



# APRENDEMOS A **CRECER**

Programa de prevención del consumo de drogas y alcohol para Educación Básica

# 4

**BÁSICO**  
CUADERNILLO PARA ESTUDIANTES





B  
C  
E  
F  
G  
H  
I  
K  
L  
M  
N  
P  
R  
S  
T  
U  
V  
X

[www.senda.gov.cl](http://www.senda.gov.cl)

FONO DROGAS Y ALCOHOL  
**1412**  
DESDE RED FIJA Y CELULARES

## QUERIDO/A ESTUDIANTE:

Te presentamos este cuadernillo que te ayudará a aprender a ponerte en el lugar de otros y a comunicarte de manera más clara y efectiva.

Las actividades que te presentamos son parte del programa *Aprendemos a crecer* y buscan promover un estilo de vida saludable, alejado del uso de drogas.

Podrás ir completándolo durante las diferentes sesiones, guiado/a por tu profesor o profesora.

¡Que lo disfrutes!

EQUIPO DE SENDA

Este cuadernillo es de:

Tengo \_\_\_\_\_ años.

Estoy en el curso \_\_\_\_\_

ESTA ES MI HUELLA:



**Material de prevención del consumo de  
drogas y alcohol para educación básica**  
*Aprendemos a crecer*

Área Técnica en Prevención, División Programática  
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del  
Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA  
Ministerio del Interior y Seguridad Pública  
Gobierno de Chile

Santiago, Chile  
2015  
© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N° 258.849  
ISBN: 978-956-9141-33-1

Coordinación Técnica:  
**Selva Careaga Núñez**

Autores:  
**FOCUS**  
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,  
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán.**  
Área Técnica en Prevención, SENDA

Diseño y Diagramación  
**Proyecto Color**

Impresión  
**RR Donnelley Chile**

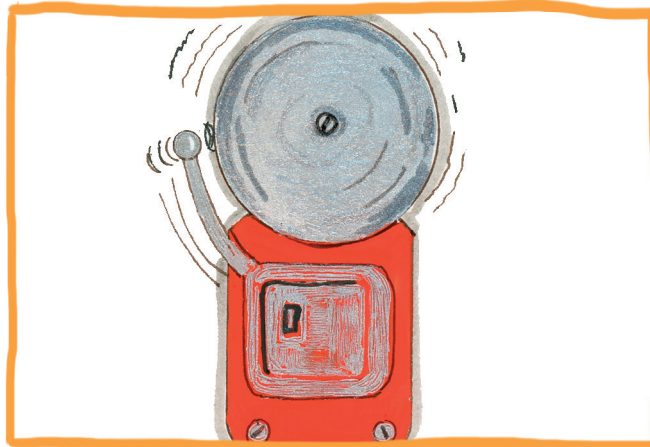
01

EN TUS ZAPATOS



# ACTIVIDAD: EN LOS ZAPATOS DE SOFÍA Y EMILIA

Mientras tu profesor/a lee, observa las siguientes ilustraciones de Emilia y Sofia, y ponte en el lugar de una de ellas.



Responde las siguientes preguntas poniéndote en los zapatos del personaje que te tocó (Sofía o Emilia):

1. ¿Qué problema ves desde los zapatos de tu personaje?

.....  
.....  
.....

2. ¿Qué pensaría tu personaje acerca de la otra niña?

.....  
.....  
.....

3. ¿Qué sentirías en los zapatos de tu personaje?

.....  
.....  
.....

4. ¿Qué es lo primero que te darían ganas de hacer si fueras tu personaje?

.....  
.....  
.....

5. ¿Qué acciones podría hacer tu personaje para solucionar el problema?

.....  
.....  
.....



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

✓ Frente a un problema, siempre hay más de un punto de vista. Antes de juzgar, opinar o actuar, es necesario intentar ponerse "en los zapatos" del otro.

✓ Es muy importante que las personas opinen diferente; cada punto de vista contribuye a comprender mejor una situación y a encontrar una solución.

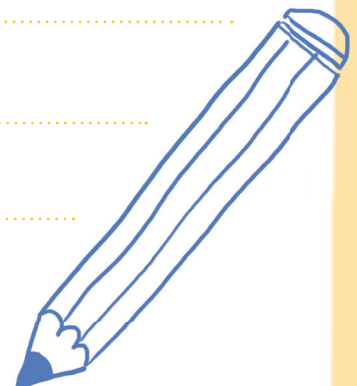
¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Identifica un problema de tu vida cotidiana en el cual no se hayan considerado distintos puntos de vista para analizarlo. Puede ser cualquier problema vivido por ti o por otras personas. Escríbelo en el siguiente recuadro.

Handwriting practice area with ten horizontal dotted lines for writing.



02

# COMUNICÁNDONOS



# ACTIVIDAD: ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Observa las siguientes ilustraciones. En ellas hay un niño y una niña frente a una misma situación, pero responden de manera diferente en cada una. Fíjate con atención cómo lo hacen.

1



2



3



8

# ACTIVIDAD: COMUNICÁNDONOS

En los siguientes cuadros se explican tres estilos que puede usar una persona para comunicarse. Lee cada definición y luego señala a cuál de los dibujos que viste corresponden.

*Respeto demasiado a los demás, pero poco a sí mismo. Habla con voz baja e insegura. Prefiere agradar y siente que molesta a los otros con su opinión o sus pensamientos. Por esto, prefiere decir: "Hagamos lo que tú quieras, no me importa". Le cuesta mucho decir que no y se esconde cuando ve un problema.*

DIBUJO N° \_\_\_\_\_

NOMBRE ESTILO \_\_\_\_\_

*Dice lo que quiere directamente, pero de forma respetuosa. Conoce sus derechos y los hace saber sin ser agresivo. Muestra seguridad en sí mismo/a, habla fluidamente y con el cuerpo relajado. Es capaz de decir que no y hablar claramente sobre lo que le molesta. Se valora a sí mismo/a y, al mismo tiempo, respeta a los demás.*

DIBUJO N° \_\_\_\_\_

NOMBRE ESTILO \_\_\_\_\_

*Expone sus ideas e intereses sin considerar a las demás personas. Habla con voz fuerte e inflexible, a veces con insultos y amenazas. Se muestra dominante y pareciera que "ruge" cuando habla.*

DIBUJO N° \_\_\_\_\_

NOMBRE ESTILO \_\_\_\_\_

## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

✓ Comunicarnos asertivamente es atrevernos a decir lo que pensamos, pero respetando a los demás y considerando sus intereses y opiniones. Esto nos ayudará a resolver conflictos y a mejorar nuestras relaciones con el resto.

✓ El estilo asertivo se aprende practicando. Al principio nos puede costar pero podremos desarrollarlo.

# ¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Ensayá durante la semana el estilo asertivo. Después, escribe en el siguiente recuadro una de las situaciones en que practicaste el estilo.

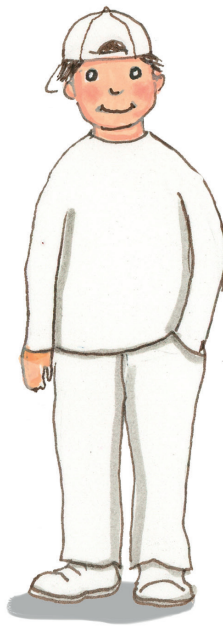
Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



## BUSQUEMOS UN ACUERDO



+



=



¡Negro y blanco  
son compatibles,  
a pesar de  
las diferencias  
llegamos a un  
acuerdo!

# ACTIVIDAD: BUSQUEMOS UN ACUERDO

Reúnete con un grupo de compañeros y compañeras. Luego, en 5 minutos, organicen una convivencia de curso.

Deberán ponerse de acuerdo sobre los distintos puntos que se muestran en la tabla:

## CONVIVENCIA DE CURSO

### Aspectos generales a definir

Día	
Horario	
Lugar	

Aspectos específicos a definir	Responsables	Funciones de los responsables
Tipo de comida y bebida ..... ..... ..... .....	    	    
Actividades (bailes y música, juegos, etc.) ..... ..... ..... .....	    	    

**Respondan las siguientes preguntas, a partir de la actividad anterior:**

1. ¿Cómo se sintieron con la actividad? Escriban las emociones que les surgieron (por ejemplo, agradados, entusiasmados, confundidos, etc.)

.....

2. ¿Lograron llegar a acuerdos en algunos de los puntos? ¿En cuáles?

.....

3. ¿Hubo desacuerdos en alguno de los puntos? ¿En cuáles?

.....

4. ¿Cómo resolvieron los desacuerdos que tuvieron como grupo?

.....

5. ¿Consideraron los puntos de vista de todas y todos los miembros del equipo? ¿Por qué?

.....

6. ¿A qué conclusiones llegaron sobre el trabajo en equipo que hicieron? Fundamenten su respuesta.

.....

**A continuación, te mostramos una lista de actitudes o habilidades necesarias para resolver un conflicto colaborativamente.**

**Escoge con tu grupo las cuatro habilidades o actitudes que consideren más importantes. Enciérrenlas en un círculo. Recuerden que es fundamental que las seleccionen poniéndose de acuerdo.**

1. Escuchar activa y atentamente las ideas de otras personas.
2. Tener capacidad para dialogar.
3. Mostrar interés y respeto por las y los demás.
4. Ser creativos para pensar un acuerdo que combine todas las ideas.
5. Tener autocontrol para mantener la calma.
6. Ser empático, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona.
7. Comunicarse asertivamente, para entregar y recibir mensajes claros y respetuosos.
8. Respetar el turno para hablar.
9. Ser flexible para ceder en algunas ideas.



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Los conflictos siempre ocurren, son inevitables; no son buenos ni malos, sino que son parte de la vida.
- ✓ La mejor forma de enfrentar los conflictos es de una forma colaborativa, mediante la cual se logre un acuerdo conjunto, aunque muchas veces eso implique que ambas partes tengan que ceder o perder algo.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu mamá, papá o apoderado acerca de lo aprendido, y en conjunto, elijan un conflicto familiar cotidiano (por ejemplo, quién pone la mesa o quién ayuda con el aseo de la casa). Luego, búsquenle una solución aplicando las habilidades trabajadas. Anoten sus respuestas a continuación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ¡NO MÁS HUMO!

**NOTA:**

Si deseas conocer más información acerca del tabaco, puedes revisar la "Propuesta para implementación de la ley 19.419 en Establecimientos Educativos", de la Oficina de Tabaco, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Ministerio de Salud (2013) o visitar la página web del (National Institute on Drug Abuse), disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>.



# ACTIVIDAD: ¡NO MÁS TABACO, NO MÁS HUMO!

A continuación, escucha y sigue la lectura sobre los efectos del consumo del tabaco.

1) **El tabaco puede producir enfermedades a los pulmones.** Cuando se fuma desde la adolescencia o niñez, el daño puede ser irremediable, ya que los pulmones se encuentran en proceso de crecimiento hasta después de los veinte años. El cigarrillo es la causa de cáncer de pulmón en 9 de cada 10 personas que sufren esta enfermedad (National Institute on Drug Abuse, s/f).

2) **El cigarro provoca mal aliento y afecta los dientes.** Fumar provoca un aumento de la placa dental, favoreciendo el riesgo de caries, mal aliento, dientes amarillos, periodontitis o inflamación de las encías (OPS, 2002; MINSAL, 2013).

3) **El tabaco provoca infartos y enfermedades al corazón.** El consumo de cigarrillo contrae las venas y arterias, haciendo que el corazón deba trabajar más pues aumenta la frecuencia y ritmo de sus latidos. Así, afecta al aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis o infartos entre otras enfermedades (National Institute on Drug Abuse, 2011; MINSAL, 2013).

4) **El tabaco provoca efectos negativos en la piel.** La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco en la cara y a los problemas de hidratación que se generan con su consumo (MINSAL, 2013).

5) **El tabaco genera dependencia.** Cuando se fuma con frecuencia, es muy difícil dejar de hacerlo, porque la nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen (MINSAL, 2013).

6) **El humo del cigarrillo afecta a quienes lo respiran, aunque no fumen directamente.** El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por ende, tanto quienes fuman como quienes no lo hacen quedan expuestos a sus efectos nocivos (MINSAL, 2013).

7) **Fumar cuesta caro.** Un fumador o fumadora que consume diez cigarrillos diarios gasta \$37.500 al mes (si la cajetilla costara \$2.500) y \$ 450.000 en un año.

8) **Las colillas de cigarro contaminan el medio ambiente.** Las personas que fuman suelen tirar las colillas al suelo y el filtro del cigarro está compuesto por una fibra sintética de celulosa, que no es biodegradable, por lo que es altamente tóxico para el medioambiente (MINSAL, 2013).



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER



El componente del tabaco llamado nicotina es tan adictivo como el alcohol, cocaína y otras drogas. Esta sustancia provoca sensaciones de placer que generan deseos de continuar el consumo o aumentar la cantidad y la frecuencia.



Habitualmente el tabaco no es considerado nocivo ni tampoco una droga (como, por ejemplo, la cocaína) y por lo tanto, es socialmente aceptado, desconociendo sus reales daños.



¡Elige siempre lo que te hace más saludable, vital y fuerte!

**¡NO TE OLVIDES!**



## PARA LA CASA

Entrevista a algún o alguna adulto/a que fume (en lo posible, familiar) y pregúntale:

- ¿Por qué fumas?
- ¿Qué consejos me darías en relación al tabaco?
- ¿Te gustaría dejar de fumar?

Anota tus respuestas a continuación:

Handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines for writing.



## ¿QUÉ APRENDÍ EN ESTA UNIDAD?

Queremos conocer tu opinión frente a los temas tratados en las sesiones del Programa *Aprendemos a crecer*, de SENDA. A continuación encontrarás un breve cuestionario con algunas preguntas que se relacionan a los contenidos discutidos. No hay respuestas buenas ni malas; solo debes contestar desde tu experiencia. La encuesta va sin nombre y será recogida una vez que la termines.

Lee las siguientes afirmaciones y marca V (Verdadero) o F (Falso), según lo que sientas o creas sobre cada una.

1 Fumar cigarrillos no es tan peligroso como se dice.	V	F
2 Las otras personas casi siempre toman en cuenta mi opinión.	V	F
3 Me da pena que dejen a un compañero o compañera fuera del grupo.	V	F
4 Los problemas que tenemos en el curso son difíciles de solucionar.	V	F
5 Me gusta conversar para conocer las opiniones de otras personas.	V	F
6 Mi familia me ha dicho que fumar hace mal para la salud.	V	F
7 Prefiero que las y los profesores tomen todas las decisiones del curso.	V	F
8 Para evitar problemas, muchas veces me callo lo que pienso o siento.	V	F
9 Todavía no decido si fumaré cigarrillos cuando sea mayor.	V	F
10 Es casi imposible que una persona que está apurada respete su turno.	V	F
11 En todos los cursos hay conflictos.	V	F
12 Hemos elegido compañeros y compañeras como representantes del curso.	V	F
13 Si expreso mi rabia pensando solamente en que necesito hacerlo, podría dañar a otras personas.	V	F





