



SENDA
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Gobierno de Chile

APRENDEMOS A **CRECER**

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

5

BÁSICO

CUADERNILLO PARA ESTUDIANTES

QUERIDO/A ESTUDIANTE:

Te presentamos este cuadernillo para que reconozcas tus habilidades y fortalezas, conozcas las de tus compañeros y compañeras, y la riqueza que hay en la diversidad.

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

Podrás ir completando este cuadernillo 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

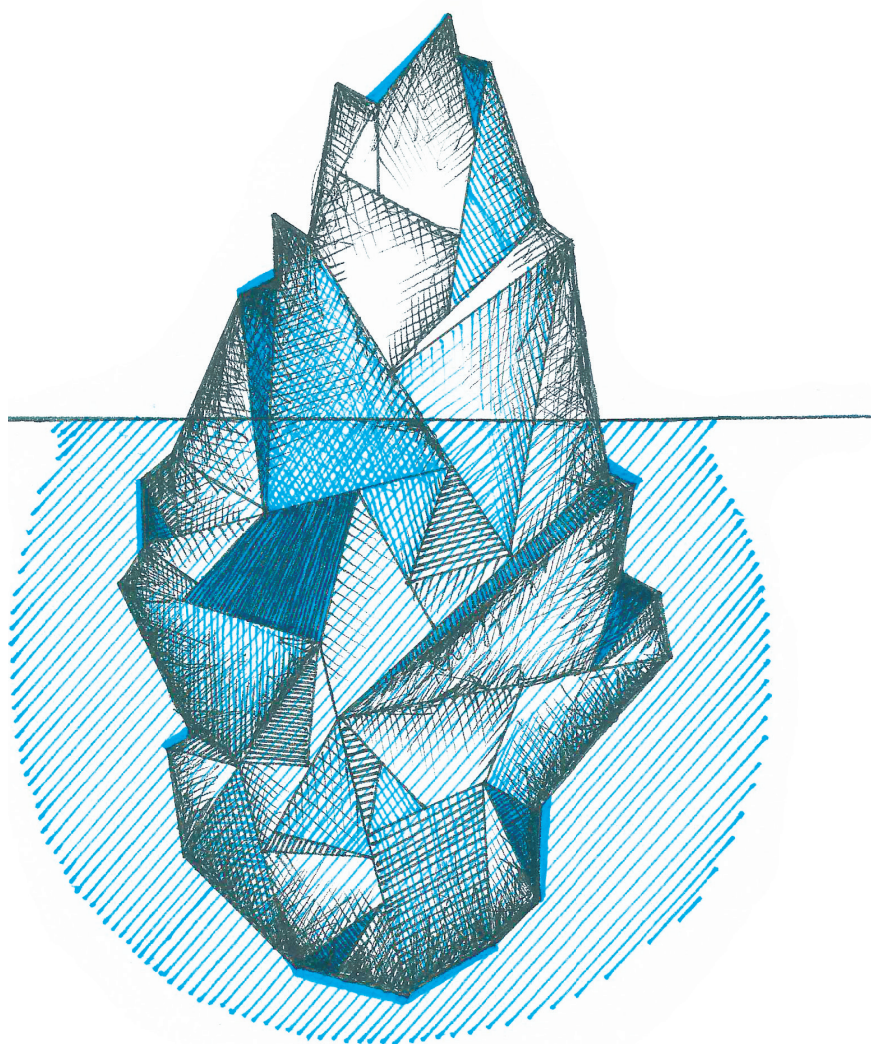
Diseño y Diagramación
Proyecto Color

Impresión
RR Donnelley Chile

01

CADA PERSONA:

UN MUNDO POR DESCUBRIR



ACTIVIDAD: VISIBLE E INVISIBLE A LOS OTROS

Escribe en la punta del iceberg tres fortalezas o cualidades que sean visibles para las y los demás. Después, anota en la base del iceberg tres fortalezas que estén en ti, aunque las y los demás no puedan verlas o conocerlas.

The diagram shows an iceberg shape drawn with a thick green line. A horizontal green line divides the iceberg into two parts. The top part, representing the visible tip, contains three horizontal dotted lines for writing, each preceded by a number (1., 2., 3.). The bottom part, representing the hidden base, also contains three horizontal dotted lines for writing, each preceded by a number (1., 2., 3.).

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Es importante conocernos, aceptarnos y valorarnos, así como intentar mostrarnos a las demás personas sin miedo. Todos y todas tenemos cualidades que desarrollar.
- ✓ Nuestras diferencias nos hacen ser un gran curso, mientras más variado mejor ya que cada uno/a de nosotros/as es único/a y valioso/a.

¡NO TE OLVIDES!

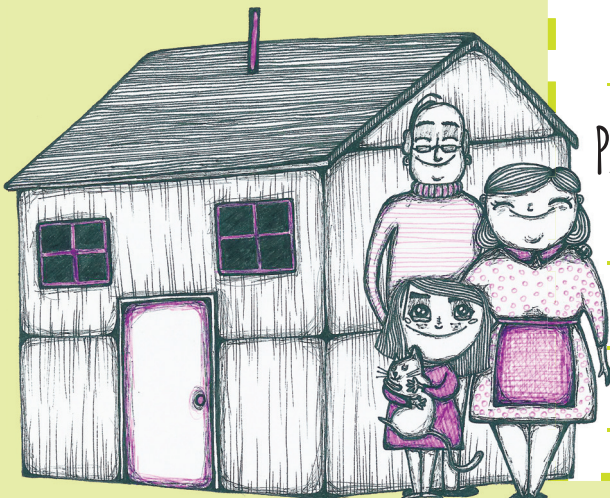


PARA LA CASA

Elige una de tus fortalezas de la parte invisible del iceberg y completa la frase a continuación; además, escribe lo que esa fortaleza aportaría al curso:

MI CURSO NECESITARÍA DE MI _____

PARA _____



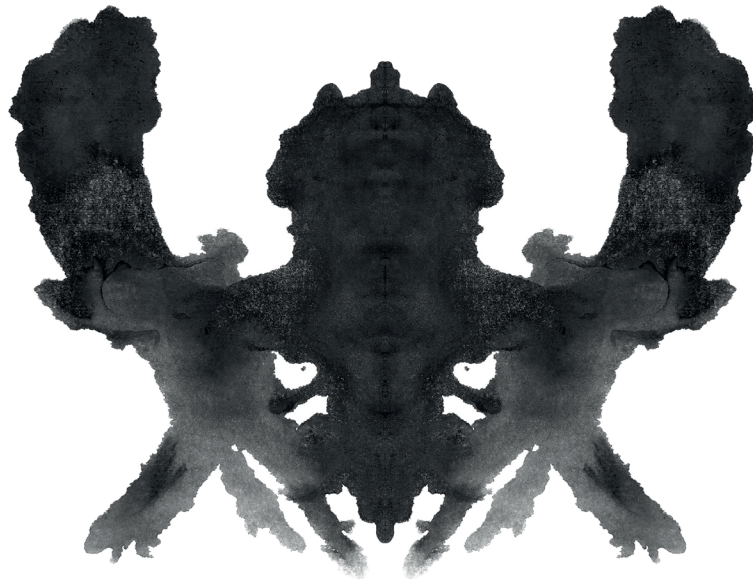
02

¡VIVA LA DIFERENCIA!



ACTIVIDAD: PUNTOS DE VISTA

Observa el dibujo, ¿qué ves?



ACTIVIDAD: VIVA LA DIFERENCIA

Lee junto con tu grupo el caso que les tocó, y luego inventen un final. Una vez inventado el final, deberán decidir si en este se reconoció y valoró la diversidad o no, respondiendo Sí o No donde corresponde.

CASO N°1

Carlos acaba de llegar con su familia a vivir a Chile y ha comenzado a asistir a la escuela que queda cerca de su casa. Está en 5° básico.

La profesora de Ciencias Sociales manda una tarea con nota sobre la cultura americana, que debe ser realizada en grupos. Carlos queda en un grupo con dos compañeros y dos compañeras más. Se organizan para juntarse en la casa de uno de ellos.

Mientras hacen el trabajo, Carlos quiere opinar y contar sus experiencias. Los demás miembros del grupo le dicen:

.....

.....

.....

.....

En este final se reconoció la diversidad y se valoró el punto de vista del otro u otra.

SI NO

CASO N°2

El 5° básico A quiere organizar una convivencia para finalizar el año. La directiva de curso ha estado planeando distintas actividades para ese día y han hecho una lista con lo que deberá aportar cada uno. Mientras exponen su planificación a los compañeros y compañeras, algunos sugieren que se podrían hacer otras actividades. La directiva les responde:

.....

.....

.....

.....

En este final se reconoció la diversidad y se valoró el punto de vista del otro u otra. **SI** **NO**

CASO N°3

La próxima semana es el aniversario de la escuela con su concurso por alianzas y, para ganar puntos, cada curso debe mostrar un número artístico o científico delante del resto del colegio. Este puede ser musical, literario, teatral, de pintura, de gimnasia, exposiciones de temas científicos, etc.

En la hora de Consejo de curso, el 5° B comienza a organizarse. Algunos proponen hacer un baile; otras compañeras quieren escribir una historia del curso; otros dos quieren hacer una muestra de fotografías y otros proponen exponer la investigación científica que hicieron para Ciencias Naturales.

El curso tiene solo una hora para ponerse de acuerdo, así que finalmente deciden...

.....

.....

.....

.....

En este final se reconoció la diversidad y se valoró el punto de vista del otro u otra. **SI** **NO**

CASO N°4

Tamara está en 5° básico. Su familia ha optado por una forma de alimentación diferente a la de la mayoría de los niños y niñas de su curso. Ella está preocupada porque ve que sus compañeros y compañeras comen mucha comida chatarra y hacen poco ejercicio físico. Por esto, le pide permiso a su profesor jefe para contarle a su curso cómo con su familia intenta tener una vida más saludable. El profesor se lo permite y expone frente al curso. Después de escucharla, un grupo de compañeras le dice:

.....

.....

.....

.....

En este final se reconoció la diversidad y se valoró el punto de vista del otro u otra. **SI** **NO**

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Todos tenemos puntos de vista diferentes, los que, combinados con los de otros y otras, nos ayudan a comprender mejor las situaciones y construir mejores ideas.
- ✓ Cada vez que rechazamos a alguien por ser diferente o dejamos de escuchar su opinión porque creemos que no sirve, estamos discriminando y perdiendo un aporte valiosísimo.
- ✓ Respetémonos, escuchémonos con atención, pidamos las opiniones de otros, valoremos las diferencias. Así seremos un curso cada vez más entretenido y unido.

¡NO TE OLVIDES!

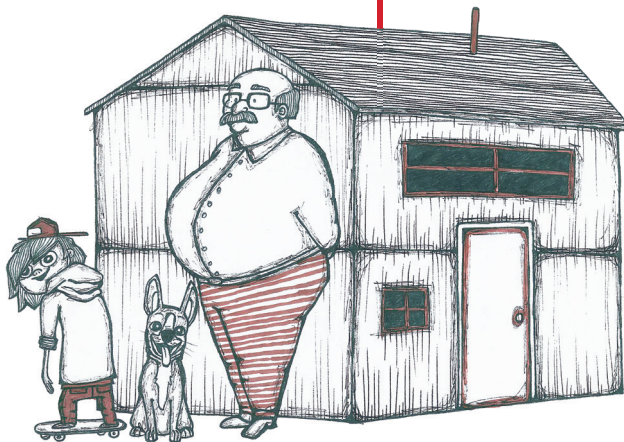


PARA LA CASA

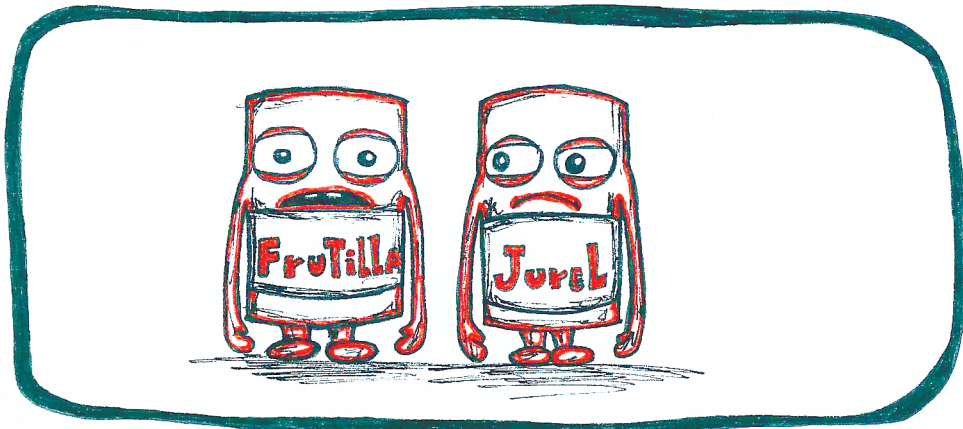
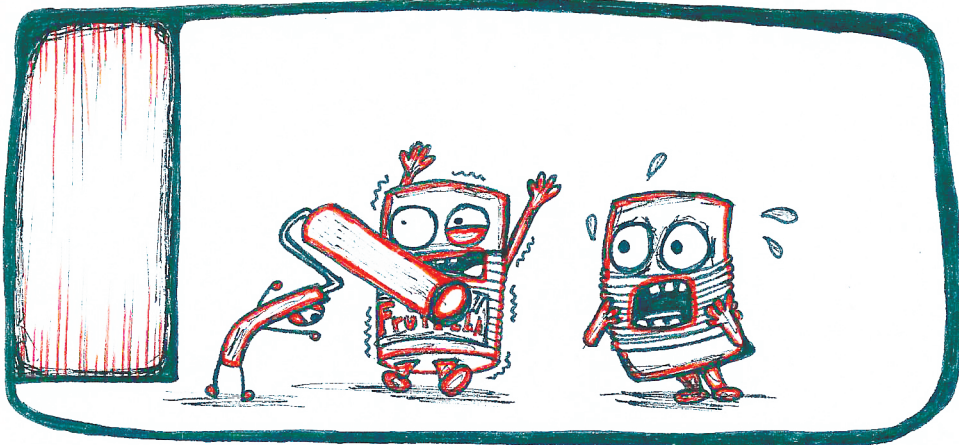
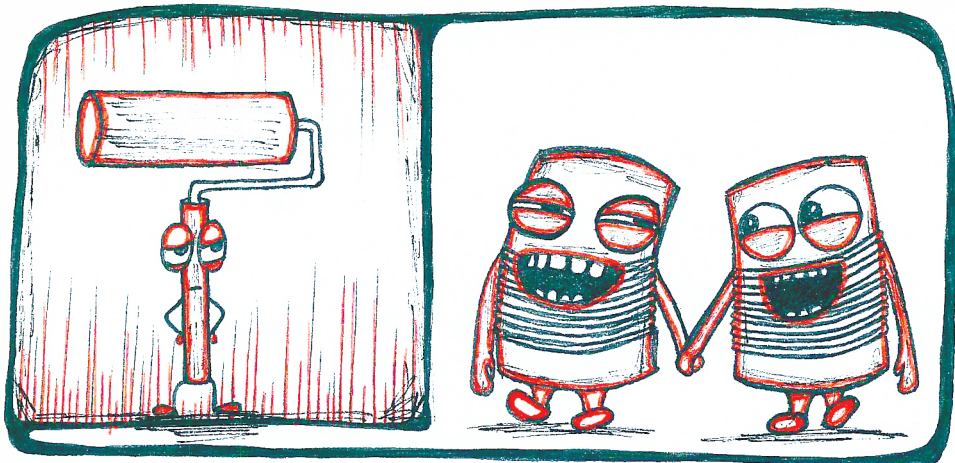
Descubre durante la semana dos situaciones de tu vida cotidiana que tengan las siguientes características y anótalas en el siguiente recuadro:

Una en que se incluya el punto de vista de otras personas y se acepte la diversidad.

Una en que se discrimine a otras personas por ser o pensar diferente.



SIN ETIQUETAS



ACTIVIDAD: ACTUANDO LAS ETIQUETAS

ANOTA EL NOMBRE DE LA ETIQUETA QUE LE TOCÓ A TU GRUPO:

.....

1 ¿Cómo nos sentimos cuando nos ponen etiquetas? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

2 ¿Etiquetarnos puede afectar nuestra relación dentro del curso?

.....

.....

.....

.....

3 ¿Qué podemos hacer como curso para relacionarnos sin ponernos etiquetas?

.....

.....

.....

.....

Elijan a un o una representante del grupo para que exponga al resto del curso sus reflexiones.

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Muchas veces ponemos etiquetas y clasificamos a los demás. La mayoría de las veces lo hacemos sin tener un conocimiento real de esas personas y esto nos impide conocerlas y valorarlas.
- ✓ No nos creamos las etiquetas que nos ponen. Mostremos lo que somos y el aporte único que tenemos para el mundo.
- ✓ Cada vez que discriminamos por cualquier motivo (aparición, clase social, intereses, forma de ser, etc.) estamos perdiendo la oportunidad de conocer a alguien diferente. En la diversidad está la riqueza. ¡Relaciónate sin etiquetas!

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

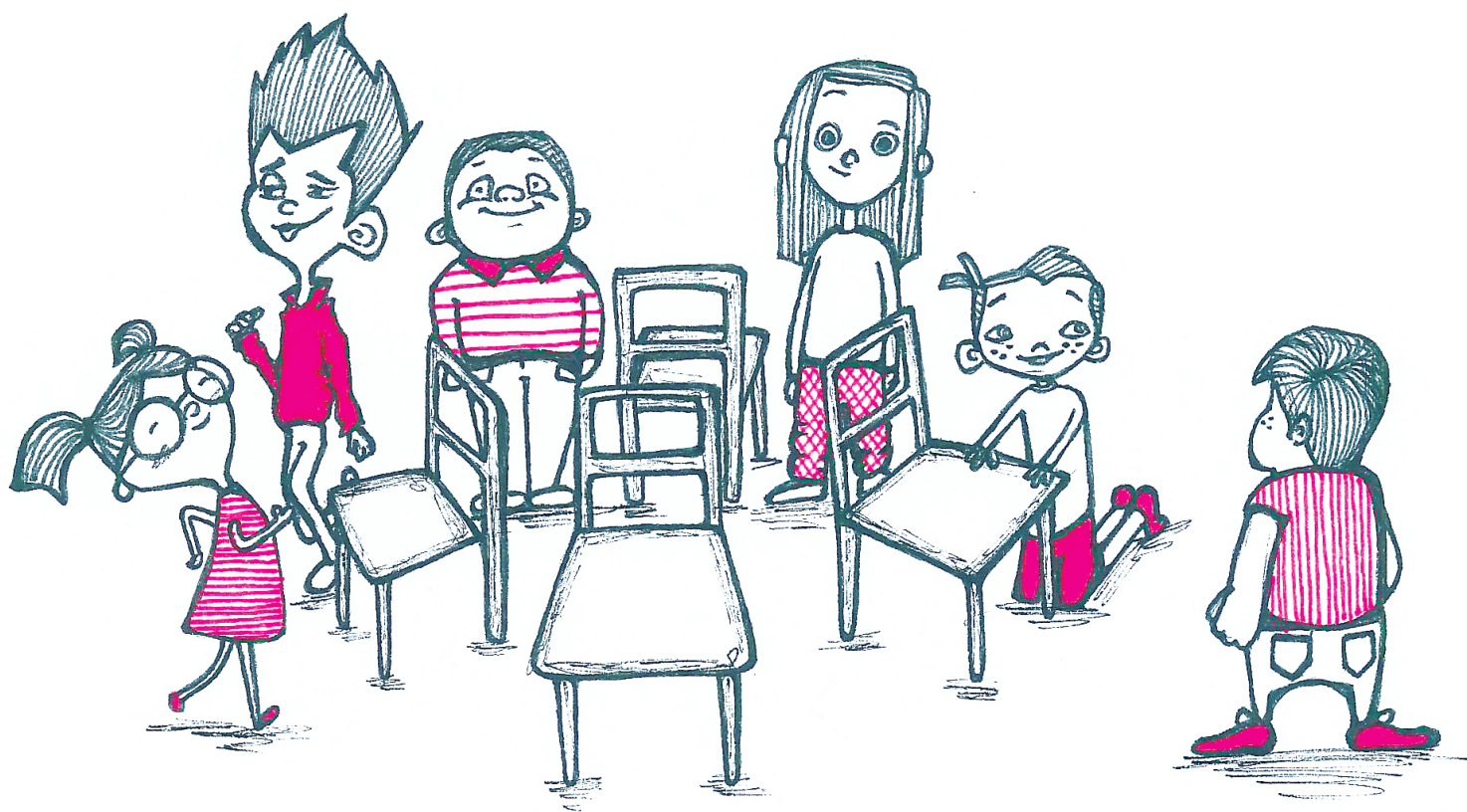
Realiza junto a tu grupo un decálogo que contenga diez compromisos que les gustaría asumir como equipo, para evitar poner etiquetas a las y los compañeros.

NUESTRO DECÁLOGO:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

04

¡ESTE ES MI CURSO!



ACTIVIDAD: IDENTIFICANDO NUESTRO CURSO

Busca en el recuadro qué actividad les toca realizar como grupo de acuerdo a lo que tu profesor/a les asignó.

GRUPO 1: crear el lema del curso y explicar por escrito por qué lo escogieron.

GRUPO 2: crear una mascota, dibujarla y escribir un texto describiéndola.

GRUPO 3: escribir las características positivas que el curso no debe cambiar.

GRUPO 4: pensar en cómo ser un mejor curso y crear un propósito para lo que resta del año.

GRUPO 5: pensar en una imagen que los identifique como curso y dibujarla.

Junto con tu grupo, desarrolla aquí la actividad. Luego, recórtala y pégala en un lugar visible de la sala.



ACTIVIDAD: LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI CURSO

Escribe lo que más te gusta de tu curso y lo que tú puedes aportar a este.

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI CURSO ES:

.....

.....

.....

.....

.....

Y YO APORTO :

.....

.....

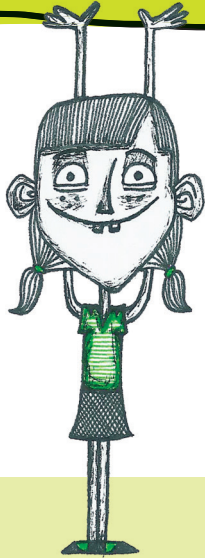
.....

.....

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

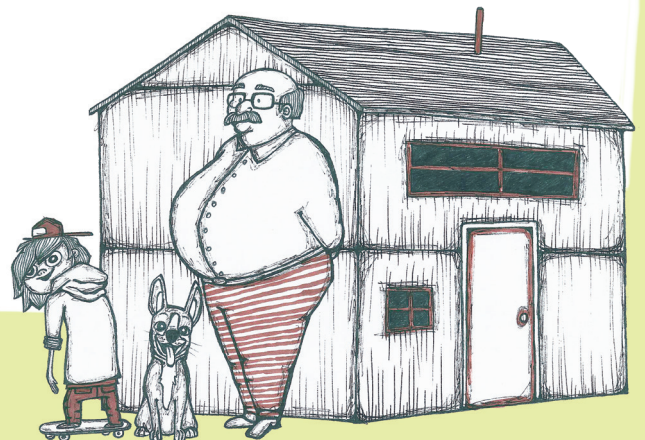
- ✓ Como curso debemos esforzarnos por ser cada día más unidos y unidas, preocuparnos que todos se sientan parte de este. Así, nos sentiremos más orgullosos y orgullosas de ser parte de este gran equipo.
- ✓ Antes de criticar a mi curso, debo pensar que yo soy parte de este y lo que haga puede aportar para que sea cada día mejor. Es importante valorar el aporte de cada miembro y preocuparnos de lograr nuestros propósitos, recordando el sello positivo que nos distingue.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Escribe junto con tu grupo una “receta” que le podrían dar a otro curso para pasarlo bien y llevarse mejor entre compañeros y compañeras.



05

¿Y QUÉ TANTO

CON EL ALCOHOL?



ACTIVIDAD: TENGO UNA CITA

Sigue las instrucciones de tu profesor o profesora para seguir el juego.



CITA CON:

PREGUNTA PARA LA CITA:

¿En qué ocasiones toma alcohol la gente?

.....



CITA CON:

PREGUNTA PARA LA CITA:

¿Cuándo tomar alcohol hace daño para la salud?

.....



CITA CON:

PREGUNTA PARA LA CITA:

¿Cómo notas cuando alguien ha tomado más alcohol de la cuenta? ¿Cómo te sientes cuando eso ocurre?

.....



CITA CON:

PREGUNTA PARA LA CITA:

¿Por qué crees que las investigaciones dicen que tomar alcohol en la niñez y en la adolescencia es dañino para la salud?

.....

ACTIVIDAD: HAGAMOS CAMPAÑA

Lee la siguiente información sobre alcohol y salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

INFORME MUNDIAL DE SITUACIÓN SOBRE ALCOHOL Y SALUD 2014 (OMS)

- Cada año mueren en el mundo 3,3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol.
- El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.
- Es muy importante evitar el consumo de alcohol en la niñez y adolescencia, ya que puede producir problemas físicos y psicológicos, debido a que el cuerpo y el cerebro están aún en proceso de formación.
- Beber alcohol antes de los 18 años aumenta cinco veces la probabilidad de desarrollar la dependencia de esta sustancia.

¡Hay que tener cuidado con el alcohol!

Junto con tu grupo, lee y reflexiona sobre las preguntas y posibles respuestas que están a continuación. Después, propongan nuevas respuestas.

PREGUNTAS	POSIBLES RESPUESTAS
¿Qué puedes hacer si un amigo o amiga empieza a tomar alcohol?	<ul style="list-style-type: none">• No dejarlo solo/a y mantener su amistad, pero explicarle los daños que puede tener su conducta.• Conversar con él o ella sin juzgarlo, pero mostrándole que no estás de acuerdo con lo que está haciendo.• Ofrecerle ayuda para pedirle a una persona adulta de confianza que lo/la oriente. Proponerle actividades entretenidas y saludables para hacer juntos.
¿Qué puedes hacer si alguien insiste en que tomes alcohol y tú no quieres hacerlo?	<ul style="list-style-type: none">• Ser directo y decir "No, gracias".• Cambiar de tema, desviando su atención.• Decir un chiste, para desviar la atención con humor.• Irte de ese lugar.• Al retirarte de la situación, pedirle a una persona adulta que te guíe a buscar nuevas estrategias para enfrentar este tipo de situaciones.
NUEVAS RESPUESTAS	

Elaboren un folleto o volante para una campaña de prevención del consumo de alcohol al interior de la escuela. Para ello, tengan en cuenta lo siguiente:

- Consideren la información leída y lo que conversaron.
- El volante debe contener al menos los aspectos que aparecen en el formato.



CAMPAÑA ¿Y QUÉ TANTO CON EL ALCOHOL?

SABÍAS QUE.....

PARA QUÉ TOMAR, SI PODEMOS...

¡¡QUE NO TE OBLIGUEN!! DIGAMOS...

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER



El alcohol altera la conducta, disminuye los reflejos, los niveles de atención y concentración.



El consumo de alcohol en los periodos de la pubertad y adolescencia es más riesgoso porque en estos las personas se encuentran en pleno proceso de desarrollo físico y mental. Si beben, este puede verse afectado.



Consumir alcohol a edades tempranas aumenta las probabilidades de desarrollar dependencia. En cualquier dosis, el alcohol es riesgoso para un niño, niña o adolescente.

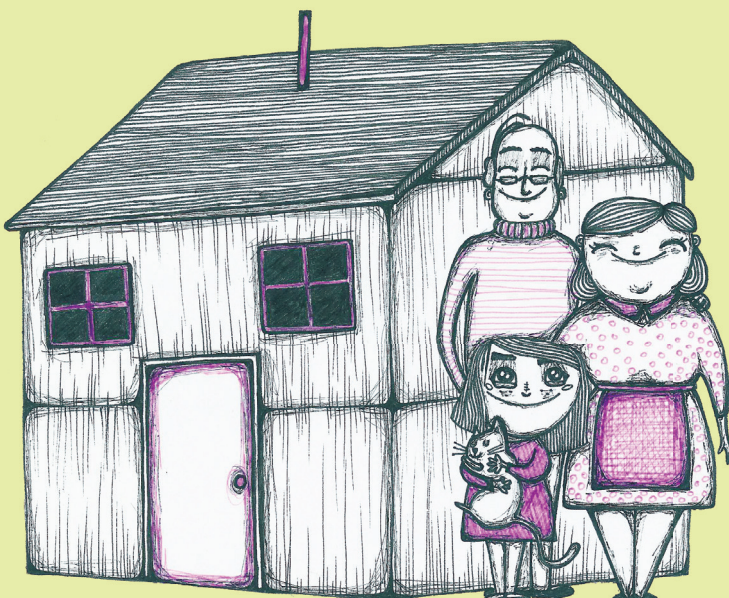
¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Entrégale a tu familia el volante publicitario para que quede en un lugar visible (por ejemplo, en la puerta del refrigerador).

Junto con tu grupo, pueden fotocopiar los volantes y hacer una campaña real en su escuela.



¿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 Me intereso por conocer personas que sean distintas a mí.	V	F
2 En general, puedo contar con mis compañeros y compañeras.	V	F
3 Si bebo alcohol antes de los 18 años, es más probable que desarrolle una dependencia de esa sustancia.	V	F
4 En general, me es fácil entender los puntos de vista de personas que piensan distinto de mí.	V	F
5 Casi siempre los trabajos en grupo salen peor cuando hay integrantes con diferentes opiniones.	V	F
6 Soy capaz de reconocer tres de mis fortalezas personales.	V	F
7 Me atrevo a decir que no cuando me proponen hacer algo que no quiero.	V	F
8 Mi curso tiene una opinión equivocada sobre mí.	V	F
9 Consumir un poco de alcohol durante la adolescencia no es tan dañino como dicen.	V	F
10 Con mis amigos y amigas hacemos actividades que nos hacen bien.	V	F
11 Somos un curso unido.	V	F



www.senda.gov.cl

FONO DROGAS Y ALCOHOL
1412
DESDE RED FIJA Y CELULARES

iBla!

BLA

BLA