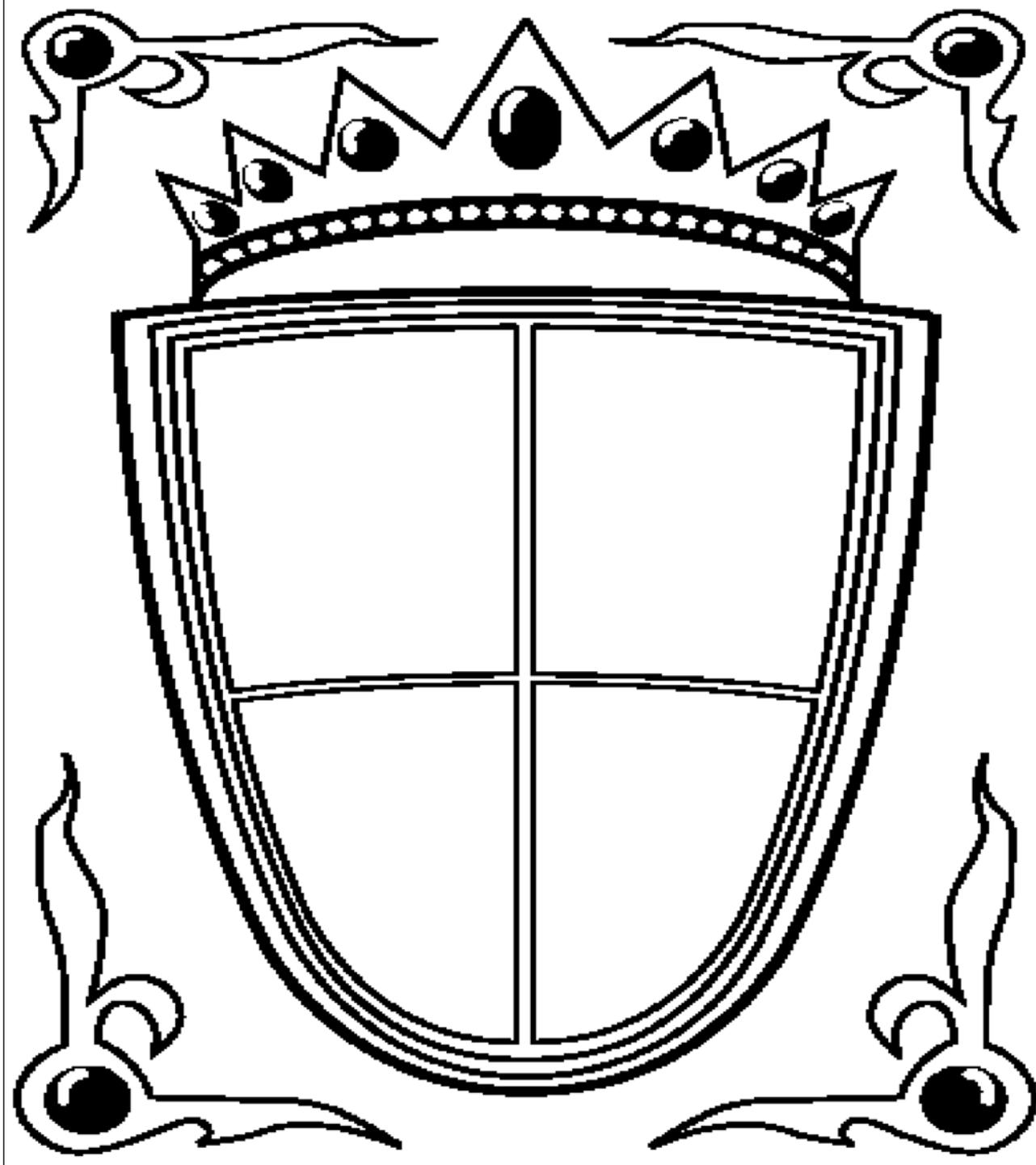
Según la cultura, los valores pueden ser unos u otros, pero siempre el concepto de valor es sinónimo de "bueno", de algo que todos reconocemos como positivo y deseable.

Saber cuáles son los valores propios de cada uno, es muy bueno para crecer orgullosos de nosotros mismos y vivir de acuerdo a ello".

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Ficha N° 29 Mi escudo de valores

Dibuja en cada una de las partes de este escudo, los cuatro símbolos que representan mejor tus valores.



ACTIVIDAD 4.8. De camino a la escuela

(Toma de decisiones)*

Descripción

De forma interactiva, generando estrategias ante las distintas situaciones de riesgo de la calle a las que están expuestos, los/as estudiantes van acercándose a su meta: la escuela, planteada como elemento preventivo por excelencia.

Objetivos

- Que los/las estudiantes tomen conciencia de las posibles consecuencias de ciertas conductas de riesgo en la calle que pueden ser atractivas para ellos.
- Reforzar el sentimiento de competencia de los/las estudiantes para que enfrenten adecuadamente posibles tentaciones de abandonar la escuela.

Material

Ficha N° 30: "El camino".

Tiempo: Una a dos horas.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Los/as niños/as que viven en la calle son iguales que los demás. Sin embargo, por distintas circunstancias no pueden asistir a la escuela.

A todas las personas, a veces, nos cuesta cumplir con nuestras tareas. Nos gustaría hacer otras cosas: jugar, irnos a pasear por las calles, ver si podemos ganar algún dinero fácil... Pero abandonar la escuela es el primer paso para abandonar también el camino de una vida saludable y con futuro".

Desarrollo de la actividad

En esta actividad se estudia un problema que puede afectar directamente a alguno de sus estudiantes. Si es así, tenga en cuenta que el análisis de las vivencias y sentimientos de los/as niños/as que trabajan o que

viven en la calle, la reflexión acerca de las características de sus núcleos familiares o el debate sobre las numerosas dificultades de toda índole que deben superar, puede resultar doloroso para ellos/as y puede contribuir a su marginación al situarles en una posición claramente diferente a la de sus compañeros.

Puesto que esta actividad pretende exactamente lo contrario, es decir, la integración de los/as niños/as cuyo modo de vida hace difícil su desarrollo, valore la conveniencia de modificar una parte o la totalidad de la actividad, la ficha de trabajo o la metodología propuesta, con el fin de adaptarlas a la situación de sus estudiantes, que nadie conoce mejor que su docente.

En todo caso, el planteamiento general siempre debe subrayar que los/as niños/as que viven en esta situación tienen necesidades y sentimientos iguales que los demás que son personas capaces y llenas de posibilidades, aún cuando —por su situación— requieren mayor apoyo de los demás.

Secuencia 1: Plantee a los/las estudiantes que tienen una misión: conseguir llegar "sanos y salvos" a la escuela. Para ello, van a imaginarse que deben recorrer un camino, desde su casa hasta la escuela, muy bonito pero también con peligros muy variados. Su misión es conseguir vencerlos todos y llegar a la meta: la escuela.

Pregúnteles si se creen capaces de lograrlo. Pida que le contesten todos juntos y con fuerza: "¡Síiiiiiiii!"

Secuencia 2: Distribuya al grupo en equipos de 5 ó 6 estudiantes. Entregue a cada estudiante una copia de la Ficha N° 30 e instrúyales en la forma de contestarla: a

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

medida que vayan superando cada uno de los obstáculos para llegar a la escuela, el/la docente les irá pidiendo que colorean una parte de la ficha.

Secuencia 3: Inicie la lectura de la historia que sigue a continuación y que ilustra la Ficha N° 30. Los/as estudiantes escucharán con atención siguiendo la secuencia en la ficha.

Pedro va todas las mañanas a la escuela. Aunque allí se divierte y aprende muchas cosas, no siempre le gusta ir. Algunas mañanas está cansado, siente flojera o prefiere jugar, pero su familia siempre le recuerda que debe ir a la escuela para aprender y así tener un buen trabajo el día de mañana.

Pida a los/as estudiantes que colorean la casa de Pedro en la parte superior de la ficha N° 1.

Secuencia 4: Cuando hayan terminado de hacerlo, siga con el relato:

Ayer por la mañana, Pedro salió de casa y, de camino, vio a un perro y a unos pájaros que escaparon cuando pasó cerca de ellos. Pida a los/as estudiantes que colorean el trozo de camino que va desde la casa de Pedro hasta el punto donde están los pájaros y el perro.

Secuencia 5: Continúe:

Cuando llegó a la altura de la Iglesia, se encontró con un grupo de niños que conocía porque viven en la misma zona.

- ¿A dónde vas, Pedro?, le preguntaron.
- A la escuela, contestó Pedro.
- ¡Qué pérdida de tiempo! ¿Por qué no te vienes con nosotros?, le dijeron ellos.
- ¿A dónde van?, preguntó Pedro.
- Vamos en busca de aventuras al centro de la ciudad ¿quieres ir?, insistieron.

En este punto detenga la narración y pida a los/las estudiantes que trabajen en equipo, dándoles la siguiente instrucción: "Antes de seguir su camino hacia la escuela, deben

hablar con sus compañeros de equipo y pensar entre todos qué creen que debe hacer Pedro en esta situación: ¿debe irse con ellos? En caso de no hacerlo ¿qué puede decirles para seguir su camino hacia la escuela?"

Déjeles unos minutos para que lo piensen y pida que un/a representante de cada grupo cuente al resto del grupo lo que ha decidido todo el equipo. Comente con los/as estudiantes las opciones expuestas. Si hay propuestas para que Pedro abandone el camino de la escuela y se vaya con los niños, dedique unos minutos a argumentar las desventajas de hacerlo y oriénteles hacia lo valioso de seguir el camino hacia la escuela. Finalmente, pídale que pinten otro trozo de camino en el dibujo, hasta un grupo de casas.

Secuencia 6: Después, siga con el relato:

Al decirles Pedro a estos niños que prefería ir a la escuela tuvo que soportar algunas risas y burlas, pero decidió no hacerles caso. Continuó su camino y, a la altura de unas casas, encontró a dos señores que le dijeron:

- ¡Hey niño! ¿Te interesa ganar un dinero fácil?
- ¿Cómo señor? Preguntó Pedro.
- Vendiendo algunas cosas que tengo en esta bolsa, contestaron en voz baja.

Vuelva a detener el relato y a dirigirse a los/las estudiantes. Pídale de nuevo que decidan, en equipo, qué debe hacer Pedro: seguir hacia la escuela o irse con los hombres. Y, de seguir hacia la escuela, ¿qué puede decirles a los hombres?

Al igual que en la secuencia anterior, tras unos minutos, un estudiante de cada equipo comentará las decisiones tomadas. Refuerce las opciones adecuadas (seguir el camino) y haga ver los peligros de irse con los hombres mediante preguntas como las siguientes

- ¿Qué puede haber en la bolsa?
- ¿Por qué no lo venden ellos mismos?, etc.

Finalmente dígales que colorean otro trozo de camino de la ficha, hasta el río. Hágales ver cómo Pedro va avanzando hacia su objetivo de llegar a la escuela.

Secuencia 7: Siga con el relato:

Después de decirles a los señores que debía ir a la escuela y seguir su camino, Pedro se sintió un poco arrepentido: ¿y si hubiera sido una buena oportunidad de ayudar con un poco de dinero en casa? En fin, pensando esto llegó hasta un lugar por donde pasa un río y vio a dos niños mayores que él que estaban pescando, fumando y bebiendo de una botella de cerveza. Al llegar a cerca de ellos, Pedro les saludó:

- ¡Hola! ¿Qué hacen?
- Divirtiéndonos. Y tú ¿qué haces?, le respondieron ellos.
- Voy a la escuela, les contó Pedro.
- Pues si quieres aprender cosas de verdad quédate con nosotros ¡Aquí hay bastante para los tres!, le gritaron señalando la botella de cerveza.
- Es que mi familia quiere que vaya a la escuela y que no tome alcohol, replicó Pedro.
- Tranquilo, tu familia no tiene por qué enterarse; las nuestras también creen que estamos en la escuela. ¡Vamos, ven! Insistieron ellos.

Actúe con la misma lógica que en las secuencias anteriores. Es especialmente importante que aunque los/as estudiantes respondan espontáneamente a favor de seguir hacia la escuela, usted les pregunte por las razones y argumentos que darían a los niños para hacerlo. Así se refuerzan por sí mismos en el valor de acudir a la escuela. Después de la discusión sobre esta situación, pida que coloreen el camino hasta el siguiente "obstáculo", es decir, hasta el bosque.

Secuencia 8: Continúe:

Pedro, después de decidir no quedarse con aquellos niños, siguió hacia la escuela y eso lo hizo sentirse feliz. Pensaba que su mamá también estaría contenta por eso. Al llegar

cerca de un bosque se encontró a un niño que conocía por haber salido a jugar en la calle con él alguna vez. Se saludaron:

- ¡Hola, Pedro!
- ¡Hola!
- ¿Dónde vas?
- A la escuela. Y tú, ¿no vas?
- No. Tengo mejores planes: me voy al mercado, a ver si consigo algo que pueda vender luego. ¡Vamos! Te daré la mitad de lo que saque.

Solicite, de nuevo ayuda a los equipos de trabajo para aconsejar a Pedro. Cuando se pongan de acuerdo y les pida que vuelvan a colorear el dibujo, ahora ya deberán hacerlo hasta la escuela.

Secuencia 9: Finalice la historia:

Pedro pensó que lo mejor era hacer aquello que se había propuesto y continuó su camino hasta que llegó a la escuela. Allí se encontró a otros amigos y a una profesora que le dio los buenos días y le dijo:

- Hola Pedro, bienvenido, me alegro mucho de verte. Hoy tenemos muchas cosas que aprender, nos vamos a divertir.

Y aquí se acaba la historia de Pedro y el día que estuvo a punto de no ir a la escuela.

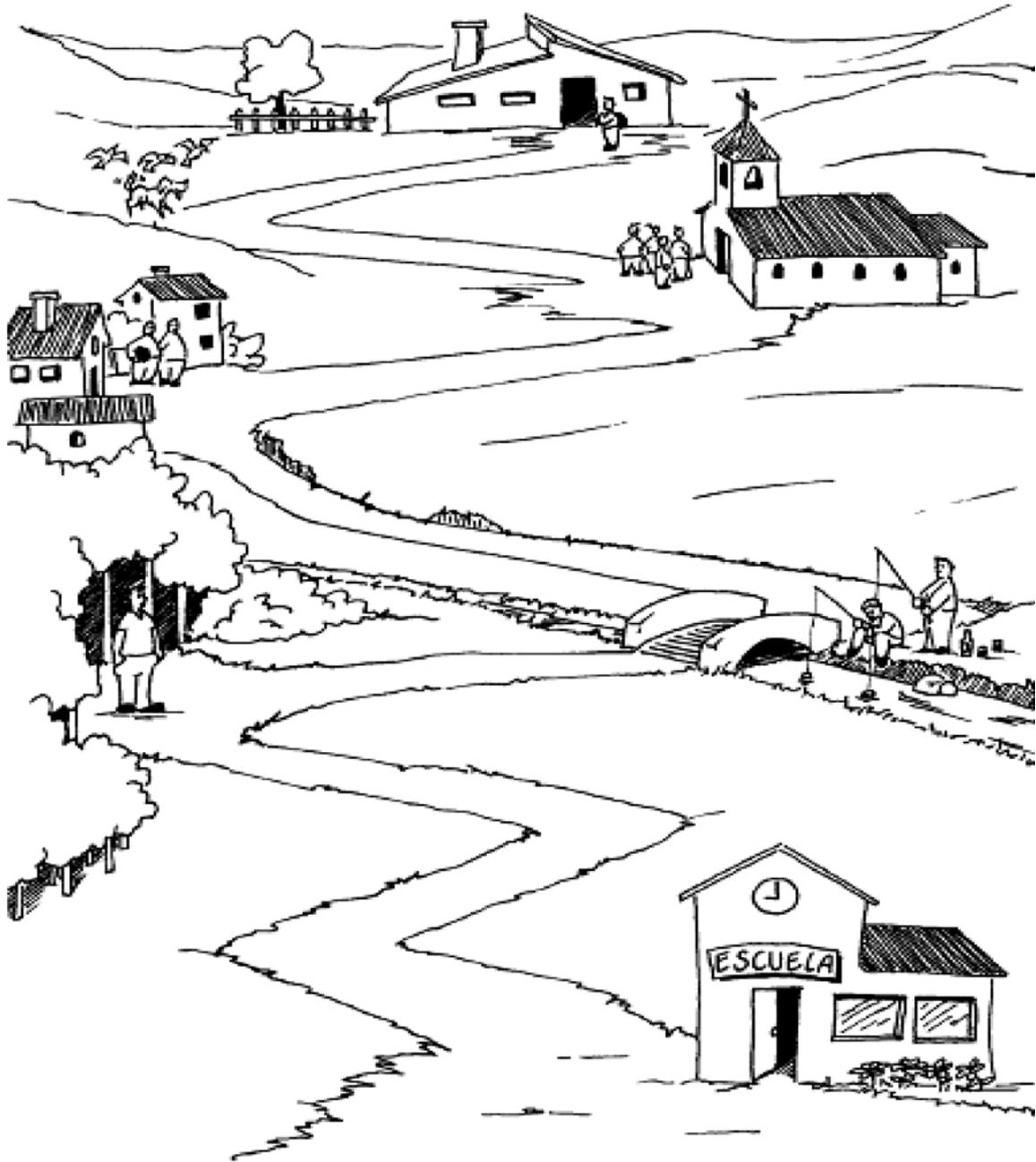
Pida un aplauso general y sugiera que coloreen la casa que representa la escuela en la Ficha N° 30 y que añadan otros posibles personajes al lado, por ejemplo la profesora, otros niños y al mismo Pedro.

Comentario final:

"Asistir a la escuela es una gran oportunidad: nos permite disfrutar más de la vida ahora y prepararnos para cuando seamos grandes, gracias a que tenemos conocimientos que nos permiten comprender mejor la realidad que nos rodea. Debemos hacer lo posible por conservar este derecho a venir a la escuela".

Ficha N° 30 El Camino

Cuando tu profesor te lo indique, colorea distintos tramos del camino que llevan a Pedro a la escuela.



ACTIVIDAD 4.9. Contamos hasta diez

(Autocontrol)*

Propósito:

Indagar sobre las reacciones personales ante conflictos y sus repercusiones para la toma de decisiones. Identificar formas alternativas de manejar el enojo y la frustración.

Introducción

Manejar las emociones favorece la capacidad de resiliencia y, cuando logramos ser resilientes, sabemos que se puede salir adelante de una situación por más adversa que sea.

La relación entre enojo y adicciones no es necesariamente directa: no toda persona que se enoja puede ser adicto, ni todo adicto tiene problemas de ira; sin embargo, aprender a manejar emociones permite desarrollar habilidades para enfrentar situaciones de frustración y evitar decisiones que puedan afectar la salud. La ira contenida o el enojo desbordado, pueden generar impotencia y la sensación de que no hay salidas saludables a los problemas o provocar la necesidad de buscar otras vías que permitan expresar lo que se siente. Las adicciones constituyen, en ocasiones uno de esos canales alternativos, cuando no se conoce otra manera de manejar las propias emociones.

Una posibilidad para explorar el manejo del enojo es el análisis de situaciones — hipotéticas o reales— que permitan hacer evidentes reacciones y emociones.

Miguel se siente muy molesto con su papá, porque todos los viernes se dedica a beber alcohol. Cuando Miguel llega de jugar y su papá ha tomado, le grita sin que haya hecho nada. Y se le ha ocurrido hacer lo mismo que él, para que cuando vuelva del trabajo vea lo que se siente.

Actividades sugeridas

Inicio: ¿Qué me enoja?

1. Pida al grupo que, de manera individual, responda en una hoja:
 - ¿Qué es lo que más me hace enojar?
 - ¿Cuál es la situación en la que he estado más enojado?
 - ¿Cómo me sentí?
 - ¿Cómo reacciono normalmente cuando estoy muy enojado?
2. Invite a algunos voluntarios a comentar sus respuestas e identifiquen las reacciones más frecuentes.
3. Tome como ejemplo una de estas reacciones identificadas por el grupo; como, por ejemplo: llorar, gritar, negarse a hacer algo, tomar decisiones apresuradas o incorrectas. Retomen algunos ejemplos para exponer las consecuencias de reaccionar de esa manera: ¿se resuelve el problema?, ¿se agrava?, ¿qué ocurre con las malas decisiones que se toman al estar enojado? Resalte cómo, en ocasiones, no controlar nuestro enojo o frustración puede llevarnos a tomar decisiones que afectan nuestra propia vida y salud. Busquen ejemplos de ello.

Desarrollo: ¿Qué puede pasar?

1. Lea con el grupo las siguientes situaciones:

Elisa está furiosa con la maestra de Educación Física. Ayer se le olvidaron los tenis y la regañó delante de todos sus compañeros. Todos se burlaron de ella. Elisa sólo lloró mucho y, como siempre, no dijo nada, pero se siente muy triste y avergonzada. Se encerró en su cuarto y no quiere hablar con nadie.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

2. Pida que analicen en equipos cómo creen que se sintió cada personaje, cómo reaccionaron y las consecuencias que podrían sufrir los personajes.

3. Pongan en común las conclusiones a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo afectaron sus reacciones a Miguel y Elisa? (a Miguel beber alcohol y a Elisa guardarse lo que sentía).
- ¿De qué otra forma creen que podrían haber reaccionado?

4. Utilice el siguiente esquema como apoyo para identificar alternativas para estos casos u otros:

Cierre: ¿Qué más puedo hacer?

Aunque se utilicen situaciones hipotéticas, es recomendable volver al caso personal para que los/las estudiantes tengan la posibilidad de explorar sus propias emociones y reacciones, así como reflexionar sobre posibles estrategias de autocontrol. Con ese fin:

- Pida al grupo que cada uno recupere su ejercicio individual en el que identificó una situación que le haya molestado mucho.
- Cada quien deberá pensar en una reacción distinta a la que tuvo y que pudiera ser mejor. Deberán incluir una breve explicación sobre qué consecuencias favorables podría tener una reacción diferente.

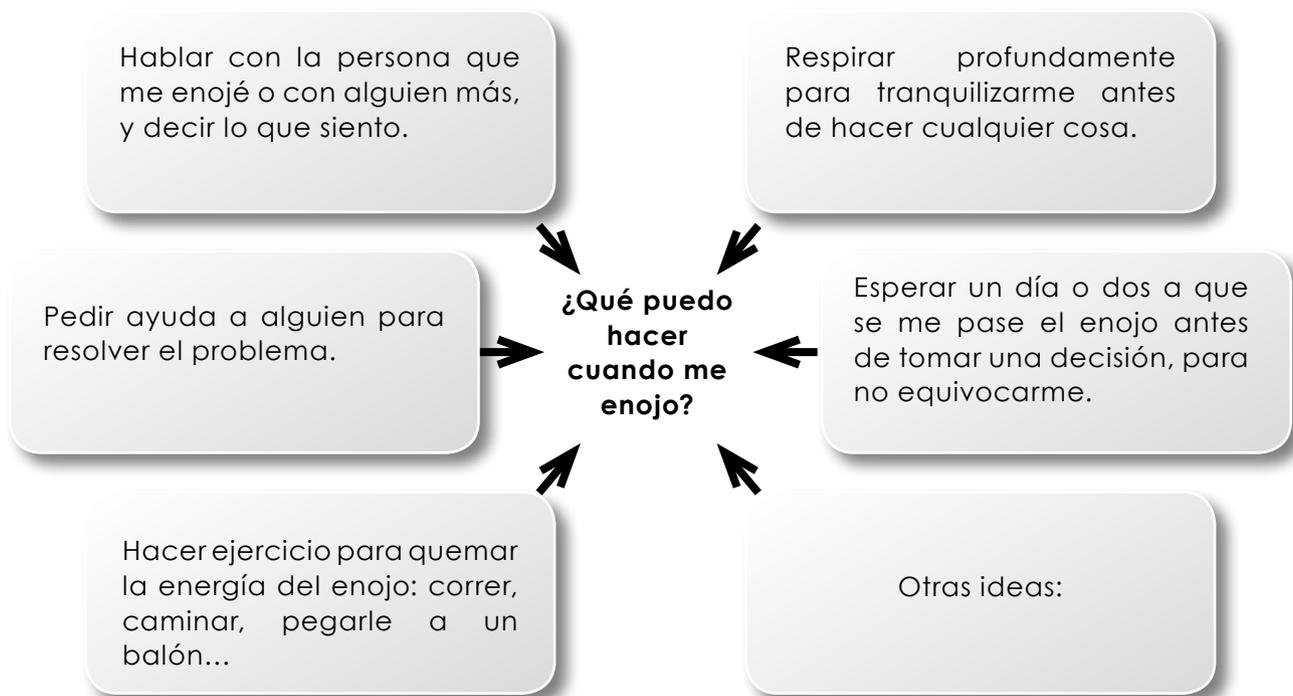
Evaluación

Con el grupo

Pida que expresen verbalmente lo que aprendieron con estas actividades y cómo podrían aplicarlo en su vida diaria. Brinde un espacio si alguien de manera voluntaria quiere compartir su ejercicio individual.

Para el docente

Registre las respuestas de los/las estudiantes y valore si a lo largo de la sesión se ampliaron sus opiniones y juicios, respecto a las formas de reaccionar ante situaciones que causan enojo. Observe si son capaces de aplicar lo aprendido en conflictos que se viven dentro del aula.



3.6.5 Estrategias didácticas para el quinto curso de primaria

ACTIVIDAD 5.1, Mi escudo de armas (Autoestima)*

Descripción

A partir de la exploración de las cualidades y características positivas propias, los/las estudiantes consiguen un mayor conocimiento de la identidad personal y desarrollan su autoestima.

Objetivos

- Que los/las estudiantes aprendan a identificar las cualidades personales.
- Que sean capaces de expresar al grupo los aspectos positivos que les hacen estar orgullosos de sí mismos/as.

Materiales

- Materiales necesarios para componer murales: cartulinas, fotos, recortes de revistas, marcadores, material para dibujar, pegamento, etc.
- Ficha N° 31: "Mi escudo de armas".

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Cuando conocemos las cualidades que tenemos nos sentimos mejor y más fuertes. Ello nos ayuda a sentirnos valiosos y diferentes a los demás. Nos ayuda incluso a superar los momentos difíciles de la vida. Si estamos desanimados porque algo nos sale mal, si alguien nos critica o sentimos que no nos valoran o no nos quieren, reconocer que tenemos cualidades nos ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a ser optimistas respecto al futuro.

Reconocer lo positivo de uno mismo, es como tener un escudo que nos protege y nos hace más fuertes.

Sin embargo, a veces es difícil reconocer rápidamente cuáles son esas cualidades. Puede ser debido a que, normalmente, los demás no nos las señalan o a que no solemos fijarnos en ellas. También puede que nos dé vergüenza hablar de ellas para no parecer presumidos. Por eso, es necesario que aprendamos a distinguirlas y a expresarlas".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Cada estudiante va a realizar un escudo de armas, su propio escudo personal. En él, deben representar aquellos aspectos de su personalidad que consideren positivos e importantes. Para ello reparta a cada estudiante una copia de la Ficha N° 1. En ella encontrarán un escudo dividido en cuatro partes, en cada una deben escribir lo siguiente:

- Lo mejor que cada uno ha conseguido. Por ejemplo, hacer amigos, aprender algo nuevo, etc.
- Las cualidades y comportamientos con los que uno está más satisfecho. Por ejemplo, ser simpático, ser generoso, ser estudioso, etc.
- Las actividades en las que uno/a es más habilidoso y/o aquellas con las que más disfruta. Por ejemplo, hacer algún deporte, jugar, dibujar, leer, cantar, bailar, etc.
- Las cualidades que los otros nos suelen reconocer. Por ejemplo, ser cariñoso, listo, ayudar a los demás, jugar bien al fútbol, etc.

Deje bien claro que sólo deben escribir cosas positivas y sólo una, la más relevante, en cada parte del escudo.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Secuencia 2: A continuación deben buscar fotografías, hacer dibujos, recortar revistas, etc. que sirvan para representar simbólicamente las cuatro cosas positivas que han señalado en la ficha. Por ejemplo, una foto o dibujo de personas abrazándose puede representar la amistad o el cariño; una foto o dibujo de un jugador de fútbol puede representar una habilidad; una foto o dibujo de un libro puede servir para representar la inteligencia o el gusto por aprender o leer, etc.

Secuencia 3: Cuando tengan el material seleccionado, pídeles que recorten el escudo de la ficha y que peguen en cada parte los citados elementos gráficos, de acuerdo a la distribución que se establece en la secuencia 1.

Si el escudo resulta demasiado pequeño, pueden dibujar y recortar uno parecido en cartulina.

Secuencia 4: Cuando todos hayan terminado su trabajo, cada cual colocará en la pared su escudo. Dé un tiempo para que los participantes examinen los trabajos, paseando por la habitación y fijándose en ellos.

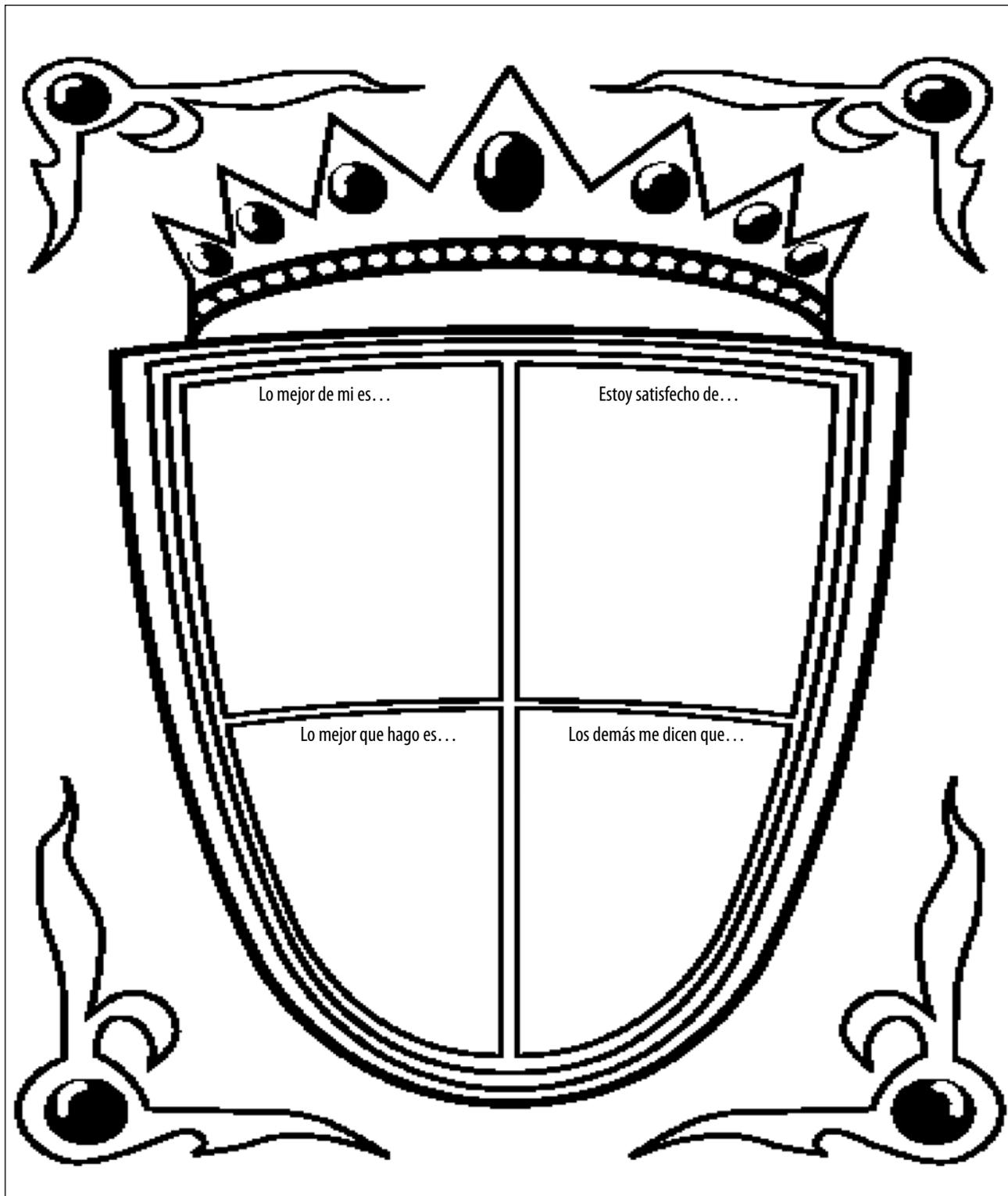
Secuencia 5: Para terminar, abra un diálogo sobre los siguientes temas:

- Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende.
- ¿Somos diferentes los unos de los otros?
- ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos? ¿Cómo nos sentimos?

Comentario final:

"Reconocer las cualidades positivas que tenemos es la base para construir la confianza en uno mismo. Si conocemos lo positivo que hay en nosotros estamos más preparados para enfrentar problemas y situaciones difíciles. Recordarlos y expresarlos es la mejor forma para que los demás también los valoren".

Ficha N° 31 Mi escudo de armas



ACTIVIDAD 5.2. ¿Quién eres tú?

(Habilidades de relación)*

Descripción

Con esta actividad pretendemos que los/as estudiantes, a través de la reflexión personal y el diálogo con sus compañeros, aumenten su grado de comunicación y se conozcan mejor unos a otros.

Objetivos

- Adquirir habilidades de interacción.
- Aumentar el grado de comunicación entre los miembros del grupo.
- Facilitar la cohesión del grupo.

Materiales

- Ficha N° 32: *Preguntas que nos ayudan a conocernos mejor.*
- Ficha N° 33: *¿Quién soy yo para mi familia?*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Muchas veces pensamos que ya sabemos todo acerca del/la amigo/a que tenemos cerca, hasta que un día hace o dice algo que nos sorprende y nos hace dudar de si realmente conocemos a esa persona tan bien como creíamos. Siempre hay algún aspecto de nosotros mismos o de nuestros compañeros que desconocemos, aunque llevemos muchos años juntos.

De ahí, la importancia de darnos a conocer a nuestros compañeros y de esforzarnos en conocerlos y saber más cosas de ellos. Para facilitar este propósito debemos:

- Compartir con ellos nuestras opiniones acerca de lo que vivimos en común.
- Comentarles hechos, anécdotas o experiencias de nuestra vida.

Hoy vamos a hacer una actividad todos juntos en la que vamos a hablar de cosas que

nos ayudan a conocer mejor a los demás. Comprobaremos que, si somos sinceros con los demás, les daremos la confianza necesaria para que ellos hagan lo mismo".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente entrega a cada estudiante la Ficha N° 32 y les pide que la lean en silencio y con mucha atención.

Secuencia 2: El/la docente va a dividir la clase en dos mitades, y para ello enumera a los/las estudiantes de forma alternativa con los números 1 y 2 (1, 2, 1, 2, 1, 2, etc.).

Pide a todos los/as estudiantes que tienen el número 1 que formen un círculo y a los/as estudiantes a los que ha correspondido el número 2 que hagan otro círculo dentro del anterior, de forma que cada número 1 quede enfrente de un número 2.

Secuencia 3: El/la docente pide a los/as estudiantes que cada pareja (de número 1 y número 2) se haga la misma pregunta de la Ficha N° 32. Empezarán preguntando los "número 1" y a continuación los "número 2".

Unavez se hayan respondido respectivamente, el círculo de los número 2 girará un puesto a la derecha. Cada nueva pareja se formulará la pregunta siguiente de la Ficha N° 1. Primero preguntan los "número 1" y después los "numero 2".

Secuencia 4: El círculo de los número 2 irá girando hacia la derecha de manera que con cada pregunta se formará una nueva pareja, hasta que se acaben las preguntas de la Ficha N° 32.

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004

Secuencia 5: Una vez terminada la actividad, se inicia un diálogo con toda la clase tratando de que respondan a estas preguntas:

- ¿Qué hemos aprendido con este ejercicio?
- ¿Han descubierto algo nuevo de nuestros compañeros?
- ¿Se sintieron cómodos al hacer esta actividad? ¿Por qué?

Secuencia 6: El/la docente propone a los/las estudiantes la ficha N° 33 para trabajar con sus padres. Es muy importante reforzar la comunicación del/la estudiante con los demás miembros de su familia. Descubrir

que es querido/a, valorado/a y aceptado/a le llevará a conseguir una mayor interacción con su familia.

Comentario final: "Hoy hemos podido comprobar que no conocíamos del todo a los compañeros con los que llevamos conviviendo a diario desde hace cinco o más años. Hemos visto que a veces puede costarnos trabajo hacer confidencias o contar detalles íntimos de nosotros mismos. Debemos aprovechar las oportunidades que tengamos para conocer mejor a los demás y para que ellos nos conozcan mejor a nosotros".

Ficha N° 32

Preguntas que nos ayudan a conocernos mejor

1. Describe el lugar donde vivías cuando tenías 4 años.
2. ¿A qué se dedican tu padre y tu madre?
3. Si tuvieras que cambiarte de nombre, ¿cuál escogerías? ¿Por qué?
4. ¿Cuál es tu héroe favorito? ¿Por qué?
5. El recuerdo más feliz de tu vida es...
6. ¿Qué materia te gusta más? ¿Y cuál menos? ¿Por qué?
7. Las mejores vacaciones que has pasado han sido... ¿Por qué?
8. Si pudieras estar una hora hablando con una persona famosa. ¿A quién elegirías?
9. Di una cosa que te haga feliz.
10. Nombra las tres cosas que más valoras en las personas.
11. Nombra las tres cosas que más te disgustan de las personas.
12. ¿Cuál es tu programa favorito de televisión? ¿Y tu grupo musical?
13. Si tuvieras que llevarte tres cosas a una isla desierta, ¿cuáles elegiría?
14. ¿Qué haces en tu tiempo libre?
15. Si te dieran un premio, ¿Cuál te gustaría que fuera?
16. Di una cosa buena que te haya pasado hace poco.
17. ¿Quién es tu mejor amigo/a?
18. ¿Qué te gustaría ser cuando seas grande?
19. Si pudieras convertirte en un animal, ¿en cuál te convertirías?
20. ¿Cómo le describirías tu país a un amigo extranjero?

Ficha N° 33

¿Quién soy yo para mi familia?

1. Enséñales a tus padres la Ficha N° 33 y coméntales lo que has hecho en clase.
2. Pídeles que te digan cosas que no conoces, sobre su trabajo, sus gustos y sus aficiones.
3. Pide a tus padres que te describan, comparándote con un animal, con un árbol o con una flor.
4. Escribe alguna cualidad que hayas descubierto sobre ti, después de haber hablado con tus padres.
5. Anota las cualidades que crees tener después de haber hablado con tus padres sobre las Fichas N° 32 y N° 33.

ACTIVIDAD 5.3. Nuestra amiga Rosa

(Asumir responsabilidades)*

Descripción

Mediante un supuesto práctico cercano a la realidad cotidiana, los/las estudiantes recapacitan e identifican los comportamientos responsables e irresponsables.

Objetivos

- Que los/las estudiantes desarrollen su sentido de la responsabilidad y que sean capaces de identificar las acciones necesarias para comportarse responsablemente.
- Que reflexionen acerca de las acciones cotidianas que implican conductas responsables e irresponsables.

Materiales

- Ficha N° 34: "Nuestra amiga Rosa"
- Ficha N° 35: "Cómo superar comportamientos irresponsables".

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Ser responsable no es una cualidad que se aprenda fácilmente. A lo largo de la vida tenemos que ir asumiendo compromisos con las personas que nos rodean y nos interesan: hacernos cargo de ciertas tareas, ayudar a quien lo necesita, compartir y resolver problemas con otros, etc.

Muchas veces, estos compromisos nos obligan a hacer tareas que no nos gustan o nos cuestan trabajo. Por ejemplo, hacernos cargo de trabajos en casa, estudiar, cuidar de los hermanos pequeños, etc.

La única manera de que ese esfuerzo valga la pena es cumplir con la responsabilidad que hayamos asumido. Así obtendremos la aprobación y valoración de las personas que nos importan y conseguiremos la satisfacción personal de saber que somos capaces de cumplir con lo que se espera de nosotros.

Existen personas que tienden a comprometerse en exceso, asumiendo muchas responsabilidades que luego son difíciles de cumplir. Eso hace que no las hagan bien y que tengan mala imagen ante los demás.

En sentido contrario, también hay personas con tendencia a evitar esos compromisos y así, con el tiempo, suelen quedarse aisladas porque los demás dejan de contar con ellas.

Es importante conocer cuál es nuestra manera de actuar para poder cambiarla si es necesario. Así ganaremos seguridad y confianza ante nosotros mismos y ante el grupo".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: Reparta a cada estudiante una copia de la Ficha N° 34. En ella podrán leer la historia de *Nuestra amiga Rosa*.

Secuencia 2: Después de que hayan leído la historia, pida a los/las estudiantes que señalen los comportamientos irresponsables y responsables de Rosa, subrayándolos en color rojo y azul respectivamente.

Secuencia 3: Pida a los/las estudiantes que expongan los comportamientos que han señalado en la ficha y por qué los consideran responsables o irresponsables.

A medida que aparezcan las respuestas, puede anotarlas en el pizarrón distribuyéndolas en dos columnas de comportamientos (responsables e irresponsables).

Secuencia 4: Divida la clase en grupos de 4 ó 5 estudiantes, cada uno de los cuales elegirá un/a secretario/a encargado/a de moderar la discusión y recoger las conclusiones del grupo. Entregue a

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

cada secretario/a una copia de la Ficha N° 35. Los/las estudiantes deben discutir uno a uno los comportamientos irresponsables de Rosa, identificar sus consecuencias y discutir qué debería hacer para corregirlos.

Una vez que el grupo alcance un acuerdo, el/la secretario/a lo recogerá en la ficha N° 35. Por ejemplo:

Comentario final:

"Hemos visto que es normal tener comportamientos más o menos irresponsables, pero que también es necesario ir adquiriendo compromisos con los demás porque así vamos desarrollándonos como personas de confianza para el entorno en el que vivimos".

ROSA:	ENTONCES OCURRE QUE...	PARA CAMBIAR DEBERÍA:
Se levanta tarde.	Va con prisas, no desayuna y llega tarde a clase.	Acostarse temprano.

Ficha N° 34 Nuestra amiga Rosa

Rosa es una niña de 10 años. Es muy cariñosa y tiene buenas amigas.

Su madre tiene que despertarla varias veces para ir al colegio y Rosa siempre se levanta tarde, ya que por la noche nunca quiere irse a dormir a su hora. Como va con prisas, desayuna cualquier cosa o no desayuna y a menudo llega tarde a clase.

A Rosa siempre se le olvida algo en casa, ya que no suele mirar el horario de clases y por eso a menudo le falta algún libro. Pierde los lápices, los bolígrafos y debe pedirlos prestados a sus compañeros cada vez que los necesita. Cuando hace los trabajos no sabe dónde los deja y por este motivo suele entregarlos a destiempo.

En los primeros exámenes reprobó Matemáticas y Lenguaje. Rosa pensó: "la verdad es que lo dejé todo para el último momento y por eso no logré hacer bien los exámenes. Cuando llegue a casa, me pondré a estudiar todos los días un poco y no dejaré que se me acumule el trabajo." Se lo propuso y así lo hizo. Consiguió planificar sus horas de estudio y sus horas de juego, logrando unos resultados mejores en la evaluación siguiente.

El cuarto de Rosa es un desastre. Mezcla la ropa sucia con la limpia y, aunque hace la cama todos los días, debajo de ella se amontonan zapatos, juguetes, libros y cuentos. Discute diariamente con su madre por este motivo, pues si no la obligaran a recoger viviría en un continuo desorden.

Rosa tiene asignadas varias tareas en su casa y en esto es bastante cumplida. Es la encargada de sacar la basura, de poner y recoger la mesa, de cuidar a su hermanito pequeño cuando su mamá se lo pide... No hace falta estar detrás de ella para que cumpla con estas obligaciones.

El sábado quedó con su mamá para ir a ver a su abuela. Rosa prefería ir con sus amigas y, de hecho, la había invitado Mariela, su mejor amiga, para jugar en su casa, pero Rosa le dijo que ya se había comprometido con su mamá.

En Navidad, Rosa se enfermó de las anginas y el médico le mandó tomar una medicina cada ocho horas. Su mamá la despertó y dejó la medicina encima de la mesita para que la tomara. Ella tenía un sueño tremendo y estuvo a punto de dejarlo para el día siguiente. Pero hizo un esfuerzo y se tomó la medicina a su hora.

Rosa quería estudiar guitarra. Le compraron el instrumento y se inscribió en una academia de música, pero se aburrió en seguida y no quiso ir más porque le daba flojera.

En junio, Rosa se comprometió con sus compañeros a ayudarles a preparar la fiesta de fin de curso. Ellos contaban con ella, pero llegado el momento no tenía muchas ganas: tenía otros planes. Tuvo la idea de hacerse la distraída pensando que, a lo mejor, sus compañeros no se daban cuenta de su ausencia. Más tarde recapacitó y llegó a la conclusión de que una promesa hecha era importante y no debía defraudar a sus amigos.

ACTIVIDAD 5.4. Y a Ti, ¿Qué te parece?

(Actitudes hacia las drogas)*

Descripción

El consumo excesivo de alcohol durante los fines de semana, es cada vez más frecuente para algunos jóvenes. Este consumo excesivo, en un corto espacio de tiempo, está produciendo numerosas consecuencias negativas: accidentes de tránsito, atenciones en urgencias por comas etílicos, violencia callejera, asociación entre pasarla bien y emborracharse. Con esta actividad se pretende que los/as estudiantes, observadores de esta realidad social, opinen sobre la misma y perciban el riesgo que significa este tipo de consumo.

Objetivos

- Analizar las motivaciones que tiene los adolescentes para consumir bebidas alcohólicas.
- Tomar conciencia de los riesgos del consumo abusivo de alcohol.

Material

Ficha N° 36: "¿Por qué toman alcohol los adolescentes?"

Tiempo: Una hora

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "El consumo de alcohol por algunos jóvenes es frecuente durante el fin de semana. Hoy vamos a ver entre todos cuales pueden ser las causas que motiven este consumo entre chicos y chicas de nuestro entorno".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente expone el siguiente supuesto práctico para comentarlo en clase:

Secuencia 2: Se inicia una discusión grupal para comentar el supuesto práctico y las

"En el colegio que está al lado de la escuela de Jaime, en las vacaciones se reúnen todos los chicos con botellas de cerveza y otras bebidas alcohólicas. Y se dedican a beber hasta emborracharse. En el barrio ellos, provocan destrozos en las tiendas, pintan las paredes de las casas y las bancas del parque y además, se pelean entre ellos. Algunos van al hospital y al centro de salud por encontrarse muy borrachos o por heridas que se hacen en las peleas.

Ellos dicen que se emborrachan para celebrar las fiestas y porque están de vacaciones y eso los pone muy contentos.

A ti, ¿qué te parece?

En su casa hay problemas constantes los fines de semana, como el que su hermano mayor que tiene 17 años, llega borracho por la noche, y sus padres comienzan a regañarlo y a pelear con él. Su hermano dice que todos los chicos de su edad lo hacen y si no se emborracha no se divierte.

A ti, ¿Qué te parece?"

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

opiniones de los/las estudiantes. El/la docente anota en el pizarrón las conclusiones más relevantes del asunto.

Secuencia 3: A continuación, divide al grupo en equipos pequeños de 4 ó 5 estudiantes y le entrega a cada equipo la ficha ¿por qué toman alcohol los adolescentes? Les propones que elijan al menos tres de los factores con los que estén de acuerdo.

Secuencia 4: En la puesta en común se comprueba si hay factores comunes en todos los equipos o por el contrario, los elegidos son todos diferentes.

Secuencia 5: Se extraen conclusiones y se abre un debate sobre otras preguntas de interés, tales como:

- ¿Qué puede pasar si se bebe mucho alcohol en poco tiempo?
- ¿Por qué hay muchos accidentes de tránsito los fines de semana?
- ¿Qué quiere decir ponerse contento?
- ¿Es necesario beber para divertirse?
- ¿Hay que hacer siempre lo que hacen los demás?
- ¿Qué otras cosas dañan la salud?

Comentario final:

"Como hemos visto existen muchos motivos por los que jóvenes toman alcohol, pero también hemos visto que esto puede traerles graves consecuencias. Entre todos hemos encontrado muchas alternativas saludables al consumo del alcohol y alternativas de tiempo libre que tenemos a nuestro alcance".

Ficha N° 36: ¿Por qué toman alcohol los adolescentes?

1. Porque todos sus amigos lo hacen y no quieren parecer raros.
2. Para emborracharse y divertirse más.
3. Porque sino no se divierten.
4. Para desinhibirse y ligar con los chicos/chicas.
5. Para celebrar algo.
6. Porque está a la vista y es fácil de compartir.
7. Por curiosidad.
8. Por rebelarse contra sus padres.
9. Porque la publicidad les invita a beber.
10. Porque los mayores también lo hacen y ellos los imitan.
11. Para sentirse más grandes y populares.
12. Porque si no beben se aburren.

ACTIVIDAD 5.5. Los Anuncios

(Educación en Valores: Salud)*

Descripción

Los/las estudiantes, a través del análisis de anuncios, comprueban cómo nos afecta la publicidad para que deseemos unos productos más que otros y se ejercitan en el manejo de los recursos publicitarios.

Objetivo

Que los/las estudiantes tomen conciencia de cómo nos influye la publicidad y que desarrollen criterios personales de comportamiento.

Materiales

- Recortes de anuncios publicitarios publicados en prensa y revistas.
- Ficha N° 37.
- Ficha N° 38.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Hay muchas empresas que se dedican a fabricar productos: ropa, coches, comida, juguetes. Todos ellos tienen que vender las cosas que hacen y para ello necesitan que nosotros conozcamos lo que venden.

Imagínense que una persona tiene una fábrica de lavadoras. Para que nosotros conozcamos sus lavadoras tiene que poner anuncios en la televisión, en la radio, en los periódicos, etc. Pero, para ello, no vale un anuncio cualquiera: tienen que ser anuncios que nos gusten y que llamen nuestra atención.

El problema es que nuestro amigo no sabe hacer anuncios. Sólo sabe hacer lavadoras. Entonces tiene que pagar a una persona que le haga buenos anuncios. También tiene que pagar a la televisión o a la radio que los transmite y, al final, tiene que vender sus lavadoras mucho más caras para poder pagar a todas las personas que ha

contratado.

Los anuncios publicitarios suelen hacerlos con una música bonita, con colores, con fotografías sugerentes y con frases publicitarias pegajosas. Y así, cuando vemos un anuncio que nos gusta, nos crea sentimientos agradables y muchas veces deseamos comprar el producto inmediatamente. Ése es un buen anuncio: hace que queramos comprar el producto, y eso es lo que quiere la publicidad. No lo olvidemos, ellos quieren vender.

Sin embargo, nosotros no tenemos por qué comprar algo sólo porque la publicidad nos diga que lo hagamos. Debemos tener en cuenta que:

- No siempre lo que anuncian, aunque sea atractivo, lo necesitamos o podemos comprarlo.
- No siempre lo que anuncian es lo mejor. Puede que el anuncio sea muy bonito, pero el producto no tanto. Y puede existir el mismo producto o parecido, igual de bueno o mejor, aunque tenga un anuncio peor, más feo, o ni siquiera se anuncie".

Desarrollo de la actividad

Antes de iniciar la actividad debe recopilar un número suficiente de anuncios publicitarios que aparezcan en revistas, periódicos, etc. Clasifíquelos en función del tipo de objeto anunciado: automóviles, perfumes, bebidas, joyas, artículos de alimentación, muebles, electrodomésticos, etc.

Si es posible, los anuncios deben ser variados en cuanto a su forma, estética, frases publicitarias, etc., incluyendo anuncios muy atractivos y poco atractivos (anuncios por palabras, por ejemplo).

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Secuencia 1: Divida la clase en tantos grupos como tipos de anuncios haya recogido (lo ideal es que los grupos no sean mayores de 5 estudiantes). Pida a cada grupo que elija un secretario/a que organizará el trabajo y recogerá el resultado del trabajo colectivo en la ficha correspondiente.

Entregue a cada secretario los anuncios del tipo que les hayan correspondido al azar (automóviles, perfumes, bebidas, joyas, artículos de alimentación, muebles, electrodomésticos, etc.).

Entregue también a cada secretario/a una copia de la ficha 1 y explíqueles que, entre todos los anuncios que ha entregado a cada grupo, deben ponerse de acuerdo para elegir el que más les guste y el que menos les guste (sólo un anuncio en cada caso). Después, deberán discutir qué elementos del anuncio son los que les han hecho elegirlo (fotografía, colores, frase publicitaria o cualquier otro detalle).

Secuencia 2: Cuando los grupos hayan terminado su trabajo, pida a los/as secretarios/as que lean en voz alta las conclusiones de sus grupos. Al mismo tiempo, usted puede anotar en el pizarrón las elecciones realizadas y los motivos que han tenido para elegirlos.

Una vez anotados, muestre a toda la clase los recortes de prensa que correspondan a los anuncios elegidos (tanto los que les gustan como los que no les gustan), para que todos puedan verlos. Haga también un breve resumen de los motivos que hacen más o menos atractivos esos anuncios.

Secuencia 3: Indique a los/las estudiantes que, ahora que han reflexionado sobre los elementos que hacen que la publicidad sea atractiva, serán ellos quienes elaboren un anuncio.

Lo que deben vender es salud, es decir, deben elaborar un anuncio en el que se promocióne una conducta saludable. Para ello, pida a los/las estudiantes que identifiquen conductas relacionadas con la salud.

Si no lo hacen espontáneamente, puede sugerirles algunos temas para facilitar la producción de ideas:

- Alimentación (comer fruta, mantener una dieta variada, no comer golosinas, etc.).
- Higiene física y dental.
- Higiene mental (dormir suficiente número de horas, evitar ruidos excesivos, etc.).
- Consumo de bebidas no alcohólicas (refrescos, jugos, etc.).

Anote en el pizarrón las conductas saludables que propongan los/las estudiantes. Después distribuya copias de la ficha N° 38 e indíqueles que, individualmente, deben elegir una de esas conductas relacionada con la salud y tratar de hacer un anuncio para promocionarla.

Recuérdelos que deben inventar una frase publicitaria alusiva a la conducta elegida, procurando que sea sonoro o divertido (por ejemplo, "debes comer sano en invierno y en verano") y, después, dibujar el boceto de un anuncio. Advértales que la calidad del dibujo no es lo más importante, sino que hagan un diseño llamativo, con elementos atractivos y capaces de captar la atención de las personas que lo vean.

Comentario final: "Vivimos rodeados de publicidad y tenemos que saber que un anuncio publicitario es una forma de dar a conocer un artículo. Cuanto más bonito y atractivo sea el anuncio, mejores sentimientos nos produce y más deseos de comprarlo tenemos.

Pero también debemos saber que no tenemos por qué comprar todo lo que nos ofrecen los anuncios. Algunos nos muestran productos de calidad o, como los que elaboraron, nos animan a vivir de forma saludable. Otros, en cambio, nos ofrecen cosas que no necesitamos o artículos que podemos obtener a mejor precio.

Por ello, no debemos dejarnos llevar por la publicidad, sino pensar muy bien qué queremos, qué necesitamos y cuáles son nuestras posibilidades".

Ficha N° 37	
El anuncio que más nos gusta es:	El anuncio que menos nos gusta es:
¿Por qué?	¿Por qué?

Ficha N° 38
Conducta anunciada
Frase publicitaria
Boceto

ACTIVIDAD 5.6. Ver mucho o poco la tele

(Empleo positivo del tiempo libre)*

Descripción

Con esta actividad pretendemos —a través de encuestas, diálogos y puesta en común— facilitar la toma de decisiones de los/as estudiantes entre dos o más alternativas. Con estas estrategias les daremos elementos de juicio para elegir, intentando que esa elección esté determinada por la responsabilidad apropiada a su edad.

Objetivos

- Ser capaz de tomar decisiones.
- Utilización positiva y saludable del tiempo libre.
- Conocer la importancia que el/la estudiante da a la salud como valor.
- Aprender a diferenciar hábitos positivos y negativos con respecto a la televisión.

Materiales

- Ficha N° 39: *¿Veo mucho o poco la tele?*
- Ficha N° 40: *Lo que veo en la televisión.*
- Ficha N° 41: *La tele en casa.*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

La salud de nuestro cuerpo no depende sólo de nuestra herencia genética, de que seamos altos, bajos, fuertes, delgados sino de cómo vivamos con él, es decir, de los hábitos de vida que tengamos, cuánto dormimos, en qué utilizamos el tiempo libre.

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente plantea a los/las estudiantes la elección entre las dos alternativas sobre la televisión que pueden tener en casa:

- Ver mucha televisión.
- Ver poca televisión.

Secuencia 2: El/la docente les reparte la ficha N° 1, en la que se exponen algunas frases que justifican ver mucho o poco la televisión.

Pida a los/las estudiantes que anoten sus preferencias en las casillas en blanco. Asignando dos puntos a la opción que coincida más con ellos, y un punto a la opción que menos coincida con ellos. Por ejemplo:

FRASES	VER MUCHO LA TELEVISIÓN	VER POCO LA TELEVISIÓN
Lo hacen los demás	2	1
Estropea la vista	1	2
Es divertido	2	1
Me gusta más	2	1
Facilita hacer amigos	1	2
TOTAL	6	7

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

El/la docente tendrá en cuenta que probablemente la alternativa final elegida será Ver mucho la televisión, ya que el peso de las justificaciones se orienta hacia esa opción.

Secuencia 3: El/la docente pregunta a los/as estudiantes si la elección tomada "ver mucho la tele" es la más adecuada o ha sido elegida por ser la más cómoda, es decir, la que elige la mayoría. Se debe orientar el debate en el sentido de la importancia del descanso y la importancia de hacer otras actividades: deporte, música, lectura etc. que desarrollan hábitos saludables.

Secuencia 4: Tomando como referencia la reflexión anterior, el/la docente explica a los/las estudiantes que van a hacer una nueva valoración, puntuando ahora las cinco alternativas por orden de importancia. Asignando el valor más alto al más relevante y así sucesivamente.

- Facilita hacer amigos 5
- Estropean la vista 4
- Es divertido 3
- Me gusta mas 2
- Lo hacen los demas 1

El valor, con relación a la importancia, asignado a cada frase, se aplica como factor multiplicador de la primera valoración realizada en la secuencia 2. Al multiplicar estos valores por la puntuación de la secuencia 2, aparece una nueva elección resultante.

Secuencia 5: Se suman los nuevos totales por alternativa, por lo que se obtiene una

clasificación diferente a la primera. De este resultado se obtiene la opción que verdaderamente es la más adecuada. (La lista de características debe estar suficientemente compensada, es decir, tener el mismo número de características positivas que negativas para que el resultado de la aplicación de la técnica sea satisfactorio).

FRASES	VER MUCHO LA TELEVISIÓN	VER POCO LA TELEVISIÓN
Lo hacen los demás	(1) $2 \times 1 = 2$	$1 \times 1 = 1$
Estropea la vista	(4) $1 \times 4 = 4$	$2 \times 4 = 8$
Es divertido	(3) $2 \times 3 = 6$	$1 \times 3 = 3$
Apetece más	(2) $2 \times 2 = 4$	$1 \times 2 = 2$
Facilita hacer amigos	(5) $1 \times 5 = 5$	$2 \times 5 = 10$
TOTAL	21	24

Secuencia 6: El/la docente plantea con los/as estudiantes la importancia del tiempo que dedican a ver la televisión. Reparte dos ejemplares de la ficha N° 2 por estudiante, y les pide que rellenen individualmente uno de los ejemplares, y la otra la guardarán para casa. Los datos obtenidos pueden servir para futuras reuniones con padres.

Secuencia 7: El/la docente pide a los/as estudiantes que lleven a casa los dos ejemplares de la ficha N° 2, el que han rellenado en el aula y el ejemplar en blanco, y que completen con sus padres la ficha N° 3.

Comentario final: "Los niños deben ir aprendiendo a tomar sus propias decisiones y cumplir sus compromisos. Deben comprender lo que implica ser responsable y tomar conciencia de los comportamientos irresponsables".

Ficha N° 39

¿Veo mucho o poco la tele?

Frasas	Ver mucho la televisión	Ver poco la televisión
Lo hacen los demás		
Estropea la vista		
Es divertido		
Me gusta más		
Facilita hacer amigos		
TOTAL		

Ficha N° 40

Lo que veo en la televisión

DÍA	HORA	PROGRAMAS	TIEMPO TOTAL
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Ficha N° 41

La tele en casa

1. Lleva a casa una copia de la Ficha N° 40 Lo que veo en la televisión (en blanco) y pide a padre o a tu madre que la rellene con los programas que ellos creen que ves durante la semana.
2. Compara la ficha que han relleno tus padres con la que tú has completado en el colegio.
3. ¿A qué conclusiones has llegado?
 - ¿Conocen tus padres los programas que ves?
 - ¿Coincide el número de horas semanales que tú has dicho que ves televisión, con el tiempo que dicen tus padres?
4. Llega a acuerdos con tus padres sobre el tiempo semanal que le vas a dedicar a la televisión y elige con ellos la programación que vas a ver.

ACTIVIDAD 5.7. Un remedio para nuestros males: El uso cuidadoso de medicamentos*

Propósito:

Reconocer la importancia del uso de medicamentos bajo supervisión médica, como estrategia para el cuidado de la salud y para prevenir el contacto con sustancias que pueden afectarla.

Introducción

Es necesario que los/las estudiantes comprendan que es importante el manejo cuidadoso de medicamentos, evitar la automedicación y buscar atención médica en caso necesario.

El consumo de sustancias que afectan la salud puede estar vinculado con ideas y consejos tales como: "no hace daño", "si otros lo toman para sentirse bien debe ser bueno"; o bien se asocia con la poca o mala información sobre el contenido y efectos de lo que se auto receta. Una posible vía para abordar el tema de las sustancias, de su uso y posible abuso, es a través de aquellas que les resultan más comunes a los niños: los medicamentos. La reflexión en torno a su consumo, puede dar pie al análisis de situaciones en las que otras sustancias riesgosas están presentes (concretamente drogas).

Actividades sugeridas

Inicio: ¿Tomar o no tomar?

1. Explore con el grupo las acciones más frecuentes en sus familias cuando alguien se enferma: ¿qué hacen?, ¿acuden a algún lugar?, ¿toman algo?, ¿quién decide qué hacer?
2. Muestre a continuación la siguiente situación y pida que, de manera individual, seleccionen la forma en que reaccionarían ante ella:

Felipe lleva algunos días sintiéndose mal: justo desde que le avisaron que representará a la escuela en el campeonato de Matemáticas. No le duele nada en particular pero está siempre preocupado y por las noches no puede dormir bien. Su mamá lo ha notado pero a Felipe le da pena que sepa lo asustado que está y prefiere resolverlo solo. Ha visto que su abuelita tiene unas pastillas en el mueble de su cuarto. El médico se las recetó para que esté tranquila y duerma ¡y le funcionan de maravilla! Después de varios días de desvelo, Felipe decide...

- Pedirle permiso a su abuelita para tomar una de sus pastillas y probar qué tal le funcionan.
 - Tomar algunas sin avisarle a nadie, sólo mientras llega el día del campeonato.
 - Reunir sus ahorros e ir a la farmacia, a ver si se las venden.
 - Hablar con su mamá para contarle lo que le pasa y ver qué se puede hacer.
3. Comente las respuestas elegidas. Reflexione con el grupo sobre algunas consecuencias de elegir cualquiera de las opciones.

Desarrollo: ¿Qué pasa si lo tomo mal?

Una vez que se ha explorado el tema, los/las estudiantes pueden hacer una sencilla investigación que permite, de inicio, aprender a leer y comprender indicaciones de consumo, así como indagar lo que no se sabe para conocer con precisión las consecuencias del uso continuo o el abuso de ciertas sustancias.

1. Solicite a sus estudiantes que, con apoyo de un adulto, revisen los medicamentos que tienen en casa. Deberán registrar, además del nombre:

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Para qué enfermedad fue recetado y quién lo hizo.
- Lo que se señala en los empaques como "efectos" o "reacciones" secundarios; y otras advertencias que se incluyan para su consumo.
- Si se prohíben para un grupo de población en particular: mujeres embarazadas o niños/as menores de cierta edad.
- Si señalan que son medicamentos que se venden sólo con receta médica.

2. En clase, comenten algunos ejemplos de su indagación. Con ayuda de un diccionario o una enciclopedia investigue palabras o frases que no comprendan, por ejemplo: "taquicardia", "somnolencia", etc., a fin de que comprendan mejor las consecuencias del mal uso de cada medicamento.

Cierre: Con cuidado es mejor

1. A partir de la información obtenida, genere conclusiones con el grupo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante ser cuidadosos en el uso y consumo de medicamentos?
- ¿Qué puede ocurrir si los usamos sin la intervención de un médico y sin suficiente información?
- ¿Cambiarían la elección de su respuesta en el caso de Felipe? ¿Por qué?

Evaluación

Con el grupo

Invite al grupo a establecer relaciones entre los aprendizajes derivados de esta actividad y otras situaciones: ¿en qué otros casos es conveniente evitar el consumo de sustancias que conocemos?, ¿de qué nos sirve saber los efectos que puede tener una sustancia en nuestro cuerpo?

Para el docente

Contraste la elección inicial de respuesta al caso de Felipe, con la que se hace en la actividad de cierre. Identifique si la opción elegida después alude a la alternativa más conveniente a la salud pero, fundamentalmente, tome en cuenta si los argumentos expuestos revelan comprensión sobre el tema.

3.6.6 Estrategias didácticas para el sexto curso de primaria

ACTIVIDAD 6.1. El rey y el halcón (Autocontrol)*

Descripción

En esta actividad presentamos la lectura de un cuento para que, a través de él, los/as estudiantes se den cuenta de que las primeras reacciones y los primeros impulsos no son siempre los más adecuados.

Objetivos

- Fomentar el autocontrol.
- Reflexionar antes de tomar una decisión.

Materiales

- Ficha N° 42: El rey y el halcón.
- Ficha N° 43: Reflexionando sobre el cuento.

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "No conviene tomar decisiones precipitadas. Debemos acostumbrarnos a reflexionar frente a las situaciones a resolver y ver todas las alternativas de solución ante una situación problemática o conflictiva.

Cuando nos encontramos con una situación difícil es muy importante pensar antes de actuar. Casi siempre existen varias alternativas, para la misma situación, por lo que sería conveniente pensar acerca de ellas".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente reparte a cada estudiante una fotocopia del cuento El rey y el halcón (Ficha N° 42) y les pide que lo lean en silencio. Otra opción puede ser, una primera

lectura en voz alta, leyendo un párrafo cada estudiante.

Secuencia 2: Cuando hayan terminado la lectura, el/la docente les reparte la ficha N° 2, que tienen que contestar individualmente. El objetivo es desarrollar la comprensión de lectura.

Secuencia 3: Una vez terminada la Ficha N° 43, el/la docente inicia una "lluvia de ideas" en la que los/as estudiantes exponen sus ideas sobre la lectura y la lección que el rey ha aprendido ese día. El/la docente va anotando en el pizarrón las distintas aportaciones.

Secuencia 4: El/la docente inicia una puesta en común sobre las respuestas que han dado los/as estudiantes y un debate sobre algunas preguntas de este tipo:

- ¿Solemos reaccionar adecuadamente ante hechos que nos disgustan?
- ¿Qué creen que podemos hacer cuando nos ocurre algo que nos disgusta?
- ¿Es aconsejable tomar decisiones cuando estamos enojados?
- ¿Qué crees que te ayuda a calmarte cuando estás enojado?

Comentario final:

"Tenemos que reflexionar sobre como reaccionamos ante determinados situaciones. Debemos darnos cuenta de que las primeras reacciones casi nunca son adecuadas y sobre la importancia de saber controlarlas".

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Ficha N° 42 El rey y el halcón

*Adaptación de James Baldwin. En William J. Bennet (1996).
El libro de las virtudes para niños. Relatos de hoy y de siempre.*

Genghis Khan fue un gran rey y un gran guerrero. Condujo a su ejército hasta China y Persia y conquistó numerosas tierras. En todos los países la gente hablaba de sus grandes hazañas y decían que, desde Alejandro el Grande, no había habido otro rey como él.

Una mañana en la que se encontraba en su casa después de volver de la batalla, cabalgó hasta el bosque para cazar. Le acompañaban muchos de sus amigos. Cabalgaron alegremente con sus arcos y sus flechas. Les seguían los sirvientes con los perros. Formaban una partida de caza tan alegre que el bosque se llenó con sus gritos y sus risas. Posado en su muñeca, el rey transportaba a su halcón favorito, ya que en esos tiempos los halcones eran entrenados para cazar. Cuando su dueño se lo ordenaba, alzaba el vuelo y miraba el horizonte en busca de su presa. Si tenía la suerte de ver a un cervatillo o a un conejo, se precipitaba sobre ellos, veloz como una flecha.

Genghis Khan y sus cazadores cabalgaron por el bosque todo el día, pero no encontraron tantas presas como habían esperado.

Al caer la tarde, se dirigieron a su casa. El rey había cabalgado a menudo por el bosque y conocía todos sus senderos. Así que, mientras los demás cazadores volvían a casa por el camino más corto, él se internó por una senda que atravesaba un valle entre dos montañas.

Había sido un día caluroso y el rey estaba sediento. Su halcón amaestrado había abandonado su muñeca y alzado el vuelo. El ave sabía con certeza que encontraría el camino de regreso.

El rey cabalgó pausadamente, recordaba haber visto un riachuelo cerca de ese camino. ¡Si pudiera encontrarlo! Pero el calor del verano había secado todos los arroyos de las montañas.

Por fin, con alegría, vio un hilito de agua que se deslizaba por la hendidura de una roca y dedujo que un poco más arriba habría un manantial. Siempre, en la estación húmeda, un potente chorro de agua brotaba de aquella fuente, pero ahora el fresco líquido sólo caía gota a gota.

El rey bajo del caballo, tomó un pequeño vaso de plata que llevaba en el bolso de cazador y lo acercó a la roca para recoger las gotas de agua.

Tardó mucho tiempo en llenar el vaso. Tenía tanta sed que no podía esperar. Cuando el vaso estuvo casi lleno, el rey se lo llevó a los labios y se dispuso a beber.

De repente, un zumbido cruzó el aire y el vaso del rey cayó de sus manos. El agua se derramó por el suelo. El rey levantó la vista para ver quién había provocado el accidente y descubrió que había sido el halcón.

El pájaro voló unas cuantas veces, por encima de su cabeza y, finalmente, se quedó posado en las rocas cerca del manantial.

El rey recogió el vaso y volvió a llenarlo. Esta vez no esperó tanto: cuando el vaso estaba a la mitad, se lo llevó a los labios pero, antes de que pudiera beber, el halcón se lanzó hacia él e hizo caer de nuevo el recipiente.

El rey se puso furioso. Volvió a repetir la operación y, por tercera vez, el halcón le impidió beber. Ahora el rey estaba verdaderamente molesto.

— ¿Cómo te atreves a comportarte así?— —Tendré que beber directamente de la
gritó—. Si te tuviera en mis manos, te rompería fuente —murmuró.
el cuello.

Y volvió a llenar el vaso. Pero antes de beber,
desenfundó su espada.

—Ahora, señor halcón —dijo— no volverás a
jugar conmigo.

Apenas había pronunciado estas palabras,
cuando el halcón se dejó caer en picado y
derramó el agua otra vez. Pero el rey le estaba
esperando. Con un rápido movimiento,
alcanzó al halcón con la espada.

El pobre animal cayó mortalmente herido a
los pies de su amo.

—Esto es lo que has conseguido con tus
bromas —dijo Genghis Khan.

Al buscar el vaso, vio que éste había rodado
entre dos rocas donde no podría alcanzarlo.

Entonces trepó hasta el lugar de donde
procedía el agua. No era fácil y, cuanto más
subía, más sediento estaba.

Por fin llegó al lugar. Encontró, en efecto, un
charco de agua. Pero allí, justo en medio,
yacía muerta una enorme serpiente de las
más venenosas.

El rey se paró en seco y olvidó la sed. Sólo
podía pensar en el pobre halcón muerto
tendido en el suelo.

—El halcón me ha salvado la vida —
exclamó— y ¿cómo se lo he pagado? Era mi
mejor amigo y lo he matado.

Descendió del talud, tomó el pájaro muerto y
con suavidad lo puso en el bolso de cazador.
Entonces montó en su corcel y cabalgó
velozmente hacia su casa. Y se dijo a sí mismo:
—Hoy he aprendido una triste lección...

Ficha N° 43

Reflexionando sobre el cuento

1. ¿Para qué servían los halcones en esa época?
2. ¿Qué hizo Genghis Khan?
3. ¿Por qué pensó el rey que iba a encontrar un manantial?
4. ¿Qué hacía el halcón con el vaso del rey? ¿Por qué lo hacía?
5. ¿Por qué el rey desenfundó su espada?
6. ¿Qué había en el charco de agua que encontró el rey?
7. ¿Qué pensó el rey cuando vio la serpiente muerta en el agua? y, ¿qué hizo?

ACTIVIDAD 6.2. ¿Quién soy yo? (Habilidades de comunicación - Autoestima)*

Descripción

Esta actividad pretende a través de la lectura de un texto, el diálogo, la narración y el juego poético, ayudar a los/as estudiantes a valorar sus propias cualidades sin compararse con los demás.

Objetivos

- Fomentar la habilidad de autoexpresión emocional.
- Valorar las propias características personales, sin compararse con los otros.
- Expresar sentimientos positivos con respecto a uno mismo.

Materiales

- Fotocopias de la ficha N° 44: *La historia del asno*.
- Fotocopias de la ficha N° 45: *Piensa sobre la historia que has leído*.
- Fotocopias de la ficha N° 46: *¿Quién soy yo?*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Cuando conocemos las cualidades que tenemos, nos sentimos mejor y más fuertes. Nos sentimos valiosos y diferentes a los demás.

Reconocer esas cualidades y expresarlas hace que los demás se formen una imagen positiva de nosotros mismos que influye en nuestra relación con los demás. También es importante que esa imagen la tengamos en mente porque nos ayudará a enfrentarnos mejor a los obstáculos que nos vayamos encontrando.

No siempre es fácil reconocer nuestras cualidades pues, a veces, podemos parecer presumidos. Por eso es muy importante aprender a expresarlas".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente entrega a cada estudiante una fotocopia de la Ficha N° 44, *La historia del asno*, y les pide que la lean en silencio y con mucha atención.

Secuencia 2: Cada estudiante, también individualmente, contesta a las preguntas de la Ficha N° 45 *Piensa sobre la historia que has leído*.

Secuencia 3: Se inicia una discusión grupal, se revisan las respuestas individuales. El/la docente debe ayudar a los/as estudiantes, para que se den cuenta de que el asno se siente mal consigo mismo porque se compara con otros, porque desea ser lo que no es y tener lo que no tiene. Se centra en las experiencias propias de los niños:

- ¿Alguna vez se han sentido menos que otro compañero al compararse con él?
- ¿Es menos valiosa la persona que tiene menos cosas o la que más tiene?
- Vamos a recordar anuncios de la televisión que transmitan la idea de que la persona que más vale es la que más tiene. ¿Por qué creen que nos quieren transmitir esa idea?

Secuencia 4: El/la docente dice a los/as estudiantes: "Ahora vamos a hacer su propia historia en verso. Utilizando como modelo el texto de Rodari, van a completar la ficha N° 46. Tienen que escribir su nombre en la primera línea de puntos (Soy...).

Siempre debemos pensar en positivo; por tanto, al final tienen que sentirse felices de lo que les diga el espejo al mirarse."

Secuencia 5: Para finalizar, el/la docente pide a los/as estudiantes que lean los trabajos, les

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

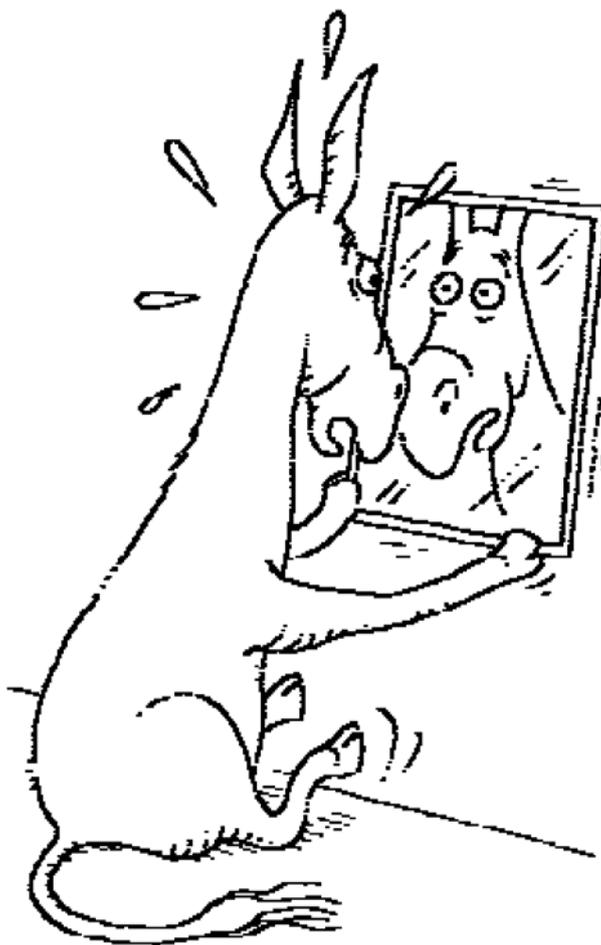
anima a que expongan sus historias en clase, respetando a los que por el motivo que sea, no deseen hacerlo. El clima de la clase debe ser cordial y de respeto.

Comentario final:

"Debemos reconocer nuestras cualidades para conseguir tener confianza en nosotros mismos y ser capaces de enfrentarnos a los problemas y situaciones difíciles".

Ficha N° 44 La historia del asno

Había una vez un asno
que no sabía que era un asno
–Quizá –se dijo un día–
soy un cantante de valía.
Lo que no soy, es seguro,
no llevo bolsa, es un canguro.
Ni soy oveja, pues balar
nunca he podido ni intentar.
No soy un gorrión porque no vuelo
de rama en rama bajo el cielo.
No soy un juez, porque usaría
tratamiento de Usía...
¿Qué soy? ¿Ministro? ¿General?
¿O un personaje principal?
Espejo amigo, ¿qué me dices?
¿Que soy un burro? ¡No! ¡Narices!
¿Un burro yo? ¡Las pagarás!
Y dicho y hecho, lo partió
en mil pedazos y se vio
mil veces burro y, sin pensar,
rompió de pronto a rebuznar.



Giani Rodari

El Libro de los por qué

Reproducción por gentileza de Editorial La Galera, Barcelona.

Ficha N° 45

Piensa sobre la historia que has leído

1. ¿Qué imaginaba ser el asno?

2. ¿Por qué crees que se enfadó cuando descubrió lo que era?

3. Comenta esta estrofa:
¿Un burro yo? ¡Las pagarás!
Y dicho y hecho, lo partió
en mil pedazos y se vio
mil veces burro, y sin pensar,
rompió de pronto a rebuznar.

.....

.....

.....

.....

Ficha N° 46

¿Quién soy yo?

Había una vez un niño/a.
que no sabía lo que era
Quizá se dijo un día

Soy

Lo que no soy, es seguro.....

Ni soy

No soy

No soy

¿Qué soy? ¿ ? ¿?

Espejo amigo, ¿qué me dices?

Y cuando se miró, descubrió

.....

.....

.....

Y se sintió feliz.

ACTIVIDAD 6.3. Campaña publicitaria sobre las ventajas de no fumar

(Educación en valores: Salud)*

Descripción

A través del área de Expresión Artística fomentaremos la creatividad de los/as estudiantes para realizar una campaña publicitaria: carteles, anuncios, diapositivas y hasta un guión para un anuncio de televisión resaltando las ventajas de los "no fumadores", en lugar de insistir en los aspectos negativos y los peligros del tabaco.

Objetivos

- Reconocer las ventajas para la salud que supone el hecho de no fumar.
- Conocer los efectos del humo del tabaco en los pulmones y las consecuencias en general del consumo del tabaco.
- Valorar los ambientes libres de humo de tabaco y el beneficio del aire limpio para la salud.
- Fomentar actitudes positivas hacia la salud.

Materiales

- Marcadores, cartulinas, fotografías y revistas.
- Recortes de periódico. Añadir algún artículo.
- Grabadora y cassette.
- Cámara de vídeo.
- Ficha N° 47: ¿Cómo vemos en casa a los fumadores?

Tiempo: Dos sesiones de una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Quiero recordarles hoy algo que ya hemos hablado en otras ocasiones. La salud es algo más que no estar enfermo. Cada uno de ustedes puede elegir, con sus hábitos, su nivel de salud. La actitud que tengan hacia su propio cuerpo y su cuidado, uso del tiempo libre, los hábitos alimentarios, etc.

son aspectos muy importantes que debemos trabajar día con día".

Desarrollo de la actividad

PRIMERA SESIÓN

Secuencia 1: El/la docente explica a los/as estudiantes que van a realizar una campaña publicitaria para dar a conocer las ventajas que disfrutan los "no fumadores".

Secuencia 2: Se divide el grupo en equipos de 4 ó 5 estudiantes y a cada grupo se le dará a elegir entre las siguientes tareas:

- Diseñar carteles y estudiar los lugares más idóneos para colocarlos.
- Realizar un anuncio de radio, utilizando una grabadora.
- Realizar diapositivas y realizar un montaje audiovisual (si cuenta con dinero).
- Escribir el guión de un anuncio de televisión: realizarlo en vídeo o representarlo.

Secuencia 3: Cada equipo realiza el trabajo elegido. Se cuida el clima de cordialidad y la participación de todos los miembros de cada equipo.

SEGUNDA SESIÓN

Secuencia 4: El/la docente recoge los trabajos de cada equipo y se inicia la presentación en la que describirán y explicarán los trabajos realizados por equipo hasta que pasen todos al frente.

Secuencia 5: El/la docente organiza un coloquio en el que cada equipo expresa opiniones en relación al trabajo realizado.

El/la docente propone a los/as estudiantes la Ficha N° 47 para que la lleven a casa. Es

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

importante que sean los propios niños/as los que tomen la iniciativa de hablar de este tema con los padres.

Comentario final:

"Para que entiendan mejor el efecto del tabaco voy a explicarles algunos de sus componentes y lo que significa tabaquismo. A continuación se presentan los conceptos que deberían quedar claros tras la explicación:

- Nicotina: Es la sustancia responsable de la mayor parte de los efectos del tabaco sobre el organismo y la que da lugar a la dependencia física.

- Alquitrán: Su acción es cancerígena.
- Monóxido de carbono: Se encuentra en el humo del tabaco. Disminuye la capacidad de la sangre de transportar oxígeno. Sus efectos se observan en el sistema nervioso central y en el aparato cardio circulatorio.
- Tabaquismo: Cuando el fumador inhala el humo del cigarrillo, de forma casi inmediata la nicotina llega a su cerebro, donde tiene un efecto recompensante para el fumador. Poco a poco, se va convirtiendo en un hábito muy fuerte en la conducta de la persona que todos los días fuma. Se llega a una dependencia fisiológica a la nicotina".

Ficha N° 47

¿Cómo vemos en casa a los fumadores?

1. Comenta en casa la campaña publicitaria que hemos realizado en la escuela.
2. Pide a tus padres que te ayuden a pensar en un anuncio publicitario que resalte las ventajas que tiene para la salud el no fumar.
3. Pide a tus papás, si fuman, que te expliquen en qué momento comenzaron a fumar y qué creen que les impulsó a ello. Anota sus opiniones.

.....

.....

.....

4. Si tus papás no fuman, haz una lista de las ventajas que tiene el que no fumen.

.....

.....

.....

5. Anota las conclusiones para compartirlas con tus compañeros en la siguiente clase.

.....

.....

.....

ACTIVIDAD 6.4. Fumar tabaco es quemar dinero

(Toma de decisiones)*

Descripción

En esta actividad se trabaja en la Resolución de problemas, se propone combinar la formulación de problemas matemáticos (como actividad clave para el desarrollo del pensamiento lógico-deductivo) con la reflexión sobre un aspecto importante del uso del tabaco, su costo económico, favoreciendo una actitud personal negativa hacia las drogas.

Objetivos

- Favorecer una actitud contraria al consumo de sustancias adictivas.
- Favorecer el análisis sobre el gasto que implica el consumo de tabaco y desarrollar una actitud contraria.

Materiales

- Ficha N° 48: *Resolvemos problemas matemáticos relacionados con el tabaco.*
- Ficha N° 49: *Analizamos, desde casa, alternativas a "quemar tabaco".*

Tiempo: Una hora.

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: "Vamos a analizar un aspecto importante del hábito de fumar. Se trata del aspecto económico del consumo del tabaco, es decir, del dinero que gastan las personas que fuman y de todas las posibilidades que tendrían de invertir ese dinero en otras cosas como deportes, obras sociales o en cosas personales. Quiero que se den cuenta del gasto que están haciendo estas personas".

Desarrollo de la actividad

Secuencia 1: El/la docente plantea a los/las estudiantes la hoja de problemas que se recoge en la Ficha N° 48. Deben resolverlos individualmente.

Secuencia 2: Se intercambian los cuadernos de forma que cada estudiante corrige el de su compañero. El/la docente, o el/la estudiante que él indique, pasa al pizarrón y resuelve los problemas.

Secuencia 3: Se abre un debate a partir de los datos obtenidos en la hoja de problemas. Se analizan los resultados teniendo en cuenta el gasto económico que supone el consumo de tabaco y las cosas interesantes que se podrían adquirir si se suprime el hábito de fumar.

Secuencia 4: El/la docente propone a los/las estudiantes que lleven a casa la Ficha N° 48, sobre la que han trabajado, y la Ficha N° 49, para hacerla con sus padres. Es muy importante que se aborde el tema desde la perspectiva del no consumo, en la secuencia 3 (el gasto económico que implica el consumo de tabaco y las cosas interesantes que se podrían adquirir si se suprime el hábito de fumar).

Comentario final: "Con los problemas que acabamos de resolver nos hemos dado cuenta del gasto económico que implica un hábito que perjudica la salud y la cantidad de buenas ideas que se pueden realizar con ese dinero".

* **Extraído y adaptado de:** Programa Educativo de Prevención Escolar Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 2004.

Ficha N° 48

Resolvamos problemas matemáticos relacionados con el tabaco

PROBLEMA N° 1:

Una cajetilla de cigarros cuesta Bs. 20. Calcula cuánto podría ahorrar un fumador que consume una cajetilla diario, en el supuesto de que dejara de fumar, durante una semana.

PROBLEMA N° 2:

¿Cuánto ahorraría el fumador del problema anterior en un mes? ¿Y en un año?

PROBLEMA N° 3:

Si una cajetilla de cigarros cuesta alrededor de Bs. 20, calcula el equivalente a cajetillas de cigarros de los siguientes objetos:

- Una bicicleta que vale Bs. 2000
- Un libro que vale Bs. 200
- Un balón de fútbol que vale Bs. 180
- Una cámara de fotos que vale Bs. 1200
- Un videojuego que vale Bs. 500
- Un celular vale Bs. 700

Ficha N° 49

Analizar desde casa alternativas a "quemar tabaco"

1.- Enséñales a tus papás los problemas que has hecho en el salón de clases y comenta con ellos los datos obtenidos. Piensa en tres alternativas para utilizar ese dinero que "quemamos en cigarros".

.....

2.- Elige, con la ayuda de tus papás, la que crees mejor.

.....

3.- Anota las opiniones y sugerencias de tus papás, para exponerlas en la próxima clase.

.....

ACTIVIDAD 6.5. Las niñas se cuidan y los niños también*

Propósito:

Reconocer los daños producidos por el alcohol y el tabaco, además de que su uso no está relacionado con la edad o con el hecho de ser hombre o mujer.

Introducción

La transición de primaria a secundaria que están a punto de experimentar los/las estudiantes de sexto grado, es un cambio relevante en la dinámica cotidiana, por eso debemos enfatizar el valor de la construcción de un proyecto de vida y de la identificación de los factores que puede protegerlos. En los últimos grados de primaria, los/las estudiantes están más expuestos al consumo de sustancias. Es importante hacer énfasis en que eviten el consumo de alcohol y tabaco, ya que, por ser drogas legales, están al alcance de ellos. Comente también que su carácter legales para los adultos y que cuando se les venden a menores de edad, como ellos, se está cometiendo un delito. Estas drogas son las más consumidas en nuestro país y son la puerta de entrada al consumo de drogas ilegales.

Algunas estrategias de prevención implican que los estudiantes identifiquen sus efectos en el organismo y sean conscientes de que no están obligados a consumirlos, pues su uso no incrementa la madurez, el atractivo físico, ni es una prueba de virilidad ni de feminidad. Por ello, es importante señalar que para convertirse en un ambiente protector, que promueva la armonía y el apoyo, hay que tratar de evitar que alguien presione para consumir drogas sino, por el contrario, quienes nos rodean deben orientarnos para evitar el consumo.

Actividades sugeridas

Inicio. Reconociendo los efectos del alcohol y el tabaco

1. Señale que el alcohol y el tabaco tienen efectos dañinos en el organismo de los/las niños/as, adolescentes y jóvenes y también de los adultos. Por ejemplo:
 - a) Tabaco: En los/las adolescentes evita el crecimiento pulmonar. En general, produce tos, dificultades al respirar y agitación cuando hacen ejercicio o suben escaleras. Produce adicción, es decir, que con pocas ocasiones de consumirlo puede ser difícil de dejar; en nuestro país una persona muere cada diez minutos por enfermedades derivadas de esta adicción.
 - b) Alcohol: En los/las niños/as y adolescentes deteriora la capacidad de la memoria, hace que bajen las calificaciones y que el cerebro no se desarrolle correctamente; en los adultos genera problemas de accidentes, legales o favorece que exista violencia contra otros.
2. Pregunte si ellos han observado estos daños en alguna persona cercana. Pídales que con respeto comenten sus observaciones.

Desarrollo. Hacen daño... y están cerca

1. Mencione cómo en los medios de comunicación muchas veces no se muestran los daños derivados de beber o de fumar. Hasta pareciera ser que los hombres y mujeres son más "inteligentes", "atractivos" o "libres", si fuman o beben. Explique que, por su edad, algunos niños pueden desear "probar" el alcohol o

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

tabaco, llevados por la curiosidad o por amigos; por influencia de los medios de comunicación y a veces por la de algunos familiares, como tíos o primos que les quieran "enseñar".

2. Hágales notar que hay niños que presionan a otros para que prueben el cigarro o el alcohol para demostrar que son "hombres" o "mujeres", como reto o símbolo de amistad. En parejas relaten:

- ¿Es realmente necesario beber o fumar para parecer más grande?
- ¿En qué consiste ser "hombre" o ser "mujer"?
- ¿Cómo influye la publicidad, los programas de tele o las películas, para hacernos creer que hay que fumar o beber?

3. Pregunte a algunos/as estudiantes qué respondieron a estas preguntas y haga algunos comentarios acerca de las respuestas: mencione que probar alcohol o tabaco no acelera el crecimiento ni los hace más maduros y no está relacionado con ser más "mujer" o ser "hombre"; señale que la publicidad lo que busca es vender por lo que evita mostrar los daños que produce el consumo de esos productos.

Cierre: Cuidarnos entre todos

1. Explique que ante tanta presión en la calle, las familias o los medios de comunicación, es importante que entre ellos se cuiden y

eviten el consumo de estas sustancias; que no deben hacer burla o presentar como reto el "probar" estas sustancias, que si bien son dañinas para los adultos, lo son mucho más para los jóvenes, cuyo cerebro se desarrolla hasta los 20 ó 21 años, por lo que mientras más chicos empiecen a experimentar con esas drogas, corren mayores riesgos de convertirse en adictos a ellas.

Evaluación

Con el grupo

- Solicite que los/las estudiantes enuncien los efectos del consumo de alcohol y tabaco.
- Pida a los/las estudiantes que mencionen tres "mitos" o ideas equivocadas que favorecen que los jóvenes consuman drogas. Y que expliquen por qué esas ideas son erróneas.

Para el docente

- Identifique si en los ejemplos que ponen los/las estudiantes, hacen referencia al abuso de alcohol por parte de uno de sus padres o si en la familia alguien consume drogas ilegales. Si le parece oportuno, considere hacer comentarios a los padres del/la estudiante, invitándolos a buscar ayuda especializada.
- Ayude a los/las estudiantes a ver con mayor claridad los imaginarios sociales que pueden empujar a los hombres a demostrar "valentía" y a las mujeres "sofisticación" o "belleza", consumiendo drogas como el alcohol y el tabaco.

ACTIVIDAD 6.6. Yo Puedo decir cómo me siento; Yo puedo escuchar a otros decir cómo se sienten*

Propósito:

Reconocer los propios estados de ánimo y los de otros, así como emplear estrategias para la expresión de sentimientos.

Introducción

Las capacidades de escucha y de empatía, favorecen la sana convivencia, ayudan a que los/las estudiantes construyan ambientes más sanos y se sientan con capacidad de interactuar, evitando que piensen que la "mejor forma" de hacer amigos es mediante el consumo de sustancias adictivas.

Se ha observado que el consumo de drogas está relacionado con la ansiedad o con sentimientos de tristeza. En ocasiones, también se utiliza el consumo de alcohol o tabaco como una forma de socializar con otros. En esta ficha se busca que los estudiantes sean capaces de expresar sus sentimientos y escuchar los de otros sin la necesidad de emplear drogas, desarrollando más bien habilidades para identificar lo que sienten y usar una estrategia para expresarlo. Es importante utilizar el tema para enseñar a controlar el enojo y el estrés, pues diversas investigaciones han señalado que aprender a hacerlo constituye un factor protector que evita el consumo de drogas.

Actividades sugeridas

Inicio: *¿Sabemos reconocer nuestras emociones?*

1. Pregunte a los estudiantes qué emociones conocen, como: enojo, miedo, tristeza, alegría, cariño, amor, ansiedad, preocupación, tranquilidad, etc.). Escríbalas en el pizarrón. Solicite un número de estudiantes que serán actores. Pida que cada uno de ellos ejemplifique una de las emociones. Pida

al resto del grupo adivinar qué emoción se está representando. Pida un aplauso para ellos. Pregunte al grupo en qué ocasiones se sienten esas emociones.

Desarrollo. Expresar nuestros sentimientos y escuchar cuando los demás expresan los suyos

1. Mencione al grupo que es muy importante aprender a manejar el enojo o la ansiedad (estrés). Enséñeles una o varias de las siguientes técnicas:

- Respiración. En situaciones estresantes la respiración se hace superficial. Es importante lograr respiraciones más profundas. Para lograrlo pueden sentarse, con las manos sobre los muslos y concentrarse en sentir cómo el aire entra desde su nariz hacia su pecho y luego cómo sale. Pueden contar de uno a cuatro para inhalar; de uno a cuatro para retener el aire y de uno a cuatro para exhalar.
- Relajación de músculos. Sentados o parados, pídales sentir sus pies, mover sus dedos suavemente hasta relajarlos, que se ponen "flojitos". Igualmente con las piernas; el abdomen y el pecho; los hombros y las manos.
- Autoinstrucciones. En una situación estresante, decirse a ellos mismos frases que los ayuden a tranquilizarse: "ya lo he hecho bien antes", "todo va a estar bien", "estoy cada vez más tranquilo", "encontraré la respuesta a cualquier problema".
- Buscar ayuda. Pensar en quién puede ayudarles a resolver el problema y acercarse a esa o esas personas y exponérselo. Algunos estudiantes pueden mencionar a quién recurrirían y por qué.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

2. Mencione que es muy importante que aprendan a decirles a los otros cómo se sienten. Enséñeles la técnica de los Mensajes-yo: emplear la frase "Yo me siento _____ cada vez que tú _____ por eso te quiero (decir o pedir) _____". Por ejemplo "Yo me siento contento cada vez que tú me ayudas con mi tarea, por eso te quiero darlas gracias". Pida que empleen esta frase con los compañeros de al lado, para expresarles algún sentimiento de alegría.

3. Explique que tanto hombres como mujeres se pueden sentir alegres, tristes o con ganas de llorar; y que a nadie le gusta que se burlen de cómo se siente. Pídales usar los siguientes principios para escuchar mejor a otros:

- Concentrarse en las personas: mirarlas a los ojos o al rostro, evitar distracciones.
- Ser como un espejo: si la persona sonríe, tú también. Si llora, no pongas cara de burla.
- Imaginar: Piensa cómo te sentirías si te pasara algo como a la otra persona.
- Ofrecer ayuda: Si puedes ayudar, hazlo. Si no, sugiere pedir ayuda a alguien más.
- Animar: Recuérdale a la otra persona lo lista que puede ser o cómo ya ha resuelto problemas antes.

4. Pida que en tres minutos, por parejas, un estudiante cuente algún estado de ánimo y otro ponga en práctica las sugerencias

para escuchar mejor. Pasados tres minutos, inviertan los papeles.

Cierre:

1. Para concluir pídeles que le den las gracias a los compañeros por permitirles expresar sus sentimientos: frases como "muchas gracias por oírme", "me siento mejor por habértelo dicho", o algunas que a ellos se les ocurran, para que de esta manera se estimule que en otras ocasiones puedan expresar las emociones que les vayan surgiendo.

Evaluación

Con el grupo

- Pregunte si recuerdan qué técnicas pueden emplear cuando se sientan enojados o preocupados.
- Enuncien dos cosas que hay que hacer para escuchar mejor a otros.
- Pídales que expresen cómo se sintieron al poder decir a otros sus emociones y por haber escuchado a otros confesar las suyas.

Para el docente

- Observe qué situaciones señalan como causa de enojo y estrés. Pídales que apliquen estas técnicas de control (u otras estrategias que hayan mencionado) en esas circunstancias. Felicite la correcta expresión de sentimientos.

ACTIVIDAD 6.7. Buscando nuestro futuro*

Propósito

Los/las estudiantes reconocen que pueden imaginar para ellos proyectos a futuro y pueden buscar ayuda para alcanzarlos, a pesar de las situaciones adversas.

Introducción

Contar con el apoyo de adultos significativos, como padres y maestros/as, es un elemento clave para evitar el consumo de sustancias en la adolescencia porque favorece el desarrollo de la resiliencia y la definición de un proyecto de vida.

Muchas personas han superado situaciones adversas gracias a que han sido capaces de verse así mismos en situaciones futuras, han confiado en su capacidad para alcanzar sus metas y han buscado ayuda en otras personas para lograrlo; la resiliencia consiste en reconocer las capacidades personales para enfrentarse a los cambios y la adversidad, pero ello requiere de "sueños" o anhelos que guíen y ayuden a sobreponerse a los obstáculos, buscando el apoyo de otras personas. En este sentido, es importante señalar que el consumo de drogas, como el alcohol, tabaco u otras drogas ilegales, interfieren en el logro de metas, dado que dichas sustancias pueden causar enfermedades, problemas legales, escolares, familiares, etc. Así, aunque en el entorno exista la posibilidad de consumirlas, es mejor alejarse de ellas.

Actividades sugeridas

Inicio: Los sueños de algunas personas importantes

- Recordando a alguna persona importante.
 - Pida que los estudiantes mencionen a algún personaje famoso, señalando por

qué lo admiran. Por ejemplo: Alejandro Magno, algún otro personaje histórico o una persona que conozcan y les llame la atención por algo.

- Pregunte si reconocen qué habilidades tenía. También llévelos a reconocer si esa persona tenía algún sueño, anhelo o meta en particular que quisiera alcanzar.
- Solicite que recuerden dificultades que esa persona haya tenido que enfrentar y cómo logró superarlas.

Desarrollo. Yo también tengo sueños y metas que alcanzar

- Explique que los sueños, los deseos de transformar algo o de que algo suceda, son el motor para ponerse en movimiento. Creer que es posible lograr nuestro propósito, a pesar de las adversidades, es el principio para que empiecen a hacerse realidad.
 - Solicite que ellos imaginen un sueño que les gustaría cumplir: cómo les gustaría ser de grandes; qué parte de la realidad les gustaría modificar; cómo les gustaría ser recordados si alguna vez un libro de historia hablara de ellos.
 - Que identifiquen con qué habilidades cuentan y qué cosas deberían aprender para lograrlos.
 - Hágales comprender que, en ocasiones, es importante recurrir a adultos que les puedan ayudar, por lo que tendrán que ensayar cómo pedir ayuda. Por lo tanto, en parejas ensayarán cómo contar su sueño para pedir orientación y ayuda a algún adulto. Si el adulto se burla o no lo comprende, deberá buscar apoyo en otros. El que escucha deberá dar alguna idea que crea que puede ayudar al otro a lograr su sueño. Posteriormente cambiarán de papeles.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

2. Mencione que para lograr cualquier meta es importante cuidar la salud. Que cuando los jóvenes consumen alcohol, tabaco u otras drogas, pueden enfermarse, desviarse y cancelar la oportunidad de alcanzar sus sueños.

Cuénteles que ha habido deportistas que, por querer alcanzar sus metas mediante las drogas, han terminado expulsados. Hable de gente que tuvo mucho dinero y lo perdieron por usar estas sustancias. Refiérase a las personas que creen que vendiendo drogas se harán más ricos y que viven con miedo, perseguidos por las leyes y arrastrando a sus familiares a situaciones desagradables.

Cierre: Verse a sí mismo en el futuro.

1. Para concluir puede realizar alguna de estas actividades:

- a) Pedirles un dibujo donde estén ellos mismos efectuando la actividad que han soñado.
- b) Alentarlos a imaginarse a ellos mismos en la situación deseada. Pídales cerrar los ojos y verse pidiendo ayuda algún

adulto en su camino hacia lograr el sueño; que visualicen cómo se enfrentan a dificultades y cómo algunas personas los invitan a consumir una droga y ellos lo rechazan. Finalmente, ellos alcanzan esa meta y empiezan la búsqueda de otra.

Evaluación

Con el grupo

- Pregunte a los/las estudiantes si alguna vez se habían puesto a pensar en la importancia de los sueños y si se habían imaginado alcanzándolos.
- Reflexione con ellos sobre cómo el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, podría interferir en lograr sus metas.

Para el docente

- Observe cómo los estudiantes ensayan pedir ayuda u orientación a un adulto. Retome sus comentarios y ofrézcales opciones sobre cómo preguntar o a quién acercarse. De esta manera, al ser más conscientes de que pueden recurrir a distintos adultos para la solución de problemas, se sentirán más confiados.

ACTIVIDAD 6.8. Descubrir mitos... saber juzgarlos*

Propósito

- Reconocer que existen mitos sobre la salud —especialmente en lo referente al consumo de alcohol y tabaco—, y que es importante estar informado para poder decir “no” ante la oferta.

Introducción

El desarrollo de habilidades para la vida, permite a los/las estudiantes decir “no” ante el ofrecimiento de drogas.

Prevenir el consumo de alcohol y tabaco es una prioridad en los últimos años de primaria y los primeros de secundaria, ya que diversas investigaciones han demostrado que el consumo de drogas ilegales —como la marihuana y la cocaína, entre otras—, en muchas ocasiones está precedido por drogas legales. Al ser drogas de uso tolerado por la sociedad, los estudiantes no reconocen sus riesgos: el consumo de alcohol está asociado con la muerte de muchos jóvenes, además de exponerlos a relaciones sexuales riesgosas, violencia y problemas familiares y académicos.

Por otro lado, si bien en los adultos las estadísticas muestran que por cada dos hombres fumadores hay una mujer fumadora, el consumo de tabaco en jóvenes es de un hombre por una mujer. Esto es, el consumo en las mujeres jóvenes se ha incrementado, desconociendo que ellas son más vulnerables a los daños producidos por los efectos carcinógenos del tabaco; además de que la nicotina es una droga altamente adictiva, tanto para hombres como para mujeres, teniendo un enorme índice de mortalidad.

Actividades sugeridas

Inicio: Qué es un mito

1. Explique a los estudiantes el concepto de “mito” (creencia errónea; como creer que el origen de la peste era el castigo divino). De la misma forma, hoy existen muchos mitos sobre la salud: por ejemplo, pregunte si creen que el alcohol o el tabaco son drogas y si producen algún daño. Explique que sí son drogas y que muchos adultos no lo saben o no lo recuerdan, y al mencionar drogas, sólo piensan en marihuana, cocaína, etc. Pero no las relacionan con las drogas que están a la mano.

Desarrollo. Defenderte de los mitos sobre el tabaco y el alcohol

1. Puede usted señalar algunos mitos relacionados con el alcohol:
 - Es falso que las personas sean más divertidas cuando beben. Al contrario, pueden ser más violentas y necias, así como están expuestas a tener accidentes. Cuidar a una persona que ha bebido hasta emborracharse, no es divertido.
 - Es una mentira creer que cuando uno crece, ya en la adolescencia, al salir de sexto o al estar en la secundaria, puede beber alcohol. El consumo de alcohol en estudiantes ha demostrado que produce mal rendimiento escolar. En parte esto se debe a que el cerebro de los humanos madura hasta los 20 o 21 años, así que el uso de alcohol interfiere con su desarrollo normal.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- No es cierto que cuando alguien bebe un poco, es un borracho. Para adquirir la enfermedad llamada "dependencia al alcohol" o "alcoholismo", hace falta un tiempo. Sin embargo, el problema de beber alcohol es que modifica el funcionamiento del organismo, lo que expone a las personas a muchos riesgos: puede producir que las personas tengan accidentes, sean violentas o se aprovechen de ellas. Hay adultos que beben responsablemente y no se emborrachan, pero no se recomienda que los adolescentes consuman alcohol.

2. Exponga los mitos del tabaco:

- a. Es falso que un cigarro no hace daño. Desde el primer cigarro que se fuma se producen efectos, pues se han encontrado en cada uno más de 4 mil sustancias que pueden resultar dañinas. Además el tabaco produce adicción rápidamente.
- b. Es una mentira que todos los jóvenes fumen. La mayoría de los jóvenes no fuman. Sin embargo, la mayoría de los fumadores empezó a consumir en la adolescencia ya no han podido dejarlo, aunque quisieran. Fumar produce una adicción tan fuerte que muchas personas requieren tratamiento médico y psicológico para dejarlo.
- c. No es verdad que el cigarro haga que las personas se vuelvan más atractivas. El consumo de tabaco produce mal aliento, olor desagradable en la ropa y el cabello. A la larga puede producir el perder dientes, arrugas a una edad más temprana y un acné más intenso.

3. Explique que cuando una persona nos invita a consumir alcohol o tabaco es preciso decirle "no". Diga que a continuación realizarán un ejercicio para aprender a decir "no", cuando los presionen para fumar o beber, pues a veces los amigos o la familia te piden que, como muestra

de que "has crecido" o "para cuidarte", consumes alcohol o tabaco. Ya sabes que no es necesario hacerlo.

¿Cómo podrías decir que "no"? Por parejas comenten qué estrategias pueden seguir si alguien insiste. Y que después compartan cómo se les ocurrió decir "no".

Cierre: Más sugerencias para evitar a los necios

Ahora dígales algunas estrategias:

- Disco rayado: repetir cada vez que te ofrezcan: "no me gusta", "no tengo ganas".
- La técnica del "no importa": aunque digas que no soy hombre, no pasa nada si no lo hago.
- La técnica de la libertad: "yo no te obligo a no-fumar o a no-beber... tú no quieras obligarme a mí a fumar o beber".
- Alejarse de ahí.
- Hacer otras cosas (bailar, platicar, jugar).
- Juntarse con los que no beben o no fuman.

Evaluación

Con el grupo

- Pida a los estudiantes enunciar algunos mitos relacionados con el consumo de alcohol y otros relacionado con el consumo de tabaco.
- Solicite que representen algunas estrategias para rechazar el consumo de sustancias.

Para el docente

- Retome las expresiones de los estudiantes para enriquecer las negativas a consumir alcohol o tabaco. Observe qué situaciones plantean y téngalas presentes para recordarlas en futuras ocasiones. Emplee expresiones de antiguos estudiantes suyos acerca del consumo de alcohol o tabaco para ilustrar mejor los mitos o bien las técnicas para rechazar los ofrecimientos ante el consumo.
- Observe si realmente existe una actitud de rechazo ante el consumo de estas sustancias.

ACTIVIDAD 6.9. Aprendiendo a pensar creativamente*

Propósito:

Reconocer la importancia de aplicar la creatividad en la resolución de problemas, a través de técnicas que les ayuden a fomentar el pensamiento creativo.

Introducción

Desarrollar la creatividad ayuda a los/las estudiantes a encontrar más de una alternativa de solución cuando se encuentran en una situación crítica como la oferta de sustancias adictivas.

Aunque ya se ha señalado un método para la toma de decisiones, en esta ocasión se abordará la utilidad de ser creativos en la búsqueda de opciones, para de esta manera tener un conjunto de posibilidades más sólido y variado del cual los estudiantes puedan elegir. La creatividad es una habilidad que puede estimularse y aprenderse, lo que puede ayudar en la solución de problemas, en la disminución del impacto de situaciones adversas, y promueve el avance en dirección a las metas deseadas.

Actividades sugeridas

Inicio: La importancia de ser creativos

1. Explique a los estudiantes la necesidad de ser creativos para la resolución de problemas. Mencione ejemplos de personas que han utilizado su ingenio para resolver grandes enigmas.

Señale que la creatividad es una habilidad que se entrena, y que consiste en ver con nuevos ojos las cosas que están a nuestro alrededor. Haga un ejercicio como *el objeto misterioso*: tome un objeto cualquiera y pregunte a los estudiantes para qué otra

cosa puede servir, además de la utilidad que generalmente le dan. Muéstreles lo que tenga a mano, pues lo importante es generar una lista de usos, sin censurar ninguno.

Desarrollo: Pensando creativamente

1. Anímelos a resolver creativamente los problemas que tienen a su alrededor. Por ejemplo, pídeles que imaginen cómo resolverían este problema: “Si estuvieras en un parque jugando con una pelota de plástico pequeña —como las de ping-pong— y se cayera en un hoyo en el que no cupiera tu mano ¿cómo la sacarías de ahí?”. De igual manera, lo importante es que se genere la mayor cantidad de respuestas posibles, sin censurar ni descalificar ninguna. Algunas posibilidades son: succionando con una aspiradora, llenando el hoyo con agua, introduciendo un palo con un chicle, etc.

Cierre: Otras opciones para ser creativo

1. Comparta estos procedimientos o algún otro que le parezcan útiles para ejercitar la creatividad:

- Hacer mapas mentales: dibujar en el centro un círculo con el problema a resolver —escrito con una palabra o símbolo— y alrededor escribir las posibles soluciones, conectando con líneas aquellas cosas que estén relacionadas.
- Preguntarse a sí mismo y preguntar a otros: con base en preguntas esenciales: ¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con qué?

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

- Buscar información sobre el tema: pida que imaginen de dónde obtener información para resolver un problema o conocer más de él. Pueden mencionar libros, Internet, revistas, maestros, familiares, amigos, programas de televisión o radio, etc.
- Relajación y visualización: díales que ante un problema, la solución puede encontrarse mejor cuando se relajan, estiran su cuerpo y respiran. También ayuda que se vean a ellos mismos resolviendo un problema, por complicado que parezca. Y que recuerden lo que se siente cuando han resuelto otros problemas.

Evaluación

Con el grupo

- Pregunte al grupo: ¿qué influirá para que las personas dejen de ser creativas? y ¿qué podría estimular la creatividad?
- Solicite que cuenten anécdotas en que sientan que hayan sido creativos para resolver un problema o hayan aportado una solución novedosa, aunque sea para un problema pequeño.

Para el docente

Los estudiantes deben:

- Mencionar situaciones creativas a los problemas propuestos por el maestro.
- Señalar dos estrategias para desarrollar el pensamiento creativo.

ACTIVIDAD 6.10. Manada en movimiento

(Gestión de emociones)*

Objetivos

Determinados movimientos rítmicos y pausados efectuados, efectuados de forma consciente, nos pueden producir relajación.

En este juego, los/as estudiantes se colocarán en grupos de tres e imitarán movimientos lentos para producir un ritmo afín entre ellos. Esta sincronización consigue crear un agradable estado de conciencia.

Esta actividad se dirige a mejorar la Gestión de las Emociones como Factor de Protección. Es bastante apreciada entre grupos cohesionados y con alto nivel de confianza entre sus miembros.

Metodología

Los/as niños/as, colocándose en grupos de tres, se reparten por la clase.

1° Los tres niños/as se colocan de manera que se puedan ver entre sí. Uno de ellos/as comenzará por mover los brazos y manos

muy, muy lentamente. Este niño/a es el director/a.

2° Los/as otros/as dos estudiantes comenzarán a imitar, al estudiante "director", siguiendo sus movimientos. Pero de tal manera que ningún observador pueda decir quién es el que dirige estos actos (1-2 minutos).

3° En una segunda ronda, otro/a estudiante será el director/a, y los otros dos imitarán sus movimientos (1-2 minutos).

4° La tercera ronda: igual, cambiando de estudiante (1-2 minutos).

5° La última ronda: ya no hay nadie que dirija, y sin embargo, los/as tres estudiantes intentarán llevar el mismo ritmo y los mismos movimientos de manos y brazos que sus compañeros (1-2 minutos).

6° El/la docente da la orden a los/as estudiantes de "congelarse", es decir, que queden en pie sin moverse, notando cómo se siente su cuerpo..., seguidamente moverán sus brazos y piernas y volverán a sus puestos en la clase.

* **Extraído y adaptado de:** Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria: Guía para docentes de 4°, 5° y 6°. José Aguirre Vázquez (Coordinador) y otros, 2009.

ACTIVIDAD 6.11. El genio de la lámpara (Autoestima)*

Objetivos

Si les decimos a los/as niños/as y adolescentes que pueden ser más poderosos e independientes si aprenden a amarse y valorarse a sí mismos, contribuiremos a construir una autoestima más ajustada. Las personas que dependen por completo del amor de los demás, corren un gran riesgo de terminar con las manos vacías. A nadie le gustan los que están siempre pendientes de recibir aprobación. En este breve viaje utilizaremos la imagen del genio de la lámpara como la fuente del amor medido hacia uno mismo.

Esta actividad ayuda a desarrollar estrategias de auto-refuerzo, a apreciar las propias cualidades personales y por tanto al desarrollo del Factor de Protección de la Autoestima.

Metodología

Se sugiere al docente que introduzca la actividad de la siguiente manera:

"Muchas personas, tanto adultos como niños, se quejan de recibir pocos ánimos, de ser escasamente valorados y de ser tratados con poco cariño. Esto refleja nuestra necesidad de que los demás nos aprueben y muestren cariño, a veces justo en momentos en los que están estresados u ocupados con sus asuntos. Si perseguimos el amor así, sólo conseguiremos que se aleje más de nosotros. Por ello es bueno que aprendamos a amarnos a nosotros mismos.

Ponte cómodo en tu sitio y cierra los ojos. Respira tres veces soltando con fuerza el aire para permitir que tu cuerpo se vaya relajando a cada respiración que hagas...

Imagínate que te visita tu genio de la lámpara. Te ha ayudado a que crezcas, a que sorteas todas las dificultades que aparecen en la vida de una persona. Tu hada buena te ha amado siempre, sin condiciones, y nunca se ha sentido decepcionada contigo. Siempre ha tenido el deseo de que seas feliz.

Ahora ha llegado el momento de que veas a tu genio/a (que normalmente es invisible). Mira atentamente cómo es, su vestimenta, la expresión de su cara. Mira cómo te sonrío y te dice con su mirada que, pase lo que pase, siempre te querrá.

Ahora imagina que tú eres el/la genio/a de la lámpara. Dile a la persona que tú proteges cuánto lo quieres, cuánto lo admiras, cuánto deseas que sea feliz en la vida. Y cuéntale a esa persona que hace mucho tiempo que la acompañas (dar 2 minutos para que se concentren en estos aspectos positivos).

Sigue siendo el/la genio/a que habla con su protegido, y dile que lo vas a seguir acompañando, que siempre lo vas a querer, que lo respetas y que eres feliz de poder seguirlo en su camino día a día... (1 minuto). Vuelve a ser tú mismo y dile ahora a tu genio/a de la lámpara aquello que deseas... Dale las gracias. Quizá quieras quedar con él o ella para veros con más frecuencia.

Y cuando vuelvas de nuevo con tu genio/a de la lámpara, tráete la seguridad de saber que sí existe y que se puede aprender a quererte más a ti mismo/a...

Ahora, estírate y desperézate un poco, y respira una vez soltando con fuerza. Abre despacio los ojos y mira a tu alrededor, despejado y fresco".

* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. Secretaría de Seguridad Pública, Secretaria de educación Pública, México, 2008.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención. Lineamientos para las comunidades escolares de educación primaria, Secretaria de Salud. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria. Guía para docentes de 1º, 2º y 3º, Secretaria de educación Pública. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria. Guía para docentes de 4º, 5º y 6º, Secretaria de educación Pública, México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica Manual para el/la docente de primaria. México, 2009
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica Manual para el/la docente de Secundaria. México, 2009.
- ALONSO SANZ, Carlos; SALVADOR LLIVINA, Teresa y SUELVES JOANXICH, Josep M^a: Glosario Sobre Prevención del Abuso de Drogas, CEPS. España, 2004.
- ALTARRIBA, Francesc Xavier; BASCONES, Andrés y PEÑA, Jacobo: Adolescencia y Alcohol Guía para el docentado, 2005
- ALTARRIBA, Francesc Xavier; BASCONES, Andrés y PEÑA, Jacobo: El triángulo de la adolescencia ¿Cómo debemos hablar con nuestros hijos?, 2005.

- ANDER-EGG, Ezequiel: "El taller una alternativa de renovación pedagógica"; Ed. Magisterio de la Plata; 2da ed.; Argentina; 1992
- ARANDA, Flavia; DIAZ Juan Francisco; GONZÁLEZ, Miguel; GONZÁLEZ, Roberto; HERNÁNDEZ, Ma. Mercedes; RUBLUO Arturo; y otros: Antología Prevención de Adicciones. España. 2011.
- ARBEX SÁNCHEZ, Carmen: "Guía de intervención: Menores y consumos de drogas", Madrid, España, 2002.
- Ayuntamiento de Zaragoza: Guía de Información sobre Drogas ¿Qué sabemos? - ¿Qué tenemos? España, 2004
- BECOÑA IGLESIAS, Elisardo y CORTÉS TOMÁS, Maite (Coordinadores): "Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación", España, 2010
- BECOÑA IGLESIAS, Elisardo: Bases Científicas de la Prevención de las Drogodependencias. Madrid-España. 2002.
- BRANDEN, Nathaniel: El poder de la autoestima. Barcelona-España, 1997
- BUXARRAIS, M^a Rosa; CASALS, Ester y MOLINA, M^a Cruz: Adolescencia y Alcohol Hablemos del Alcohol guía para el alumnado. España, 2009
- CEDRO (Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas): Forjadores. Guía para trabajar con padres de familia, Lima-Perú, 1998
- CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas) de la Secretaría de Seguridad Multidimensional (SSM): "Las escuelas de educación frente al fenómeno de las drogas en América Latina y el Caribe. Washington, D.C.; Buenos Aires, Argentina, 2009.
- CICAD/OEA, "Informe sobre el Consumo de las Drogas en las Américas, 2011", Washington, D.C., EE.UU., 2012.
- CIEC. "Curso de formación en línea prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar. Módulos del I al VII" La Paz – Bolivia, 2010.
- COMAS, Domingo (Director); AGUINAGA, Josune, RIZO, Francisco Andrés; ESPINOSA, Ángeles; OCHAITA, Esperanza: Jóvenes y estilos de vida. Valores y riesgos en los jóvenes urbanos. 2003
- CONALTID: "Plan Nacional de reducción de la demanda de drogas en Bolivia 2013 – 2017", 2013.
- CONALTID: "Estudio de prevalencia del consumo de drogas en hogares de diez ciudades de Bolivia – 2007", La Paz-Bolivia, 2008.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor. Guía para alumnos de 5º y 6º de primaria". México, 2010.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. Construyo mi vida con paso seguro. Guía para alumnos de secundaria". México, 2009.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. El liderazgo directivo en la gestión participativa de la seguridad escolar. Guía para directores". Secretaria de educación Pública. México, 2009.
- CONDE FLORES, Silvia: Programa Escuela Segura. Me valoro y aprendo a cuidarme, Guía para alumnos de 3º y 4º de primaria., México, 2010.
- DIVISIÓN DE DESARROLLO SOCIAL: Prevenir en drogas: paradigmas, conceptos y criterios de intervención. Santiago de Chile, 2001.
- FETE-UGT "Centros libres de alcohol", España, 2010.
- FLORES, Roberto: "Directorio de centros de tratamiento, rehabilitación y comunidades terapéuticas en Bolivia", Financiado por la NAS y la Fundación SEAMOS. Bolivia, 2010
- FUNDACIÓN "LA CAIXA": Hablemos de drogas Una realidad que debe tratarse en familia. 2007
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): Guía de Prevención Escolar de la drogodependencia. Madrid-España, 1998
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): Guía para mediadores juveniles. Madrid-España, 1998
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): PIPES-Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid-España, 1997

- FUNDACION KELLOG: Habilidades de Organización Personal y Social. Lima-Perú, 1999
- GARCÍA-RODRIGUEZ, José A. y RUIZ F. Javier (Compiladores): Tratado sobre prevención de las drogodependencias. Madrid-España. Fundación de ayuda contra la drogadicción FAD, Gobierno Vasco. EDEX Kolektiboa. España, 1993
- GÓMEZ FAVILA, Lucía Cecilia: Material de apoyo para los/las maestros en prevención de adicciones, Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional de Psiquiatría, Consejo Nacional contra las Adicciones, México, 2008.
- IBARROLA, Begoña: Cómo educar las emociones de nuestros hijos. España. 2011
- Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE) de las Naciones Unidas: "Informe 2011".
- MARTÍN, Yolanda Nieves: "Entre Dos Tierras, Metodología y desarrollo de programas de prevención selectiva con menores. Un estudio realizado por la Fundación Atenea", España; 2013.
- MEGÍAS VALENZUELA, Eusebio (coordinador) y otros: Hijos y padres: comunicación y conflictos. 2003
- MEJÍAS QUIROZ, Ignacio; RODRIGUEZ, Elena: Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias Psicoactivas. 2005
- MERUVIA VALDERRAMA, FANOR "Historia de la coca" Bolivia, 2000.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA: Currículo del Subsistema de Educación Regular. Bolivia, 2011
- Ministerio de Educación y UNODC: "Promoción de Estilos de vida saludable para secundaria". Perú. 2005.
- Ministerio de Protección social Atención Integral En Farmacodependencia, República de Colombia. 2004.
- Ministerio de Sanidad y Consumo: Guía sobre drogas. Plan Nacional sobre Drogas, España. 2007.
- MONTOYA CASTILLA, Inmaculada y MUÑOZ IRANZO, Inmaculada de Requena: Habilidades para la vida, Compartim, España, 2009
- NIDA: "Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescente. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad". (versión abreviada), 2da edición. EE.UU., 2004.
- NIDA: Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. EE.UU., 2004.
- NIDA: La ciencia de la adicción, las drogas, cerebro y el comportamiento. 2008.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC): "Manual de Educación preventiva del uso indebido de drogas", La Paz-Bolivia, 2008.
- Oficina de las Naciones Unidas de Fiscalización de Drogas y Prevención del Delito: Manual sobre programas de prevención del uso indebido de drogas con participación de los jóvenes. Una guía de desarrollo y perfeccionamiento. Viena, Nueva York, 2002
- PAPALIA, Diane E. Y WENDKOS O., Sally. (1993): Desarrollo Humano Ed. McGraw-Hill. (Cuarta Edición). Santa Fe de Bogotá-Colombia, 1993
- PIERRI, Gustavo: Familia y drogodependencia, 2001.
- Programa Educativo de Prevención Escolar. Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria. Del Primer al Sexto Grado. Elaborado por la FAD. 2004
- Programa educativo de prevención escolar. Material para el mediador-facilitador familiar. El tiempo libre y la cohesión Familiar. Elaborado por la FAD, 2004.
- Programa educativo de prevención escolar. Material para el mediador-facilitador familiar. El tiempo libre y la cohesión Familiar. Elaborado por la FAD, 2004.
- RODRIGUEZ Alicia: Manual Preventivo, Ed. Mitre. Argentina, 1985
- RODRIGUEZ SALCEDO, Vicente: Manual para la prevención del consumo de drogas DEVIDA, Proyecto de prevención del consumo de drogas en la formación profesional. Perú, 2006.
- RUIZ, Jorge: Manual Básico de Adicciones, Argentina, 2003

- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas 2012".
- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas 2013".
- UNODC: "Estándares internacionales de la prevención del uso de drogas" 2013.
- UNODC Colombia: La prevención en manos de las y los jóvenes herramientas pedagógicas en prevención del consumo de drogas psicoactivas y mitigación del impacto para líderes de organizaciones juveniles. Colombia 2010.
- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas". 2008
- UNODC: "Programa País para Bolivia (2010-2015)", La Paz-Bolivia, 2010.

ANEXO 1

IDENTIFICACIÓN DE CASOS DE CONSUMO DE DROGAS EN LA ESCUELA Y ACCIONES A TOMAR

Aunque se ha señalado que los índices de consumo de drogas particularmente de alcohol y tabaco en la escuela primaria es irrelevante, sin embargo para el y la docente de primaria es importante saber identificar los casos de consumo, ya que no sólo puede darse en los/las estudiantes sino también en aquellos de niveles superiores que comparten espacios con los y las niñas de primaria, lo que constituye un factor de riesgo para los últimos.

Existen algunos **indicadores físicos, mentales o de comportamiento** que requieren explorarse con detenimiento para detectar si existe riesgo o inicio en el consumo de drogas:

- **Indicadores físicos y mentales:**
 - Problemas en la memoria y poca concentración.
 - Ojos irritados y rojizos sin que haya problemas oftalmológicos.
 - Falta de coordinación de movimientos y de claridad al hablar.
 - Pérdida de peso.
 - Nariz congestionada.
 - Dificultades al caminar, sin que haya padecimiento que los justifique.

- **Indicadores individuales:**
 - Cambian de apariencia o pierden interés en la higiene personal.
 - Comienzan a llegar tarde injustificadamente a la casa o lo hacen de manera constante.
 - Solicitan dinero a sus familiares o amigos sin explicación del objeto de gasto; o manejan dinero sin ninguna explicación de la fuente.

- Mienten frecuentemente y tienden a discutir fácilmente, presentan manifestaciones de depresión.
- Se quejan acerca de problemas de salud como indigestión o trastornos digestivos.

▪ **Indicadores sociales:**

- Buscan nuevas amistades, dentro o fuera de la escuela y evitan que su familia las conozca
- Presentan problemas de comportamiento o actitudes en la escuela; inasistencia injustificada; disminución del rendimiento escolar; y problemas en las relaciones con sus pares.
- Se rebelan ante las normas o reglas de la escuela y de la familia.

Los docentes deben considerar que, aunque un/a estudiante o estudiante presente algunos de estos indicadores, no significa que consuma drogas. Los indicadores mencionados deben explorarse para obtener mayor información.

¿Qué hacer frente a una situación de consumo de drogas en la escuela?

Si percibimos o recibimos información de que un o una niña está consumiendo alcohol o tabaco u otra droga, es importante reflexionar y considerar que el consumo puede ser un síntoma de situaciones o problemas más profundos, por eso se debe actuar discretamente evitando divulgar esta información, ya que existe la posibilidad de que la información referida no sea real.

En este sentido, ante el reconocimiento de consumo de drogas por un/a estudiante es conveniente desarrollar las siguientes acciones:

- **La escuela debe asumir un compromiso de apoyo**, tanto con el o la niña como con su

familia, para afrontar con responsabilidad y orientación la situación de consumo, en un ambiente de confidencialidad, confianza y respeto.

- **Investigar si se trata de un caso aislado** o si es un problema colectivo en la escuela primaria.
- **Averiguar si el consumo se da dentro o fuera** de la escuela primaria.
- **Hablar directamente con el o la niña** sobre el problema, porque tiene derecho a manifestarse al respecto, señalando los motivos, lugar, etc. Aplicar la escucha activa.
- **Informar del problema de consumo sólo al director y a los padres o tutores** del o la niña, después de haber hablado con él. Guardar discreción.
- **Recabar de la familia la información necesaria** para determinar si es un problema de consumo experimental o casual para arribar a acuerdos necesarios que establezca la escuela y al mismo tiempo prestar la atención que requiere.
- **Proporcionar a los padres o tutores la información necesaria** sobre el desempeño del o la alumna, con el propósito de mostrar las repercusiones del problema, tanto en el rendimiento escolar como en su conducta y relaciones escolares; de este modo, se procura que los padres de familia asuman seriamente el problema de consumo de drogas.
- **El alejamiento temporal o definitivo del o la niña** de la escuela será el último recurso que debe ser seriamente valorado por las autoridades educativas de la escuela en coordinación con la Defensoría de la Niñez y la Adolescencia y otras instancias que señala la norma.



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE GOBIERNO

Tel: (591 – 2) 2440466, Fax: (591 – 2) 2440466
Correo Electrónico: mail@mingobierno.gob.bo
www.mingobierno.gob.bo



Consejo Nacional de Lucha contra
el Tráfico Ilícito de Drogas
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN

Consejo Nacional de Lucha Contra el Tráfico Ilícito de Drogas
Secretaría de Coordinación
Tel.: (591-2) 2148343. Fax: (591-2) 2148332
Correo Electrónico: comunicacion@conaltid.gob.bo
www.conaltid.gob.bo



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Tel: (591-2) 2442144
Línea Gratuita: 800 10 0050
www.minedu.gob.bo



UNIÓN EUROPEA

Delegación de la Unión Europea en Bolivia
Tel: (591-2) 2782244
Correo Electrónico: Delegation-bolivia@eeas.europa.eu
http://eeas.europa.eu/delegations/bolivia/index_es.htm



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

Oficina Bolivia
Tel: (591-2) 2624444, Fax: (591-2) 2624449
Correo Electrónico: fo.bolivia@unodc.org
www.unodc.org/bolivia/es

Proyecto
“Prevención del Uso Indebido de Drogas
en las Comunidades Educativas de Bolivia”



MUNICIPIO
LA PAZ



MUNICIPIO
ORURO



MUNICIPIO
COCHABAMBA



MUNICIPIO
SANTA CRUZ