PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CARTILLA PEDAGÓGICA

RAMIRO BARRAGÁN ADAME
GOBERNADOR DE BOYACÁ

JAIME RAÚL SALAMANCA TORRES
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

PRESENTACIÓN

En Boyacá compartimos y alentamos el deseo de aprender desde la niñez hasta la población mayor.

Niñas, niños, jóvenes, madres, padres, abuelas, abuelos, migrantes, víctimas del conflicto armado y población con discapacidad: todas y todos tienen derecho a soñar y a materializar esos sueños. La educación no es un privilegio, es un derecho fundamental y aquí está el Gobierno Boyacá Avanza para garantizarlo.

Es un gusto presentar esta serie de textos que esperamos cada lectora y lector, convierta en herramientas para las transformaciones apremiantes.

El equipo de la Secretaría de Educación a cargo de Jaime Raúl Salamanca Torres, considera fundamental apoyar la labor educativa de docentes y familias, así como la promoción de espacios de comunicación para el desarrollo de competencias que construyan, a partir del amor, personas integrales.

Estamos trabajando con perspectivas de enfoque diferencial, porque valoramos la increíble riqueza que existe en la heterogeneidad cultural que nos rodea. Así, las posibilidades son infinitas. La amplia gama de talentos de nuestra gente sumado a su laboriosidad, son claves para el futuro del territorio que ocupa la debida atención institucional.

Tenemos un importante documento que orienta inversiones y acciones en el actual cuatrienio. Las comunidades boyacenses de las distintas provincias durante el proceso colectivo de estructuración del Plan de Desarrollo Departamental 2020-2023 'Pacto social por Boyacá: tierra que sigue avanzando', mencionaron la urgencia de afrontar situaciones que también nos preocupan.

En consecuencia, diseñamos programas para que la educación no se detenga; para que la experiencia de aprender siempre resulte grata; para que nuestras niñas, niños y jóvenes rurales accedan al conocimiento; para que las tradiciones y los saberes de estudiantes que integran los pueblos ancestrales y afrodescendientes, nos enseñen igualmente; y para nada nos limite a la hora de emprender proyectos de Ciencia, Tecnología e Innovación que contribuyan con la satisfacción de necesidades de desarrollo y crecimiento, en armonía con la naturaleza.

Las condiciones de dignidad que perseguimos para Boyacá, nos llevan a dejar en sus manos ocho textos que abordan la prevención del embarazo adolescente,

de la violencia sexual, del consumo de sustancias psicoactivas, del intento de suicido, así como la ética, el Concurso La Pera de Oro y el Fescol, y finalmente experiencias significativas de educación en Boyacá.

Que brillen la vida y la esperanza. Que entreguemos lo mejor en función de la superación de las profundas desigualdades y la injusticia social.

La educación es y será el camino.

Con aprecio,
Ramiro Barragán Adame
Gobernador de Boyacá

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

Jaime Raúl Salamanca Torres
Secretario de Educación Departamental

Integrantes de equipo de profesionales
que intervinieron en la
elaboración del documento

Nazly Natalia Díaz Mariño
Directora Técnico-Pedagógica
Secretaría de Educación de Boyacá

Carlos Julio Castillo Duarte
Subdirector de Calidad Educativa
Secretaría de Educación de Boyacá

Blanca Inés Ibáñez Cruz
Directora Núcleo Educativo - Proyectos Transversales
Secretaría de Educación de Boyacá

Kessia Lidsay Rojas Torres
Psicóloga
Secretaría de Educación de Boyacá

Emmanuel Bolívar Torres
Licenciado en Ciencias Sociales
Secretaría de Educación de Boyacá

Mónica Pérez Siabato
Psicopedagoga
Secretaría de Educación de Boyacá

Diseño y diagramación
Christian Alfredo Herrera Q.

Departamento de Boyacá
Diciembre de 2020

Impresión
Hebergraficas
Tel.: 871 2346

Se prohíbe la copia y distribución parcial o total de este material,
sin previo consentimiento de la Secretaría de Educación del
departamento de Boyacá.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

ÍNDICE

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

PREESCOLAR
Página 8

PRIMERO A TERCERO
Página 16

CUARTO A QUINTO
Página 25

SEXTO A SÉPTIMO
Página 33

OCTAVO A NOVENO
Página 43

DÉCIMO A ONCE
Página 51

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS
Página 60

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

PRÓLOGO

Un día inesperado un virus llamado COVID-19 tocó la puerta de los Boyacenses, el saludar a tus allegados con la mano o con un abrazo se volvió imposible y prohibido, las noticias y redes sociales transmitían que todos debían estar encerrados, que el virus estaba invadiendo y acabando con vidas, lo cual generó confusión en la población.

En seguida el tapabocas fue la herramienta para la prevención del contagio, tapando la mitad de la cara y la sonrisa con la que se solía saludar. Las familias, vecinos y amigos ya no se podían visitar, debido a que por salud todos no contaban con las mismas defensas y podía ocasionar un contagio inesperado.

Por otro lado, las Instituciones Educativas las empezaron a cerrar, generando incertidumbre en los docentes, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias, anunciando que ahora debían tomar clases desde casa, algunos padres de familia se sintieron preocupados, debido a que no contaban con un medio tecnológico en casa, creando polémica por la situación.

Sin embargo, la comunidad a pesar del contexto se comenzaron a ayudar unos a otros, tomando distancia de dos metros y utilizando los elementos de bioseguridad para evitar un contagio, el tapabocas no impedía hablar y al menos por medio de una mirada se podía expresar el agradecimiento.

La comunicación por redes digitales empezó a ser más frecuente, lo cual los profesores y directivos **iniciaron** un emprendimiento analógico, buscando alternativas de aprendizaje, creando herramientas digitales, guías, cartillas, poesías, poemas, adivinanzas, juegos, radio, entre otras, para que sus estudiantes no perdieran la iniciativa de ese nuevo rol educativo.

Algunos estudiantes expresaban que era difícil estudiar a distancia. No obstante, los profesores apoyaban a sus estudiantes y familias, llamándolos por celular y ofreciendo una escucha activa para hacer cambiar esos pensamientos erróneos, lo cual lo fueron logrando poco a poco.

De igual modo, los estudiantes también empezaron a notar que algunos de sus profesores estaban decaídos y cansados por la situación, buscando además la manera de animar y motivar a sus docentes por medio de enseñanza recíproca con los medios tecnológicos, es así como todos salimos adelante, notamos que cada ser humano cuenta con habilidades distintas y que podemos aprender unos de otros, adaptándonos al nuevo sistema de supervivencia.

Previamente, el experimentar nuevas modalidades especializadas, crearon bases de nuevos aprendizajes, formando expectativas y habilidades para la vida, aquellas que enseñan a abrir canales de comunicación asertiva, empática, conocimiento de sí

mismo, toma de decisiones, proyecto de vida, entre otras. Además, aprendimos a preparar platos especiales, bailar, emprender actividades y espacios en familia, donde los lazos afectivos en casa progresaron de manera prosocial, fortaleciendo los vínculos y emociones.

Esto ayudó a la comunidad educativa a iniciar lazos de emprendimiento social, llevando a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias, las herramientas educativas para que la pedagogía y la creatividad estén siempre presente. Ha sido un logro fenomenal que se ha ejercido con esfuerzo, es por eso por lo que los boyacenses somos unos guerreros, porque por nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, llegamos hasta donde sea.

Sin lugar a duda somos una comunidad que, en tiempos difíciles,
nos sabemos acompañar.
¡Juntos lo vamos a lograr!

Teresa Moras

¡Gracias por apoyarnos, vamos para adelante!

Jaime Raúl Salamanca Torres
Secretario de Educación de Boyacá

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PREESCOLAR

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

• Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

• Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

• Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

• Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.

Mantener fuertes vínculos familiares.

Mantener un cuerpo sano.

Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas.

Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD 1

DESCRIBE LO CORRECTO Y LO INCORRECTO

Con ayuda de tu familia marque con una X lo que crees que es correcto o incorrecto.

ANALICEMOS	CORRECTO	INCORRECTO
1. Recibir objetos o alimentos de extraños.		
2. Permitir que tus amigos te digan que hacer.		
3. Mantener amistades saludables.		
4. Salir a altas horas a la calle.		
5. Compartir con tus amiguitos.		
6. Irrespetar a los papás.		
7. Respetar a las personas.		
8. Comer los alimentos que nos ofrecen en la casa.		
9. Salir sin permiso de los padres.		
10. Hacer las tareas todos los días.		
11. Robar las cosas de los demás.		
12. Comer dulces que nos brindan vecinos o desconocidos.		
13. Organizar el cuarto.		
14. Bañarte todos los días.		
15. Hacer caso a personas extrañas.		
16. Mantener tu cuerpo sano.		
17. Gritar a las personas.		
18. Ayudar en los quehaceres de la casa.		

MATERIALES: lápiz o esfero y borrador.

ACTIVIDAD 2

RECUERDA E IDENTIFICA LOS VALORES

Con tu mamá, papá, tíos, primos o abuelos, recordemos cuáles son los valores y su significado, para que te ayuden a entenderlos.

Fuente imagen: Plataforma Estratégica cienciaspecuarias.cided.net

MATERIALES: lápiz o esfero y borrador.

ACTIVIDAD 3

HISTORIA POR CONOCER

Junto con tu familia vas a leer la siguiente historia y a crea un folleto que promueva la prevención consumo de sustancias psicoactivas.

Toto es un niño de 4º grado, le gusta estudiar y se caracteriza por ser el mejor de la clase, cuando se dirige a su casa se encuentra siempre con un vecino que le ofrece chocolates.

El vecino le manifiesta que son chocolates mágicos, que si los prueba se vuelve más fuerte e inteligente.

La madre de Toto le tiene prohibido recibir alimentos o cosas extrañas de vecinos o desconocidos.

Toto recuerda las recomendaciones de su mamá y le dice a su vecino NO, GRACIAS.

Al pasar los días Toto se entera, que su vecino les vendió esos chocolates a sus compañeros y ellos se intoxicaron, incluso, uno de ellos perdió la vida.

MATERIALES: hojas o cartulina,
lápiz, marcadores, borrador y colores.

ACTIVIDAD 4

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Con la ayuda de tú familia dibuja dentro del círculo las caras de cada emoción .

Materiales: lápiz, borrador y colores.

(ALEGRÍA)

(TRISTEZA)

(ASCO)

(MIEDO)

(IRA)

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PRIMERO A TERCERO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

• Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

• Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

• Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

• Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.

Mantener fuertes vínculos familiares.

Mantener un cuerpo sano.

Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas.

Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD 1

Te invitamos a desarrollar la siguiente actividad en familia. Escribe sobre la línea la palabra que creas es la correcta.

Carlos se caracteriza por conectarse 10 minutos antes en todas sus clases virtuales.

A eso le llamamos:

_____

La mamá de Pedro le pide el favor que ayude a organizar la casa.

A eso le llamamos:

_____

Al vecino Jorge, se le cayó la billetera saliendo de su casa, Yoyo la encontró y de inmediato se la devolvió.

A eso le llamamos:

_____

Gigi esta cenando con su familia y ella está en el célular, la mamá le pide el favor que guarde el célular Gigi reconoce su error y responde: si señora.

A eso le llamamos:

_____

La señora Carla le pide el favor a su hija Lola que le ayude a ordeñar las cabras, sin embargo, su hermano Pedro le manifiesta que le va a ayudar.

A eso le llamamos: _____

ACTIVIDAD 2

EXPLOREMOS LA INTELIGENCIA MÚLTIPLE

Con tu familia crea una canción de valores y escríbela, cuando hayas terminado, manifiesta con los tuyos por qué es importante los valores en la vida del ser humano.

ACTIVIDAD 3

En esta actividad te invitamos a leer el siguiente cuento, del cual deberás hacer una reflexión y escribirla.

LOS CARNEROS Y EL GALLO

Adaptación de la fábula de Godofredo Daireaux

Una mañana de primavera todos los miembros de un rebaño se despertaron sobresaltados a causa de unos sonidos fuertes y secos que provenían del exterior del establo. Salieron en tropel a ver qué sucedía y se toparon con una pelea en la que dos carneros situados frente a frente estaban haciendo chocar sus duras cornamentas.

Un gracioso corderito muy fanático de los chismes fue el primero en enterarse de los motivos y corrió a informar al grupo. Según sus fuentes, que eran totalmente fiables, se estaban disputando el amor de una oveja muy linda que les había robado el corazón.

– Por lo visto está coladita por los dos, y como no sabía a cuál elegir, anoche declaró que se casaría con el más forzudo. El resto de la historia os la podéis imaginar: los carneros se enteraron, quedaron para retarse antes del amanecer y... bueno, ahí tenéis a los amigos, ahora rivales, enzarzados en un combate.

El jefe del rebaño, un carnero maduro e inteligente al que nadie se atrevía a cuestionar, exclamó:

– ¡Serenaos! No es más que una de las muchas peloteras románticas que se forman todos los años en esta granja. Sí, se pelean por una chica, pero ya sabemos que no se hacen daño y que gane quien gane seguirán siendo colegas. ¡Nos quedaremos a ver el desenlace!

Los presentes respiraron tranquilos al saber que solo se trataba de un par de jóvenes enamorados compitiendo por una blanquísima ovejita; una ovejita que, por cierto, lo estaba presenciando todo con el corazón encogido y conteniendo la respiración. ¿Quién se alzaría con la victoria? ¿Quién se convertiría en su futuro marido?... ¡La suerte estaba echada!

Esta era la situación cuando un gallo de colores al que nadie había visto antes se coló entre los asistentes y se sentó en primera fila como si fuera un invitado de honor. Jamás había sido testigo de una riña entre carneros, pero como se creía el tipo más inteligente del mundo y adoraba ser el centro de atención, se puso a opinar a voz en grito demostrando muy mala educación.

¡Ay madre, vaya birria de batalla!... ¡Estos carneros son más torpes que una manada de elefantes dentro de una cacharrería!

Inmediatamente se oyeron murmullos de desagrado entre el público, pero él se hizo el sordo y continuó soltando comentarios fastidiosos e inoportunos.

– ¡Dicen por aquí que se trata de un duelo entre caballeros, pero la verdad es que yo solo veo dos payasos haciendo bobadas!... ¡Eh, espabilad chavales, que ya sois mayorcitos para hacer el ridículo!

Los murmullos subieron de volumen y algunos le miraron de reojo para ver si se daba por aludido y cerraba el pico; de nuevo, hizo caso omiso y siguió con su crítica feroz.

– Aunque el carnero de la derecha es un poco más ágil, el de la izquierda tiene los cuernos más grandes... ¡Creo que la oveja debería casarse con ese para que sus hijos nazcan fuertes y robustos!

Los espectadores le miraron alucinados. ¿Cómo se podía ser tan desconsiderado?

– Aunque para ser honesto, no entiendo ese empeño en casarse con la misma. ¡A mí me parece que la oveja en cuestión no es para tanto!

Los carneros, ovejas y corderos enmudecieron y se hizo un silencio sobrecogedor. Sus caras de indignación hablaban por sí solas. El jefe de clan pensó que, definitivamente, se había pasado de la raya. En nombre de la comunidad, tomó la palabra.

– ¡Un poco de respeto, por favor!... ¡¿Acaso no sabes comportarte?!

– ¿Yo? ¿Qué si sé comportarme yo?... ¡Solo estoy diciendo la verdad! Esa oveja es idéntica a las demás, ni más fea, ni más guapa, ni más blanca... ¡No sé por qué pierden el tiempo luchando por ella habiendo tantas para escoger!

– ¡Cállate mentecato, ya está bien de decir tonterías!
El gallo puso cara de sorpresa y respondió con chulería:
– ¡¿Qué me calle?!... ¡Porque tú lo digas!
El jefe intentó no perder los nervios. Por nada del mundo quería que se calentaran los ánimos y se montara una bronca descomunal.
– A ver, vamos a calmarnos un poco los dos. Tú vienes de lejos, ¿verdad?
– Sí, soy forastero, estoy de viaje. Venía por el camino de tierra que rodea el trigal y al pasar por delante de la valla escuché jaleo y me metí a curiosear.
– Entiendo entonces que como vives en otras tierras es la primera vez que estás en compañía de individuos de nuestra especie... ¿Me equivoco?

El gallo, desconcertado, respondió:

– No, no te equivocas, pero... ¿eso qué tiene que ver?
– Te lo explicaré con claridad: tú no tienes ningún derecho a entrometerte en nuestra comunidad y burlarte de nuestro comportamiento por la sencilla razón de que no nos conoces.
– ¡Pero es que a mí me gusta decir lo que pienso!
– Vale, eso está muy bien y por supuesto es respetable, pero antes de dar tu opinión deberías saber cómo somos y cuál es nuestra forma de relacionarnos.

– ¿Ah, ¿sí? ¿Y cuál es, si se puede saber?

– Bueno, pues un ejemplo es lo que acabas de presenciar. En nuestra especie, al igual que en muchas otras, las peleas entre machos de un mismo rebaño son habituales en época de celo porque es cuando toca elegir pareja. Somos animales pacíficos y de muy buen carácter, pero ese ritual forma parte de nuestra forma de ser, de nuestra naturaleza.

– Pero...

– ¡No hay pero que valga! Debes comprender que para nosotros estas conductas son completamente normales. ¡No podemos luchar contra miles de años de evolución y eso hay que respetarlo!

El gallo empezó a sentir el calor que la vergüenza producía en su rostro. Para que nadie se diera cuenta del sonrojo, bajó la cabeza y clavó la mirada en el suelo.

– Tú sabrás mucho sobre gallos, gallinas, polluelos, nidos y huevos, pero del resto no tienes ni idea ¡Vete con los tuyos y deja que resolvamos las cosas a nuestra manera!

El gallo tuvo que admitir que se había pasado de listillo y, sobre todo, de grosero, así que si no quería salir mal parado debía largarse cuanto antes. Echó un último vistazo a los carneros, que ahí seguían a lo suyo, peleándose por el amor de la misma hembra, y sin ni siquiera decir adiós se fue para nunca más volver.

Moraleja: Todos tenemos derecho a expresar nuestros pensamientos con libertad, claro que sí, pero a la hora de dar nuestra opinión es importante hacerlo con sensatez. Uno no debe juzgar cosas que no conoce y mucho menos si es para ofender o despreciar a los demás.

Cristina Rodríguez Lomba

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CUARTO A QUINTO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

• Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

• Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

• Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

• Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad. ↔ Mantener fuertes vínculos familiares. ↔ Mantener un cuerpo sano. ↔ Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas. ↔ Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

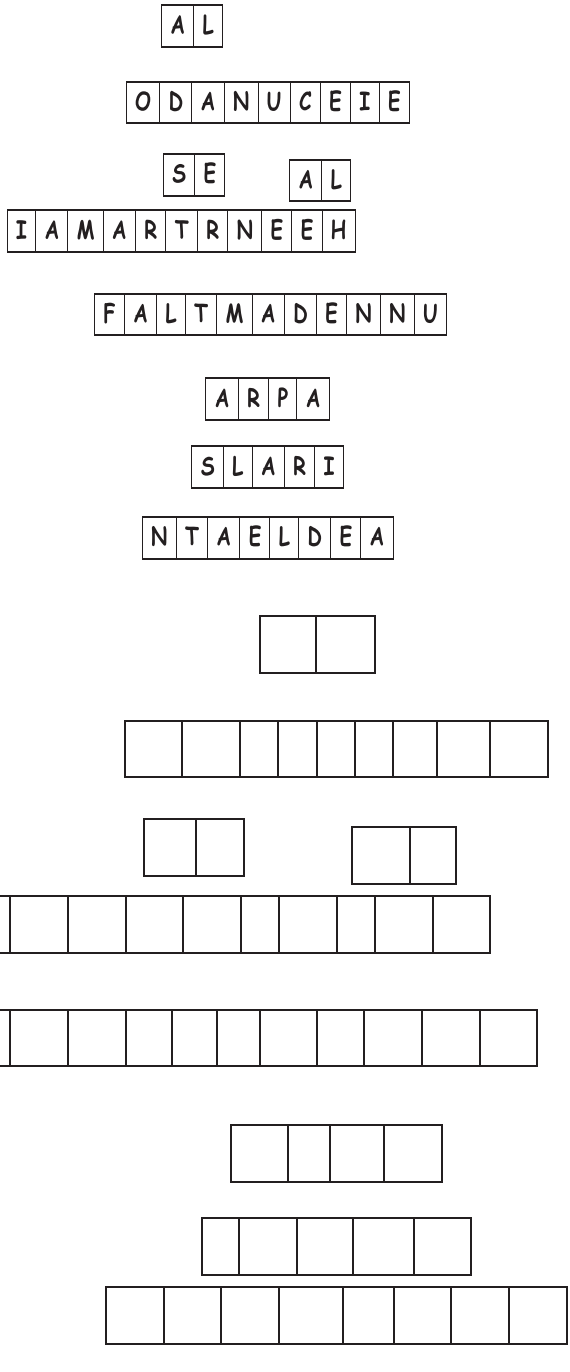
Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

BIENESTAR FAMILIAR

ACTIVIDAD 1

Te invitamos a ti y a tu familia a desarrollar la siguiente actividad, ordena cada palabra y descubre la frase oculta.



ACTIVIDAD 2

Te queremos contar la siguiente historia, es ideal que tu familia participe.

Yoyo es un hijo ejemplar, cuando se queda solo en el hogar, se dedica a organizar la casa y a estudiar desde su computador. Un compañero de su Institución Educativa observa que los padres de Yoyo se van al trabajo, el compañero se dirige a la casa de Yoyo para ofrecerle un cigarrillo.

Yoyo le insiste que no desea fumar, ya que es perjudicial para la salud y produce cáncer. Su compañero le manifiesta que si no fuma no es un hombre.

Yoyo recuerda lo que sus padres le han enseñado sobre el consumo de sustancias psicoactivas, donde se enfada con su compañero y le indica que si sigue molestando va a llamar a sus padres y a la Policía.

Su compañero al observar el enfado de Yoyo, decide irse.

Según la historia, escribe una reflexión e indica que harías para prevenir una situación similar.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ACTIVIDAD 3

Te invitamos a leer el siguiente cuento, al final deberás hacer una reflexión propia y escribirla.

HISTORIA DE TOM CABEZA VACÍA, EL BUSCADOR DE TESOROS

No quieras saber cómo Tom Cabeza Vacía llegó a ser pirata. Resulta que él odiaba ir al colegio, y tener que estudiar y hacer deberes, así que cuando el famoso capitán pirata Barbadepega pasó por su ciudad buscando jóvenes marineros aspirantes a ser piratas, Tom se apuntó el primero. Y es que en el barco de Barbadepega había que dedicar todo el tiempo a buscar tesoros, y si se encontraba a alguien estudiando o leyendo se le encerraba en el cuarto de las ratas para ser devorado por ellas.

Así fue como Tom inició su vida de pirata buscatesoros. Pero era una vida difícil. Trabajaban duro limpiando y cuidando el barco y, además, los mapas que encontraban llevaban siempre a pequeños tesoros. Y después de repartirlos apenas conseguían lo suficiente para comprar un poco de comida y algo de ropa, así que eran mucho más pobres que ricos. Eso sí, Barbadepega les animaba constantemente con promesas de grandes tesoros y canciones que recordaban que en aquel barco no hacía falta leer ni estudiar.

Pero un día alguien del barco le robó a Tom la poca comida que le quedaba, y dos días después sintió tanta hambre que decidió entrar al cuarto de las ratas para comerse una. Nadie se atrevía a acercarse allí, y Tom lo hizo de noche y a escondidas. Pero, al entrar, no encontró ni una sola rata, sino un cuarto secreto, limpio y recogido, lleno de... ¡libros! Entonces oyó unas voces que se acercaban y solo pudo esconderse y escuchar...

Cuando salió del falso cuarto de las ratas Tom estaba furioso. Barbadepega y su contramaestre eran unos estafadores. Estudiaban y leían sobre antiguos y fabulosos tesoros, pero los buscaban a escondidas de todos y se los quedaban para ellos. Para sus marineros solo dejaban ridículos tesoros que ellos mismos escondían de vez en cuando.

Pero no era esto lo que más enfadó a Tom: lo que de verdad lo llenó de rabia fue oír cómo Barbadepega se reía de sus incultos marineros y sus cabezas vacías, de lo fácil que era engañarles, y de lo tontos y pobres que seguirían siendo siempre por haber dejado los estudios para irse con un pirata.

Aquello espabiló a Tom que, desde ese momento, esperaba cada noche a que todos durmieran para visitar el cuarto de las ratas, donde pasaba el tiempo estudiando todo tipo de libros. Pronto se dio cuenta de que aprendiendo sobre tantas cosas se le ocurrían mejores ideas, y encontraba formas de hacer casi todo mejor y más rápido, aunque él

disimulaba comportándose como el más tonto de los marineros. Y cuando, al cabo de algunos años, comprobó que ya era capaz de averiguar dónde se escondían los tesoros,

incluso antes que Barbadepega, decidió abandonar el barco pirata. Justo una semana después, ocurrió lo inimaginable: por primera vez alguien se adelantó a Barbadepega, y cuando este llegó el tesoro ya no estaba. En su lugar solo encontraron una calavera hueca de sonrisa burlona, colocada sobre una montaña de libros.

Aquel se convirtió en el escudo de Tom Cabeza Vacía que, con lo que ganó con su primer tesoro, compró su propio barco y buscó su propia tripulación. Pero, al contrario de lo que hacía Barbadepega, él solo admitía gente estudiosa. Y, en lugar de engañarles, les animaba a buscar los tesoros con él, y compartía con ellos la mayor parte de lo que conseguían. El resultado fue que, entre tanta gente sabia, encontraban los tesoros mucho antes, y el malvado Barbadepega solo llegaba a tiempo de encontrar cabezas vacías y burlonas cada vez que intentaba descubrir un nuevo tesoro. Y ni sus más pegadizas canciones, ni sus más exageradas promesas, pudieron impedir que todos sus marineros le abandonaran para retomar sus estudios y tratar de conseguir una plaza de pirata sabio en el famoso barco de Tom Cabeza Vacía.

Pedro Pablo Sacristán

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SEXTO A SÉPTIMO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

- Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

- Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

- Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

RECORDEMOS ¿QUÉ ES PREVENCIÓN?

Es evitar la presencia de hechos que puedan ocasionar problemas en el entorno social.

¿EN MANOS DE QUIÉN ESTÁ LA PREVENCIÓN?

Los padres de familia con su inmenso aporte en la formación de valores y en el desarrollo de habilidades para la vida.
Persona de una comunidad que lidera procesos encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas.
Las directivas y docentes de tu institución educativa con la apertura y puesta en marcha de proyectos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental. (estrategia de Escuelas y Colegios Saludables).
Líderes comunitarios, deportivos, musicales, entre otros.

SIGNOS DE PERSONAS QUE HAN CONSUMIDO SUSTANCIAS PISCOACTIVAS.

SEÑALES FÍSICAS

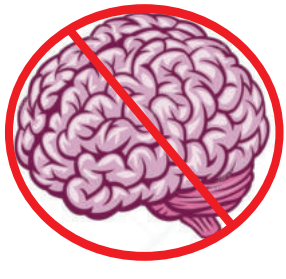
- **Ojos vidriosos enrojecidos.**
- **Insomnio.**
- **Falta de apetito o exceso de apetito.**
- **Pérdida de peso y fatiga.**
- **Cansancio y desmayos.**
- **Mareos, entre otras.**

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Cambia el grupo de amigos.
- Su comportamiento es sospechoso o poco usual.
- Es irresponsable en sus deberes.
- Exige y gasta más dinero de lo debido.
- Ausencia escolar o laboral sin justificación.
- Mantiene sustancias con la disculpa de que son de un amigo.
- Se aleja de su familia y miente constantemente.
- Bajo rendimiento escolar y laboral.
- Nerviosos, inquietos y se irritan con facilidad.
- Muestra desinterés y falta de entusiasmo por cosas que antes le interesaban.
- Cambios rápidos de carácter.

CONSECUENCIAS AL CONSUMIR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- Altera el sistema nervioso ocasionando convulsiones.
- Daños en el cerebro.
- Taquicardia y problemas del corazón.
- Problemas de respiración.
- Surgen trastornos mentales.
- Aparición de enfermedades.
- Pérdida de memoria.
- Cambios bruscos en el comportamiento.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Trastornos del sueño.
- Abandono por parte de la familia y entorno social.
- Disminución del lenguaje.
- Pérdida de peso
- Disfunción sexual.
- Pérdida de concentración y atención.
- Cambios negativos en el autocuidado personal.
- Incluso hasta la muerte.



Las drogas son las enemigas del futuro y de la esperanza, y cuando luchamos contra ellas luchamos por el futuro.

Bob Riley

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.

Mantener fuertes vínculos familiares.

Mantener un cuerpo sano.

Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas.

Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD 1

Es importante reconocerte a ti mismo, te invito a responder.

¿QUIÉN SOY YO?

Tu comida favorita es:	
Te identificas con el valor:	
Te sientes triste cuando:	
Tu profesor preferido es:	
Tu sueño es ser:	
Lo que más te da miedo es:	
Tu habilidad es:	
Tu deporte favorito es:	
Tu mejor amigo (a) es:	
Tu color favorito es:	
Podrías mejorar cuando:	
Sientes rabia cuando:	
Lo que más te gusta de tu personalidad es:	
Tus actividades favoritas son:	
Tu programa favorito de TV es:	
Te gustaría viajar a:	
Admiras a:	
Tu cantante favorito es:	

Es importante saber quién eres, eso ayuda a tu desarrollo emocional y autoestima

ACTIVIDAD 2

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Con tu familia desarrolla una lluvia de ideas, creando actividades que promuevan relaciones familiares y que conlleven a la consolidación de un clima positivo en casa.

ACTIVIDAD 3

CON TU FAMILIA JUEGA TINGO TINGO TANGO

Se juega así:

1. Se reúnen un grupo de personas, ese grupo escoge a un participante a quien voltean de espaldas y le tapan los ojos con una pañoleta o trapo y pronuncia seguidamente Tingo Tingo Tango y ruedan una pelotica por cada uno de los participantes.

2. Cuando el participante de los ojos vendados diga ¡Tango! hasta ahí llega el juego.

3. El que tenga en las manos la pelotica se le dice que diga un número del 1 al 28, el número que escoja es una pregunta o una penitencia.

¡Vamos a jugar!

1. Crea una canción con la palabra Amor.
2. Decir la tabla del 3
3. Nombra 5 películas que hayas visto
4. Penitencia: bailar el 999 con la cola.
5. ¿Cuántos años tiene tu mamá?
6. Penitencia: frase: bailar joropo.
7. Canta la canción favorita de tu mamá.
8. ¿Qué te gustaría ser cuando grande?
9. Tienes habilidades y fortalezas significativas.
10. Canta tu canción preferida.
11. Crea un poema sobre el valor Tolerancia.
12. Repetir: una gallina puso huevo, puso 1, puso 2, puso 3, puso 4 ... hasta donde aguante tu respiración.
13. ¿Quién cocina más rico en tu familia?
14. Penitencia: bailar los pollitos.
15. Canta arroz con leche.
16. ¿Como te ves en 5 años?
17. Penitencia: decir la tabla del 8.
18. Nombra 5 Países.
19. Nombra 6 planetas.
20. Crear una rima con la palabra familia.
21. Nombre de carrera profesional que te llama la atención
22. ¿Cuál es el helado favorito de tu mejor amigo (a)?
23. Crear un baile con la canción de los elefantes.
24. Penitencia: nombrar 5 ciudades de Colombia.
25. Canta el himno nacional Colombia.
26. Canta la mochila azul.
27. Penitencia: quédate quieto por 6 segundos, sin moverte.
28. Nombra 10 valores.

ACTIVIDAD 4

Lee en familia la siguiente reflexión, deberás crear un folleto que refleje la historia.

El Bambú Japonés

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego. También es obvio que quien cultiva la tierra no se detiene impaciente frente a la semilla sembrada, y grita con todas sus fuerzas: ¡Crece, maldita sea! Hay algo muy curioso que sucede con el bambú y que lo transforma en no apto para impacientes:

Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros!.

¿Tardó sólo seis semanas crecer?

No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.

Psiqueviva

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

OCTAVO A NOVENO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

- Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

- Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

- Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

RECORDEMOS ¿QUÉ ES PREVENCIÓN?

Es evitar la presencia de hechos que puedan ocasionar problemas en el entorno social.

¿EN MANOS DE QUIÉN ESTÁ LA PREVENCIÓN?

Los padres de familia con su inmenso aporte en la formación de valores y en el desarrollo de habilidades para la vida.
Persona de una comunidad que lidera procesos encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas.
Las directivas y docentes de tu institución educativa con la apertura y puesta en marcha de proyectos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental. (estrategia de Escuelas y Colegios Saludables).
Líderes comunitarios, deportivos, musicales, entre otros.

SIGNOS DE PERSONAS QUE HAN CONSUMIDO SUSTANCIAS PISCOACTIVAS.

SEÑALES FÍSICAS

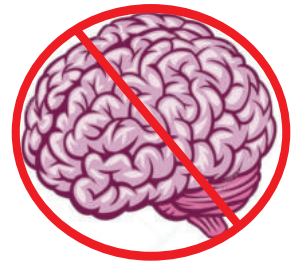
- Ojos vidriosos enrojecidos.
- Insomnio.
- Falta de apetito o exceso de apetito.
- Pérdida de peso y fatiga.
- Cansancio y desmayos.
- Mareos, entre otras.

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Cambia el grupo de amigos.
- Su comportamiento es sospechoso o poco usual.
- Es irresponsable en sus deberes.
- Exige y gasta más dinero de lo debido.
- Ausencia escolar o laboral sin justificación.
- Mantiene sustancias con la disculpa de que son de un amigo.
- Se aleja de su familia y miente constantemente.
- Bajo rendimiento escolar y laboral.
- Nerviosos, inquietos y se irritan con facilidad.
- Muestra desinterés y falta de entusiasmo por cosas que antes le interesaban.
- Cambios rápidos de carácter.

CONSECUENCIAS AL CONSUMIR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- Altera el sistema nervioso ocasionando convulsiones.
- Daños en el cerebro.
- Taquicardia y problemas del corazón.
- Problemas de respiración.
- Surgen trastornos mentales.
- Aparición de enfermedades.
- Pérdida de memoria.
- Cambios bruscos en el comportamiento.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Trastornos del sueño.
- Abandono por parte de la familia y entorno social.
- Disminución del lenguaje.
- Pérdida de peso
- Disfunción sexual.
- Pérdida de concentración y atención.
- Cambios negativos en el autocuidado personal.
- Incluso hasta la muerte.



Las drogas son las enemigas del futuro y de la esperanza, y cuando luchamos contra ellas luchamos por el futuro.

Bob Riley

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.

Mantener fuertes vínculos familiares.

Mantener un cuerpo sano.

Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas.

Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD 1

RELACIONES INTERPERSONALES

Observa la siguiente imagen, al realizarlo, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Crees que es apropiado gritar a tus compañeros, amigos o vecinos?.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. ¿Tu compañero, amigo o vecino te obliga a hacer cosas indebidas, le harías caso?.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. ¿Un compañero, amigo o vecino está con amistades tóxicas, lo ayudarías a buscar mejores relaciones sociales?.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Es importante saber quién eres, eso ayuda a tu desarrollo emocional y autoestima

ACTIVIDAD 2

AMISTADES TÓXÍCAS

Hoy en día necesitas tener amistades que te influyan a cumplir tus metas y celebren tus logros.

Lee las siguientes frases y marca con una X, cuales pueden ser amistades tóxicas.

Camilo te invito a cine, ¿te gustaría ir conmigo?	Carolina tengo un amigo que vende chocolates de marihuana ¿los probamos? si no lo haces ya no eres mi amiga.
Consuelo tengo un cigarrillo que me regaló mi primo ¿lo probamos? no hace daño.	Lorenzo que bien se te ve ese corte de cabello.
Lulú esa ropa se te ve horrible, deberías adelgazar.	Pedro voy a realizar una fiesta de amigo secreto en mi casa, ¿te gustaría ir?

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DÉCIMO A ONCE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

OBJETIVO:

Fortalecer a las familias Boyacenses, para prevenir el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A EMPRENDER UN VIAJE DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

- Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

- Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

- Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

PROPORCIONAR APRENDIZAJE Y FORMACIÓN, EVITA RIESGOS EN NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Escuchar a tus hijos te da la oportunidad de conocer más su personalidad.

¿QUÉ SON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Drogas o sustancias que afectan varias funciones del cerebro, perjudicando y alterando el comportamiento, generando secuelas, incluso hasta la muerte.

RECORDEMOS ¿QUÉ ES PREVENCIÓN?

Es evitar la presencia de hechos que puedan ocasionar problemas en el entorno social.

¿EN MANOS DE QUIÉN ESTÁ LA PREVENCIÓN?

Los padres de familia con su inmenso aporte en la formación de valores y en el desarrollo de habilidades para la vida.
Persona de una comunidad que lidera procesos encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas.
Las directivas y docentes de tu institución educativa con la apertura y puesta en marcha de proyectos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental. (estrategia de Escuelas y Colegios Saludables).
Líderes comunitarios, deportivos, musicales, entre otros.

SIGNOS DE PERSONAS QUE HAN CONSUMIDO SUSTANCIAS PISCOACTIVAS.

SEÑALES FÍSICAS

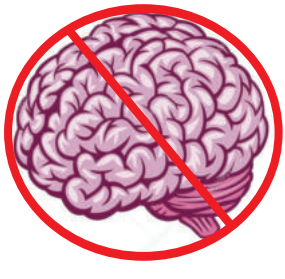
- **Ojos vidriosos enrojecidos.**
- **Insomnio.**
- **Falta de apetito o exceso de apetito.**
- **Pérdida de peso y fatiga.**
- **Cansancio y desmayos.**
- **Mareos, entre otras.**

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Cambia el grupo de amigos.
- Su comportamiento es sospechoso o poco usual.
- Es irresponsable en sus deberes.
- Exige y gasta más dinero de lo debido.
- Ausencia escolar o laboral sin justificación.
- Mantiene sustancias con la disculpa de que son de un amigo.
- Se aleja de su familia y miente constantemente.
- Bajo rendimiento escolar y laboral.
- Nerviosos, inquietos y se irritan con facilidad.
- Muestra desinterés y falta de entusiasmo por cosas que antes le interesaban.
- Cambios rápidos de carácter.

CONSECUENCIAS AL CONSUMIR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- Altera el sistema nervioso ocasionando convulsiones.
- Daños en el cerebro.
- Taquicardia y problemas del corazón.
- Problemas de respiración.
- Surgen trastornos mentales.
- Aparición de enfermedades.
- Pérdida de memoria.
- Cambios bruscos en el comportamiento.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Trastornos del sueño.
- Abandono por parte de la familia y entorno social.
- Disminución del lenguaje.
- Pérdida de peso
- Disfunción sexual.
- Pérdida de concentración y atención.
- Cambios negativos en el autocuidado personal.
- Incluso hasta la muerte.



Las drogas son las enemigas del futuro y de la esperanza, y cuando luchamos contra ellas luchamos por el futuro.

Bob Riley

¿CÓMO EVITAR CAER EN ESE TIPO DE RIESGOS?

Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.

Mantener fuertes vínculos familiares.

Mantener un cuerpo sano.

Tener comunicación asertiva y constante con tu familia.

Evitar recibir objetos o algún alimento de personas conocidas o extrañas que buscan ganarse su confianza, para inducirlos al consumo de sustancias psicoactivas.

Evitar y apartar amistades tóxicas

Te queremos orientar de la mejor manera para que no caigas en el engaño.

¡Debes estar rodeado de amistades que tengan los mismos sueños y metas que tú!

Para fortalecer:

- HABILIDADES SOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- VALORES
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- AUTOESTIMA

SI CONOCES ALGÚN CASO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

¿QUIÉN TE PUEDE AYUDAR?

Las siguientes instancias te pueden ayudar, escuchándote y acompañándote, cuando presentes alguna dificultad en tu entorno.

1. TU FAMILIA.
2. LÍDER DE TU BARRIO.
3. COMISARÍA DE FAMILIA
4. EL RECTOR, COORDINADOR Y ORIENTADOR DE TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
5. POLICÍA INFANCIA ADOLESCENCIA. LLAMAR A LA LÍNEA 112- 123
6. ICBF LLAMA A LA LINEA: 141
7. PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, PSICOPEDAGOGÍA ENTRE OTRAS.
8. APOYO, ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LLAMAR A LA LÍNEA 106.
9. ANTIDROGAS LLAMAR A LA LÍNEA: 167
10. CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD 1

APORTANDO SOLUCIONES

Te invitamos a responder las siguientes preguntas, al final deberás crear un folleto que refleje la historia.

Algunas personas se encuentran en distintas situaciones, es importante tener tu punto de vista.

1. ¿Cómo actuarías si ves a alguien maltratando a otra persona en la calle o entorno social?.

_____
_____
_____
_____

2. ¿Si en tu comunidad existiera problemas de Drogas, cómo ayudarías a las personas a debatir ese tema?.

_____
_____
_____
_____

3. Muchas personas manifiestan que no tienen recursos para que sus hijos estudien en la Universidad, ¿qué alternativas brindarías respecto a ese asunto?.

_____
_____
_____
_____

Las críticas constructivas son la base de aprendizaje y emprendimiento social.

ACTIVIDAD 2

Lee las siguentes habilidades vocacionales, escoge un ínteres que te llame la atención y descubre tu profesión, para que las puedas destacar en tu proyecto de vida.

Selecciona tu interés y muéstralo a tu familia. Pensar en el futuro es importante.

1 INTERÉS EN EL TRABAJO DE OFICINA

Es propio de las personas a quienes gustan un tipo de trabajo de escritorio que requiere exactitud y precisión. Los contadores, tenedores de libros, archivistas, secretarios, mecanógrafos, entre otros.

2 INTERÉS LITERARIO

Es propio de aquellos a quienes gusta la lectura, o quienes encuentra placer en expresar sus ideas en forma oral o escrita, los autores, editores, periodistas, abogados, profesores, bibliotecarios, entre otros

3 INTERES DE CÁLCULO

Lo poseen aquellas personas a quienes les gusta trabajar con números. Un alto puntaje obtenido en esta área indica la posibilidad de que el examinado podría encontrar satisfacción en el ejercicio de las profesiones tales como: contador, estadígrafo, profesor de matemáticas, economista, actuario, especialista en elaboración de presupuestos, entre otros.

4 INTERÉS PERSUASIVO

Lo poseen aquellas personas a quienes les gusta el trato con la gente, a quienes agrade imponer sus puntos de vista, convencer al demás respecto algún proyecto, vender algún artículo etc. Los abogados, periodistas, actores, comerciantes, agentes de compañías de seguros, diplomáticos de carrera, entre otros.

5 INTERÉS MUSICAL

En el campo del interés musical se sitúan las personas que denotan un marcado gusto para tocar instrumentos musicales, cantar, bailar, leer sobre música, estudiar la vida de destacados compositores, asistir en conciertos, entre otros.

6 INTERÉS DE SERVICIO SOCIAL

Un alto puntaje en el servicio social, indica un alto grado de interés para servir a los demás, y, en primer lugar, a los necesitados, a los enfermos, a los niños y ancianos. Sacerdotes, misioneros, asistentes sociales, enfermeras, educadores, entre otros.

ACTIVIDAD 3

Lee la siguiente historia y desarrolla un texto de reflexión personal respecto al miedo.

El Miedo del León

En una lejana sabana africana, andaba perdido un león. Llevaba más de veinte días alejado de su territorio y la sed y el hambre lo devoraban. Por suerte, encontró un lago de aguas frescas y cristalinas. Raudo, corrió veloz a beber de ellas para así, paliar su sed y salvar su vida.

Al acercarse, vio su rostro reflejado en esas aguas calmadas.

– ¡Vaya! el lago pertenece a otro león – Pensó y aterrorizado, huyó sin llegar a beber.

La sed cada vez era mayor y él sabía que de no beber, moriría. A la mañana siguiente, armado de valor, se acercó de nuevo a lago. Igual que el día anterior, volvió a ver su rostro reflejado y de nuevo, presa del pánico, retrocedió sin beber.

Y así pasaron los días con el mismo resultado. Por fin, en uno de esos días comprendió que sería el último si no se enfrentaba a su rival.

Tomó finalmente la decisión de beber agua del lago pasara lo que pasara. Se acercó con decisión al lago, nada le importaba ya. Metió la cabeza para beber ... y su rival, el temido león ¡desapareció!

La gran mayoría de nuestros miedos son imaginarios. Cuando nos atrevemos a enfrentarlos acaban desapareciendo. No dejes que tus pensamientos te dominen y te impidan avanzar con tus propósitos.

Psiqueviva

Referencias

Alcaldía de Medellín. Secretaria de salud. (2006). Cartilla Saludable Promoción de la Salud Mental. Proyecto Escuelas y Colegios Saludables. Medellín. Pág. 1-19.

Godoy, N., Castañeda, D., Romero, C. & León, M. (2020). MANUAL DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Reducción del Consumo de Drogas Secretaría Distrital de Salud. ISBN: 978-958-5554-18-4. Pág. 1-186. Bogotá. D.C.

GreenFacts. (2008). Consenso científico sobre sustancias psicoactivas. Hechos sobre la salud y el medio ambiente.

Ministerio de Salud. (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. Dirección de promoción y prevención. Pág. 1-6. Colombia.

Organización Mundial de la Salud. OMS, (2004). La dependencia de sustancias es tratable, sostiene un informe de expertos en neurociencias. Consenso científico sobre sustancias psicoactivas.

------ Recuperado de: https:/www.mundoprimaria.com/fabulas-para-ninos/carneros-gallo Mundo Primaria. 16-07-2020.

------ Recuperado de: https:/psiqueviva.com/cuentos-reflexion/ Psiqueviva el Poder de la Mente. 17-07-2020.

------ Recuperado de: https:/m.exam-10.com/doc/17110/index.html MANUALES ANALÍTICOS. Pruebas psicotécnicas.

------ Recuperado de: https:www.imágenes123rf.dibujosanimados.html

------ Recuperado de: Freepick.es/vector.imágenes

------ Recuperado de: Bancodefotos.org/deposito hitos/

------ Recuperado de: Imágeneseducativas.cómo/tarjetas-trabajar-explicar-valores-clase.

------ Recuperado de: Storyjumper.com/book/reas/84704295-y-el-gallo

------ Recuperado de: alamy.es/imágenes/veto

------ Recuperado de: Ministerio de salud pública. Salud.Gob/ec/wp.

------ Recuperado de: Imagen de psicóloga animada santateresa.edu.co/psicología.Php

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

GOBERNACIÓN DE BOYACÁ - SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza