

Lección de refuerzo 3

Los beneficios de resistirse a las presiones para consumir drogas

PROJECT
ALERT



Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Aumentar la autoeficacia en la resistencia brindando a los/as estudiantes oportunidades de practicar cómo resistir presiones
2. Ayudar a los/as estudiantes a comprender que la resistencia es más fácil si se apoyan entre sí
3. Aumentar la motivación para resistirse al discutir los beneficios del no consumo

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (3 min)
2. Escenarios de presión directa (4 min)
3. Discutir cómo los/as amigos/as pueden ayudarse entre sí a resistir la presión (6 min)
4. Discutir los beneficios de resistirse (5 min)
5. Reproducir el video: *Resistir la presión de compañeros/as* (8 min)
6. Discutir el video (10 min)
7. Repasar los beneficios de resistirse (10 min)
8. Conclusión (5 min)

Breve descripción de la lección

En la lección de refuerzo 3 se practica la resistencia y se repasan sus beneficios; también se discute cómo los/as amigos/as pueden ayudarse entre sí a resistir la presión. En la actividad Introducir presiones directas, la clase se resistirá cuando tú ejerzas presión. Luego, la clase discutirá cómo podrían apoyar a un/a amigo/a que está siendo presionado/a para consumir sustancias de la misma manera.

Luego, la clase repasará los beneficios de resistirse a las drogas, lo que incluye un video de estudiantes de secundaria que discuten sus experiencias al resistirse.

En la conclusión del currículo, tendrás la oportunidad de expresar tu confianza en la capacidad de los/as estudiantes de tomar decisiones saludables y en su autoeficacia para resistirse.

Conocimiento de base: lectura previa

La presión interna se aborda en el currículo porque los/as estudiantes a menudo dicen: “*Nadie me presiona*”, sin embargo, puede que de todos modos sientan presión para involucrarse con sustancias.

El concepto de presiones internas es importante precisamente porque los jóvenes pueden no reconocerlas o comprenderlas. Aunque se siente que las presiones internas surgen de nuestro interior, no son algo que inventamos. Son el resultado de la experiencia externa y todos las sienten en un momento u otro.

Las presiones internas tienen tres componentes:

- Son generadas por un entorno creado por otros adolescentes, la cultura adolescente y las redes sociales, los medios publicitarios y una sociedad que consume sustancias.
- Son no verbales (los/as adolescentes sienten estas presiones sin que nadie diga nada).
- Son poderosas (las presiones que ejercemos sobre nosotros mismos son sutiles, pero muy reales y fuertes).

Actividad de Escenarios de presión directa

El objetivo de la actividad de Escenarios de presión directa es:

- Brindar a los/as estudiantes la oportunidad de resistir la presión directa frente a los demás, y
- Ayudar a los/as estudiantes a ver que los/as amigos/as pueden ayudar a resistir presiones directas ofreciéndoles apoyo social. El apoyo social también ayuda a los/as estudiantes a ver que muchas veces no son los/as únicos que quieren decir “no”.

Para lograr estos objetivos, presionarás a los/as estudiantes, ya sea individualmente o en grupos. Cuando presiones a los/as estudiantes en grupos, anima a los miembros del grupo a que se apoyen entre sí para resistir la presión. La persona que está siendo presionada sentirá, y otros estudiantes verán, que se puede obtener apoyo de amigos/as para resistir las presiones a hacer algo que tal vez no quieran hacer.

Video: Resistir la presión de compañeros/as

Recomendamos que veas el video *Resistir la presión de compañeros/as* antes de reproducirlo en clase.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** – Reglas básicas: estudiantes (de la lección 1)
- **Material visual** – Póster *Formas de decir “no”*
- **Material visual** – Crea una gráfica de tres columnas de los Beneficios de no consumir drogas

<i>Beneficios de no consumir drogas</i>		
Escuela y deportes	Salud y aspecto	Cómo actúas o te sientes acerca de ti mismo

- **Materiales** - Video *Resistir la presión de compañeros/as*

Leyenda

Usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases durante la lección.

Qué exhibir	Qué decir	Qué tener en cuenta
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección



Hoy practicaremos cómo decir “no” cuando alguien realmente nos presiona para hacer algo. También veremos un video durante el cual adolescentes más grandes hablan sobre las presiones y jugaremos un juego sobre los beneficios de no consumir sustancias.

2. Escenarios de presión directa



Exhibe el material visual *Formas de decir “no”*



Recuerden que el año pasado practicaron decir “no” al tipo de presión que sienten cuando alguien les dice: “Vamos, fumemos un porro”. Hoy vamos a hacer algo similar, solo que esta vez también diremos “no” a muchas otras cosas, como hacer trampa y faltar sin permiso a la escuela.

Dentro de un rato les ofreceré vapear o beber alcohol, o intentaré que hagan otra cosa.

Traten de imaginar que los están presionando en una situación de la vida real y digan “no” de una manera que les resulte cómoda. No cedan, aunque yo los siga presionando.

Pueden usar el póster de *Formas de decir “no”* para obtener ideas sobre cómo resistirse a mi presión.

Recorre la sala, presionando a los/as estudiantes individualmente para que consuman nicotina, marihuana o alcohol, o que falten a la escuela o a clases sin permiso, roben en una tienda, desobedezcan a su familia o hagan trampa en un examen.



Para que las situaciones sean más realistas, añade detalles (“Soy tu mejor amigo/a y...”). Los siguientes son ejemplos de oraciones de presión:

Nicotina

- “Ven, dale una pitada”.
- “¿Quieres probar mi nuevo vaporizador?”.
- “Fuma un cigarrillo. No te va a dar cáncer”.

- *“¿Qué tal si fumamos un cigarrillo?”.*
- *“Solo una pitada no te hará daño”.*
- *“Vapear es totalmente seguro”.*
- *“¿Quieres fumar conmigo?”.*
- *“¿Alguien aquí quiere vapear?”.*
- *“Eres el/la único/a que no está vapeando”.*
- *“¿Me vas a dejar fumando solo/a?”.*

Marihuana

- *“¿Quieres tener un subidón?”.*
- *“Aquí tienes, toma una pitada”.*
- *“¿Nunca probaste marihuana?”.*
- *“Pruébala: acabo de poner un poco de hierba en mi vaporizador”.*
- *“Vas a arruinarnos la diversión a todos si no fumas”.*
- *“Vamos todos a fumarnos un porro”.*
- *“Una pitadita no te hará daño”.*
- *“Vamos a drogarnos”.*
- *“¿Tú no fumas?”.*
- *“¿Para qué viniste si no ibas a fumar marihuana?”.*
- *“Salgamos y fumemos un porro”.*

Alcohol

- *“Vamos todos a tomar unas cervezas”.*
- *“No puedo creer que le digas que no a una cerveza”.*
- *“Toma, aquí tienes una cerveza”.*
- *“Toma, aquí tienes un trago”.*
- *“No es muy amigable rechazar una bebida”.*
- *“Vas a ser el/la único/a sobrio/a aquí”.*
- *“¿Por qué no te vas si quieres mantenerte sobrio/a?”.*
- *“¿Quieren un poco de vino?”.*
- *“¿Por qué no? ¿Cuál es tu problema?”.*

Faltar a la escuela o clase sin permiso

- *“Faltemos todos a esta clase. Nadie se dará cuenta”.*
- *“No vayamos hoy. Necesito un descanso”.*
- *“Todos se van después del tercer período. Nos vemos fuera del gimnasio”.*
- *“¿No vas a faltar? ¿No quieres divertirte un poco?”.*
- *“Todo el grupo va a faltar, te perderás la diversión”.*
- *“Si no les tienes miedo a los maestros, ¿por qué no vas a faltar?”.*

Robar en tiendas

- “Llevémonos esa camiseta”.
- “Eso se te ve genial. Ponlo en tu cartera”.
- “Eres estúpido/a si pagas por eso”.
- “Me voy a robar esto. ¿Por qué no te llevas uno también?”.
- “No piensas pagar por eso, ¿no?”.

Hacer trampa

- “Dime lo que tomaron en la prueba, no puedo reprobar”.
- “Siéntate de una forma que pueda ver tu hoja durante la prueba”.
- “Déjame copiar tu tarea”.
- “Hay sitios web que redactan tu trabajo por ti”.

Desobedecer a los padres

- “Sé que no te dejan salir de noche los días de semana. Dile a tu mamá que vas a estudiar en la casa de un/a amigo/a”.
- “Escapémonos hoy a la noche y vayamos a la fiesta”.
- “Tu papá nunca se dará cuenta si sólo sacas unos pocos dólares de su billetera”.

Trata de presionar a aproximadamente un tercio de los/as estudiantes, según lo permita el tiempo.



Después de la respuesta de cada estudiante, repite lo que dijo. Elogia específicamente: **Tu respuesta fue muy fuerte; no volvería a intentar presionarte después de eso.**

Hemos practicado formas en las que podemos decir “no” de manera independiente cuando enfrentamos presiones de nuestros compañeros o compañeras.

3. Discutir cómo los/as amigos/as pueden ayudarse entre sí a resistir presiones



También es importante ayudar a nuestros amigos y amigas a tomar decisiones seguras y saludables, es decir, encontrar formas de apoyarlos cuando se enfrentan a presiones.

Si tu amigo o amiga estuviera recibiendo presión para probar la marihuana, ¿qué le dirías para ayudarlo/a a resistirse?

Pide una o dos respuestas.

Ahora imaginemos que alguien le está pidiendo a tu amigo o amiga que falte a clases. ¿Qué podrías decirle a la persona que presiona para que lo/la deje en paz?

A veces, tener un amigo o amiga que te respalde puede hacer que sea más fácil decir “no”.



Si no hay respuestas, ofrece algunas frases.

Marihuana:

- Tenemos otros planes.
- No consumimos marihuana. ¿Quieres que vayamos a comer algo en cambio?
- Eso te puede hacer mal.
- No necesitamos la marihuana para divertirnos.

Faltar a clases:

- Tenemos prueba hoy.
- Necesitamos esa calificación.
- Nos vamos a meter realmente en problemas si faltamos. Los maestros llaman a casa.



Ahora voy a presionar a alguien y quiero que el grupo cercano a la persona la ayude a resistirse. Digan algo para animarla a resistirse o para que yo la deje en paz.

¿Qué podrían decir para ayudar a esa persona a resistirse? ¿Qué podrían decirme a mí para ayudar a que deje de presionar?



Presiona a los/as estudiantes en grupos, tratando de llegar a los miembros de la clase que no han sido presionados previamente.



Alguna de esas situaciones pueden no parecerles reales porque, por ejemplo, su docente simplemente no les pedirá que falten a clases. Pero, en la vida real, ¿alguno de ustedes fue presionado para faltar a clases?

Cuando los presionaron para hacer algo, ¿cómo se sintieron?

¿Fue más fácil o más difícil decir “no” cuando había alguien apoyándolos? ¿Por qué?

A veces es más fácil decir “no” si sus amigos y amigas los apoyan. Aunque es más difícil decir “no” en la vida real, practicar aquí en clase lo hará más fácil.

4. Discutir los beneficios de resistirse



Recién hablábamos sobre cómo se siente ser presionado en el salón de clases. Ahora hablemos de algunos de los sentimientos que pueden experimentar cuando resisten la presión en la vida real.

¿Cómo se sintieron cuando se resistieron a las presiones?



Ejemplos de respuestas de los/as estudiantes:

- Asustado/a - Nervioso/a
- Solo/a
- Excluido/a
- Con miedo de perder amistades
- Fuerte (con fuerza de voluntad)
- Bien por dentro
- En control
- Fiel a mi mismo/a
- Independiente
- Respetado/a (por los demás y por mí)
- Aliviado/a



¿Por qué decir “no” puede hacerlos sentir solos?

¿Por qué decir “no” puede hacerlos sentir independientes?

¿Por qué decir “no” puede hacerlos sentir que se respetan a ustedes mismos?



Reconoce la validez de las respuestas de los/as estudiantes.

Si los/as estudiantes revelan algún ejemplo personal de resistencia, valida sus comentarios.



Decir “no” no siempre significa que se sentirán bien al respecto. Significa que tomaron su propia decisión e hicieron lo que consideraron correcto.

5. Reproducir el video: *Resistir la presión de compañeros/as*



Reproduce el video *Resistir la presión de compañeros/as*



Ahora veremos un video de estudiantes de secundaria hablando sobre sus experiencias al recibir presión. Vean cómo se sintieron estos estudiantes al decir “no”.

Indica cualquier otra expectativa mientras los/as estudiantes miran el video.

Comienza a reproducir el video.

6. Discutir el video: *Resistir la presión de compañeros/as*



¿Cuáles fueron algunas de las presiones que discutieron los y las estudiantes en el video?

¿Cuáles son algunos de los beneficios personales y de salud que discutieron los y las estudiantes en el video?

¿Se les ocurren otras presiones y otros beneficios de resistirse?



Trata de ayudar a los/as estudiantes a comprender que, a menudo, cuando quieren decir “no”, otros también quieren hacerlo. Si se arriesgan y se resisten, es probable que otros los apoyen en su resistencia.



A veces, tenemos que decir “no” si queremos sentirnos bien con nosotros mismos. Logramos cosas buenas al decir “no” y resistir las presiones para consumir nicotina, marihuana y alcohol, o para hacer un uso indebido de drogas recetadas. A menudo, cuando queremos decir “no” o decimos “no”, otros también quieren decir “no”. Al decir no, hacemos algo bueno por nosotros mismos y apoyamos a los demás.

7. Repasar los beneficios de resistirse



Exhibe el material visual *Los beneficios de no consumir drogas*



Acabamos de hablar de las cosas buenas que se obtienen al decir “no” y al no consumir drogas.

Ahora vamos a jugar un juego acerca de los beneficios. Dentro de un momento, voy a dividir la clase en equipos. Cada equipo seleccionará a un encargado o encargada de registrar y a un vocero o vocera. Los equipos necesitarán papel y útiles para escribir, así que llévenlos a su grupo.

Divide la clase en equipos.

Seleccionen al encargado o encargada de registrar. Los encargados o encargadas de registrar deben tomar una hoja y crear tres columnas. Cuando estén listas las tres columnas, escriban los encabezados que ven en mi gráfica. Escuela y deportes, Salud y aspecto y Cómo actúas o te sientes acerca de ti mismo.

Cada equipo escribirá al menos dos beneficios para cada categoría. Por ejemplo, piensen en un beneficio en los deportes al no consumir drogas. El beneficio puede estar relacionado con no

consumir nicotina, marihuana y alcohol, o con no hacer un uso indebido de los medicamentos recetados.

Tendrán 7 minutos para anotar todos los beneficios que puedan para cada encabezado. Veamos qué equipo puede generar la mayor cantidad de beneficios para cada columna en el tiempo permitido.

Listo, comiencen.



- Trata de formar al menos cuatro equipos.
- Si a los/las estudiantes les cuesta encontrar beneficios, pídeles que piensen en las personas del video o dales un ejemplo.
- Recorre el salón de clases y ofrece ayuda, si es necesario.

Posibles respuestas:

Escuela y deportes

- Recordar cosas
- Poder comunicarse
- Estar en control
- Respirar mejor
- Llevarse bien con otros
- Mejor tiempo de reacción
- Mejor juicio
- Mejor desempeño escolar
- Evitar problemas

Salud y aspecto

- Más saludables
- Buen estado físico
- Dientes más blancos
- Menos arrugas
- Menos resfríos
- No toser
- No tener mal aliento
- Vivir más

Cómo actúas o te sientes acerca de ti mismo

- Puedo experimentar y lidiar con emociones
- No tengo que mentir
- Me puedo concentrar
- Me puedo comunicar
- Control de mis acciones
- Tomar mis propias decisiones
- Ser fiel a mi mismo

- Ser fiel a mis valores
- No depender de sustancias químicas
- Sentirme orgulloso/a

Estar libre de drogas no puede por sí solo garantizar una buena salud física y emocional.



Después de cinco minutos.

Tienen dos minutos más.

Después de siete minutos.

Se acabó el tiempo. Voy a pedirle al vocero o vocera de cada grupo que comience a compartir los beneficios para la Escuela y los deportes de resistirse a las drogas. Cada equipo agregará los beneficios que los otros equipos no mencionaron. ¿Qué vocero o vocera quiere comenzar?

Escribe las respuestas para Escuela y deportes. Dale a cada equipo la oportunidad de compartir sus beneficios.

¿A quién le gustaría ofrecerse como voluntario o voluntaria para iniciar la lista de beneficios de Salud y aspecto?

Escribe las respuestas; dale a cada equipo la oportunidad de compartir sus beneficios.

Ahora ¿qué equipo se ofrece como voluntario para comenzar con los beneficios de Cómo actúas o te sientes acerca de ti mismo?

Escribe las respuestas; dale a cada equipo la oportunidad de compartir sus beneficios.

¿Qué grupo pensó la mayor cantidad de beneficios? Tómense un momento para contarlos y compartan el número total.

Felicitaciones al equipo _____ por pensar en la mayor cantidad de beneficios.

Juntos pensamos en muchas buenas razones para no consumir drogas. De esto se trata el proyecto ALERTA: ayudarlos a obtener los beneficios de resistirse a las drogas.

8. Conclusión



Hoy es la última lección del proyecto ALERTA. En las tres clases del proyecto ALERTA de este año, repasamos las razones para no consumir nicotina, marihuana y alcohol, o hacer un uso indebido de los medicamentos recetados.

Hablamos acerca de dónde provienen las presiones para consumir y hemos practicado formas de resistir esas presiones. También

hemos aprendido acerca de las cosas buenas que se obtienen al resistir esas presiones y no consumir sustancias.

Son muy buenos diciendo que “no” y sé que pueden usar estas habilidades cuando se sientan presionados a consumir drogas o a hacer otras cosas que no quieren. No siempre es fácil resistirse a estas presiones, pero vale la pena.



Da un ejemplo personal de lo que percibes sobre la autoeficacia de los/as estudiantes en la resistencia. Por ejemplo:

- Los presioné y realmente dijeron que “no”.
- Los escuché decir “no” en formas que fácilmente podría imaginarlos usar en el mundo real.
- Creo que les resultará más fácil resistirse a todo tipo de presiones en el futuro.