



# APRENDEMOS A **CRECER**

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



**BÁSICO**  
CUADERNILLO PARA ESTUDIANTES



## QUERIDO/A ESTUDIANTE:

Te presentamos este cuadernillo que te acompañará en el proceso de descubrir tus sueños para luchar por ellos. Para esto, aprenderás la importancia de ser tú mismo o misma en todo momento.

Las actividades que contiene 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 HUUELLA:



**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

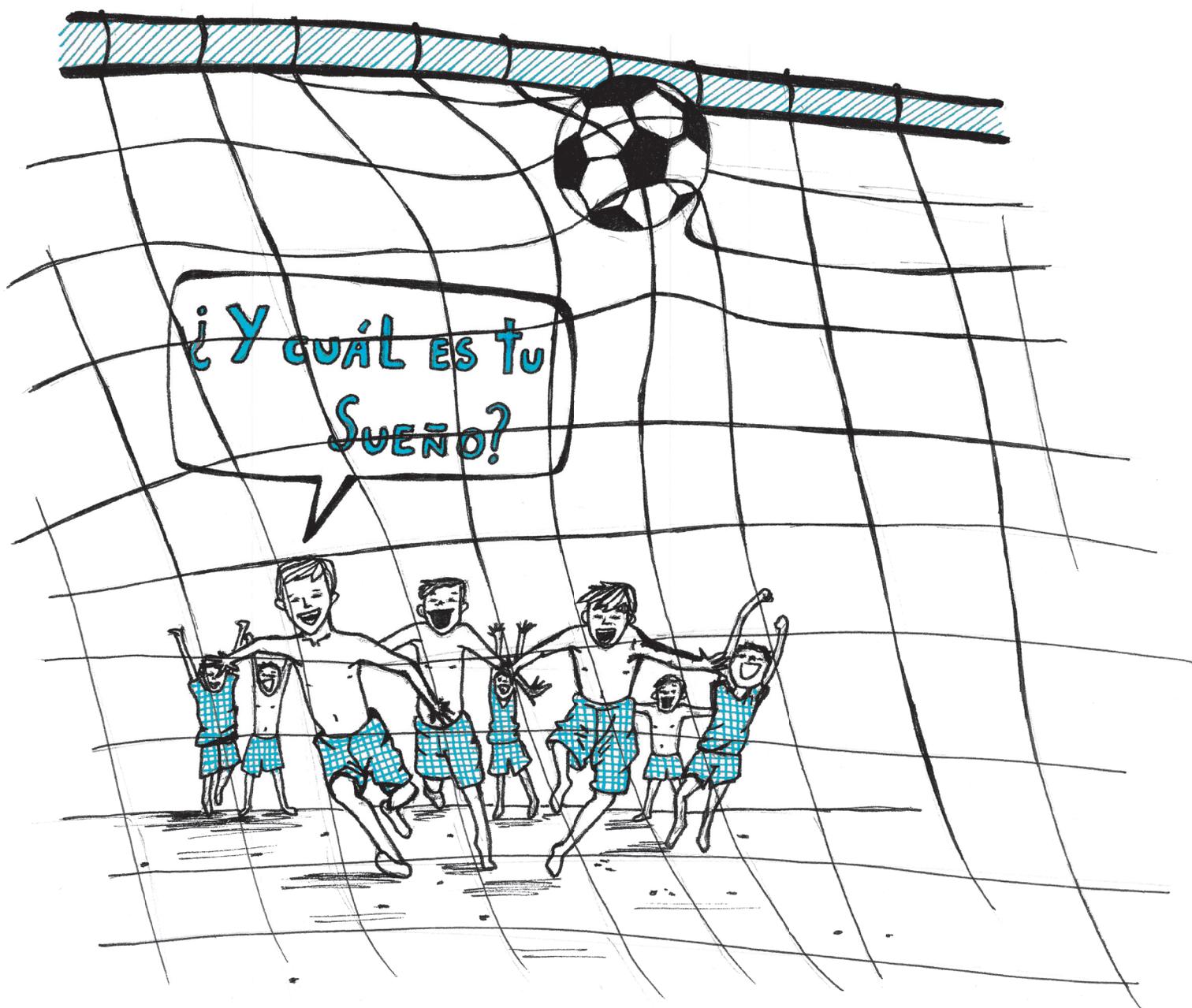
**Proyecto Color**

Impresión

**RR Donnelley Chile**

01

¿Y CUÁL ES TU SUEÑO?



## ACTIVIDAD: A SOÑAR

Cada persona tiene un sueño por el cual luchar. Imagina que todo es posible y responde a continuación la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu sueño de aquí a diez años más?

.....

.....

.....

## ACTIVIDAD: LA HISTORIA DE ALEXIS SANCHEZ

Alexis Sánchez, “El niño maravilla”, tuvo un sueño: “Voy a ser el mejor jugador del mundo”, repetía cuando aún era menor que ustedes.

Alexis nació y fue criado en Tocopilla, que queda en pleno desierto de Atacama. Es hijo de Martina, madre soltera, que trabajaba como asesora del hogar, limpiando pescado, o cualquier otra labor para sacar adelante a sus cuatro hijos. De esta manera, Alexis creció en una familia humilde y fue a la escuela E-10 de Tocopilla, la con más alto índice de vulnerabilidad de su Región.

A los ocho años, un tío paterno muy cercano le ofreció llevarlo a vivir a Rancagua, donde entrenó durante dos años en la escuela de fútbol de la Universidad Católica. Luego de un tiempo se aburrió en la ciudad y decidió regresar a Tocopilla y volver a la escuela E-10.

A su regreso, Juan Segovia, su profesor y primer entrenador, se dio cuenta de que tenía talento y comenzó a entrenarlo cuando Alexis tenía aproximadamente la misma edad que ustedes. Sus compañeros también habían captado su talento y le llamaban “el Dilla”, por ser rápido como una ardilla. Su entrenador comenta que “era chiquitito y esforzado”, y que nunca lo ubicó de delantero, por lo que no era un goleador en ese entonces, sino que un gran pasador. Rápidamente empezó a demostrar su talento, y varios entrenadores lo notaron.

Alexis refiere en su historia que mientras lavaba y limpiaba autos en el cementerio cerca de donde vivía, vio en el fútbol su única salida, porque sabía que si no era el fútbol, no tendría ningún otro futuro para progresar, porque no tenía los medios para seguir estudiando. Su entrenador señala que “acá no fue la mamá la que lo empujó, ni los familiares. El niño surgió solo. Cuando iba a jugar por un equipo decía: yo juego por ustedes, pero me tienen que comprar un par de botas. Se hacía valer.”

Así empezó primero a jugar en equipos regionales, hasta que en el año 2003 lo ficharon de Cobreloa y de ahí no se detuvo hasta ser la estrella que es hoy. El año 2014 se trasladó al Arsenal de Inglaterra, convirtiéndose en el traspaso más caro de un jugador chileno en la historia, superando así su propia marca del 2011, cuando fue traspasado al Barcelona. Hoy su entrenador señala que tomó decisiones adecuadas.

# ACTIVIDAD: YO DECIDO

Considerando el sueño que escribiste al inicio, completa individualmente el siguiente cuadro.

	HOY DEBO...	EN EL FUTURO DEBO...
¿En qué me tengo que esforzar?		
Para alcanzar mi sueño, necesito pedir ayuda a... o apoyarme en...		
Para alcanzar mi sueño debo evitar...		

## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Todos y todas podemos soñar y alcanzar nuestros sueños. Estos pueden ser grandes o pequeños. Lo importante es identificarlos, proyectarlos y luchar por ellos.
- ✓ Para alcanzar estos proyectos, necesitamos poner todo nuestro esfuerzo y perseverancia.
- ✓ Sé libre y atrévete a descubrir tu sueño de acuerdo a tu proyecto de vida, a lo que tú quieres ser, en vez de tratar de ser como otras personas. ¡Esos son los sueños que valen la pena! Entonces, ¿cuál es tu sueño?

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Elige a un adulto de tu familia u otro adulto que tú admires. Luego, hazle la siguiente entrevista acerca de sus sueños:

ENTREVISTA A: .....

1. ¿Cuándo tenías mi edad, cuál era tu sueño? ¿Cambiaste en algún momento de idea?

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

2. ¿Sientes que has podido cumplir tu sueño? ¿Qué tanto lo has cumplido?

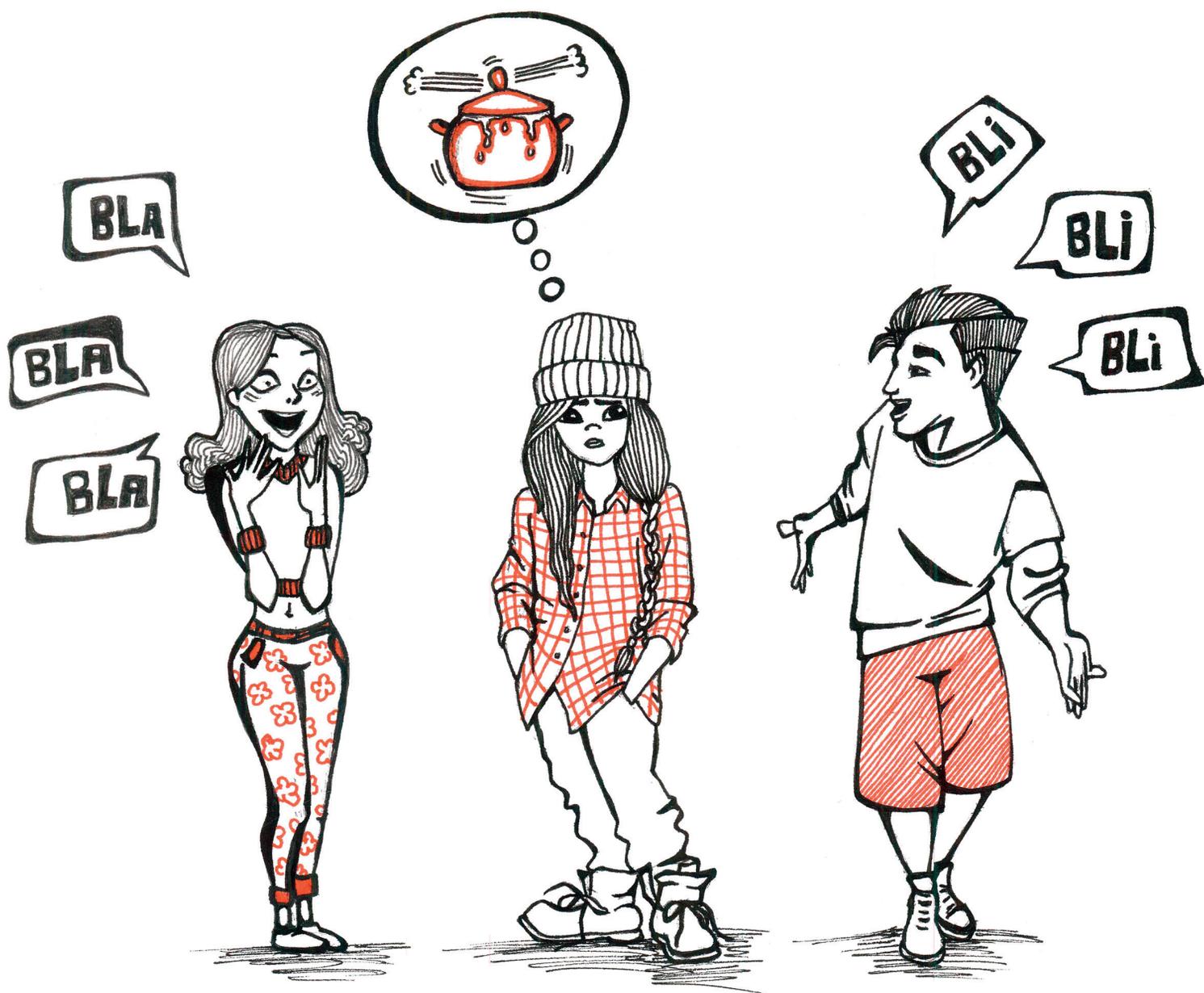
.....  
.....  
.....

3. ¿A qué has tenido que renunciar para lograr tu sueño? ¿Ha valido la pena?

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

02

# A BAJAR LA PRESIÓN



# ACTIVIDAD: A BAJAR LA PRESIÓN

1. Después del ejercicio realizado con tu profesor o profesora, reflexiona con tu grupo en torno a las siguientes preguntas:

**¿Qué sensaciones te dejó la situación escuchada?**

**¿Qué habrías hecho en el caso del estudiante?**

2. Describan tres situaciones en las que se puede sentir la influencia o presión del grupo de amistades o compañeros/as. Estas situaciones no necesariamente tienen que ser vividas dentro del colegio. Escríbelas a continuación. Procura que las situaciones sean acordadas con tu grupo.

SITUACIÓN N° 1

.....

.....

.....

.....

SITUACIÓN N° 2

.....

.....

.....

.....

SITUACIÓN N° 3

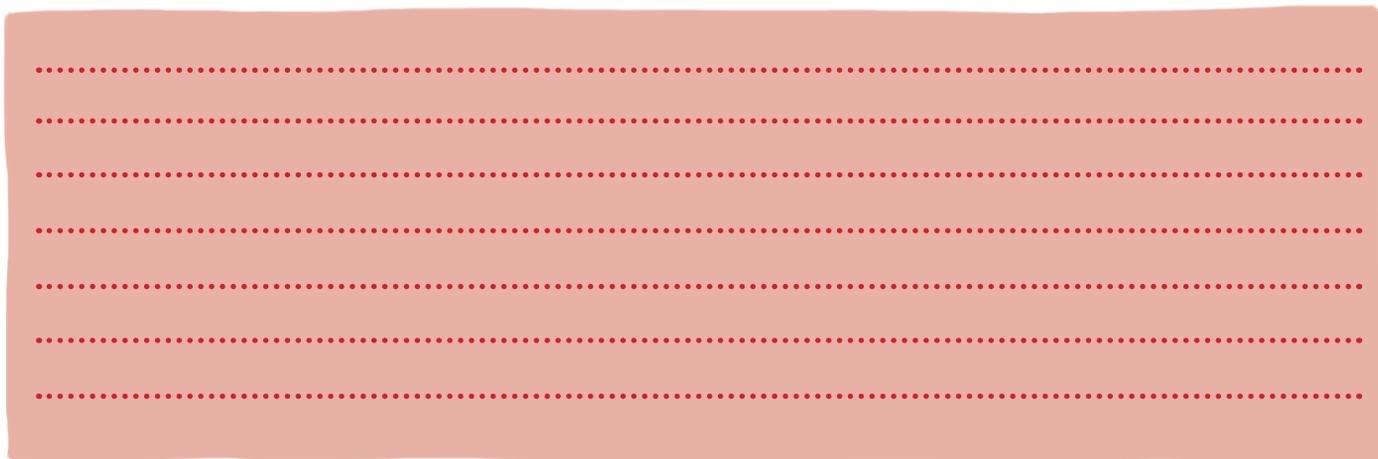
.....

.....

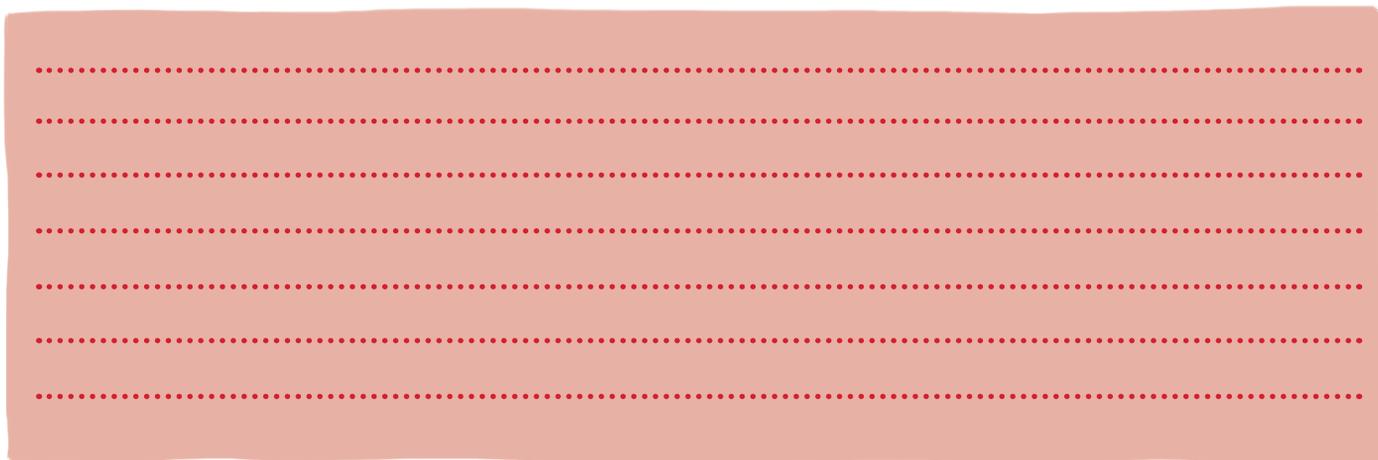
.....

.....

3. Después de haber intercambiado cuadernillos, elijan una de las situaciones escogidas. Luego, propongan una estrategia para resistir la presión de esa situación:



4. Anoten en el siguiente espacio las ideas que pueden complementar la estrategia anterior:



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

✓ Las amistades son esenciales en la vida y su influencia puede ayudarnos a cumplir nuestros sueños; sin embargo, en ocasiones, esta influencia puede poner en riesgo nuestros propósitos. Por eso, es importante escucharnos y poder parar, pensar y sentir antes de actuar. Ser auténticos y fieles con nuestros sueños requiere esfuerzo y convicción.

✓ Hay distintas maneras de enfrentar la influencia social negativa. Lo importante es atreverse a ser uno/a mismo/a y tener cuidado de no presionar negativamente a otros y otras.

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Comenta con tu familia una de las situaciones planteadas por tu grupo y pídeles que te digan algunas estrategias que servirían para resolverla. Después, escríbelas en el espacio asignado para ello.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



NO TODO LO QUE BRILLA ES...



## ACTIVIDAD: VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO

Escoge dos avisos publicitarios con tu grupo, y anótalos en la primera columna de la siguiente tabla. Luego, para cada uno de ellos respondan las preguntas del resto de las columnas señalando: qué ven, qué piensan y qué se preguntan.

PUBLICIDAD	VEO	PIENSO Y REFLEXIONO	ME PREGUNTO
Publicidad o aviso a analizar	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué se ve en la imagen? Describe detalladamente con tus compañeros/as. Recuerda que se debe describir lo que se ve objetivamente en la imagen y no lo que se interpreta de ella. Por ejemplo, colores y trazos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿A quién crees que va dirigida la imagen publicitaria? ¿Por qué?</li> <li>¿Qué te gusta y qué no te gusta de esta publicidad?</li> <li>¿Qué mensaje crees que nos quiere transmitir?</li> <li>¿Qué impacto consideras que puede tener esta publicidad en la vida de las personas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué preguntas puedes hacerte a raíz de esta imagen y de lo que reflexionaste? Piensa en preguntas dirigidas al publicista, a los consumidores, a la sociedad, a ustedes mismos, etc.</li> </ul>

## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ La publicidad y los medios de comunicación nos muestran posibilidades y formas de ver la vida que no siempre coinciden con la realidad. Sin darnos cuenta, nos podemos dejar llevar por sus mensajes.
- ✓ Es importante no solo VER, sino ir más allá: PENSAR Y PREGUNTARSE. Es responsabilidad nuestra distinguir cuáles son los mensajes que aportan a nuestro bienestar y cuáles no lo hacen. Solo así podremos ser autónomos/as frente a la influencia de los medios de comunicación.
- ✓ Los medios de comunicación –y también nuestra cultura– muestran el alcohol (y otras drogas) como una fuente de diversión y placer infinitos. No creamos todo lo que nos muestren; es una obligación informarse. ¡No todo lo que brilla es...!

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Comparte con tu familia el cuadro “*Veo, pienso y me pregunto*”. Luego, escribe una situación en la que se hayan dejado influenciar por la publicidad o los medios de comunicación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

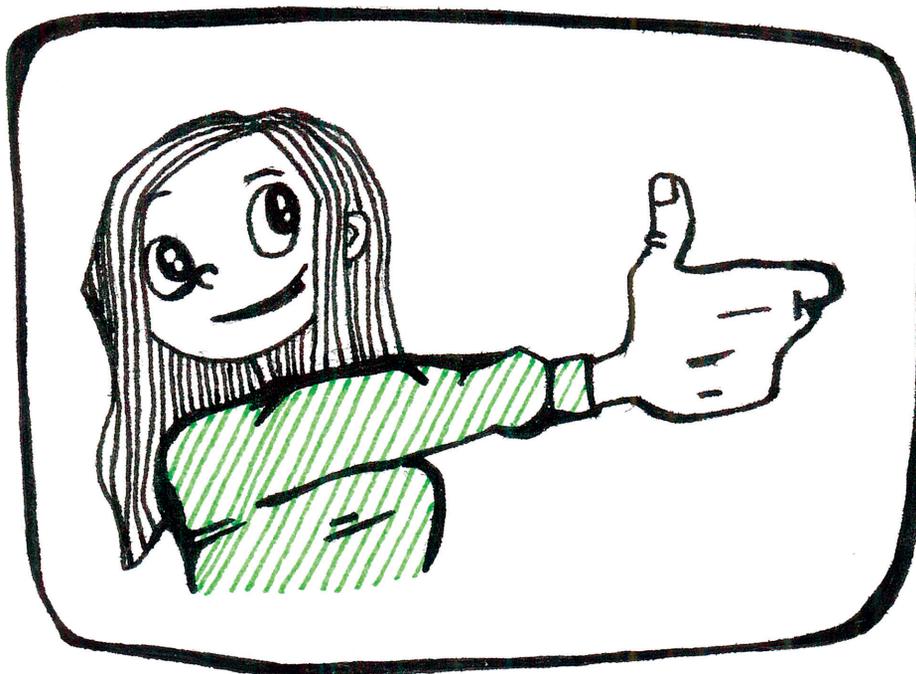
.....

.....





¿QUÉ HARÍAS TÚ?



## ACTIVIDAD: IDENTIFICANDO RIESGOS

En grupos de cinco o seis personas, completen la siguiente tabla, identificando los riesgos que pueden enfrentar en su día a día en cada uno de los lugares señalados.

A LA SALIDA DEL COLEGIO	EN LAS REDES SOCIALES	EN LA CALLE	EN UNA FIESTA

# ACTIVIDAD: ME GUSTA O NO ME GUSTA

Junto con tu grupo, lean los casos por turnos. Después, uno/a deberá responder las preguntas mientras el resto le dará “*Me gusta*” o “*No me gusta*” a la respuesta de la pregunta 3. Repitan el mismo procedimiento para cada integrante del grupo.

a) Erik es muy buen amigo. Tiene buenas notas y hoy rendirá una prueba para la cual ha estudiado mucho. Sin embargo, a la entrada del colegio, se encuentra con unos compañeros. Ellos le dicen a Erik: “No entremos a clases... ¡Vámonos a la plaza!”.

Erik no sabe qué hacer.

1. ¿Cuál es el riesgo para Erik si dice que sí?
2. ¿Cuál es el riesgo para Erik si dice que no?
3. ¿Qué harías tú si fueras Erik? ¿Por qué?

El grupo opina:



ME GUSTA



NO ME GUSTA

b) Cristina va a una fiesta y se encuentra con el chico que le gusta. De repente, no sabe cómo, pero terminan bailando juntos. Cuando termina la canción, él la invita al patio porque quiere fumar “hierba”. Ella nunca ha consumido marihuana; tiene miedo y no sabe qué hacer.

1. ¿Cuál es el riesgo para Cristina si dice que sí?
2. ¿Cuál es el riesgo para Cristina si dice que no?
3. ¿Qué harías tú si fueras Cristina? ¿Por qué?

El grupo opina:



ME GUSTA



NO ME GUSTA

c) Matías es muy tímido. Está en una fiesta y quiere conversar con Paola, que es la chica que le gusta, pero no se atreve. Su grupo le propone que se tome un “copete al seco” para tener más personalidad. Matías no sabe qué hacer.

1. ¿Cuál es el riesgo para Matías si dice que sí?
2. ¿Cuál es el riesgo para Matías si dice que no?
3. ¿Qué harías tú si fueras Matías? ¿Por qué?

El grupo opina:



ME GUSTA



NO ME GUSTA

d) Jocelyn está muy contenta porque se creará una cuenta en una red social. Junto con su amiga Javiera, que tiene más experiencia, buscan la foto para el perfil. Aunque Jocelyn no está tan segura, Javiera la convence de publicar una foto de las vacaciones, en la que se ve muy bien con bikini. Al poco rato, se da cuenta que lleva muchos “Me gusta” y se siente popular. De repente, un desconocido agregó el comentario: “Te ves rica! Quiero conocerte!!! Te escribo por interno”. Javiera le dice: “¡Qué **bacán!** ¡Contéstale!”. Sin embargo, Jocelyn no sabe qué hacer.

1. ¿Cuál es el riesgo para Jocelyn si dice que sí?
2. ¿Cuál es el riesgo para Jocelyn si dice que no?
3. ¿Qué harías tú si fueras Jocelyn? ¿Por qué?

El grupo opina:



e) Jonathan es el mejor amigo de Nicolás. Nicolás vende marihuana con su hermano grande y un día le pide a Jonathan que lo acompañe a entregar un pedido para un conocido de ambos. Jonathan no está muy seguro de querer hacerlo, porque no quiere ser parte de la situación de tráfico.

1. ¿Cuál es el riesgo para Jonathan de decir que sí?
2. ¿Cuál es el riesgo para Jonathan de decir que no?
3. ¿Qué harías tú si fueras Jonathan? ¿Por qué?

El grupo opina:



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Es importante aprender a reconocer situaciones o personas que podrían ser riesgosas para nosotros o nosotras en algún momento. Los riesgos pueden ser para nuestra salud, bienestar o seguridad y también para el cumplimiento de nuestros sueños y propósitos de vida.
- ✓ Al enfrentar los riesgos, es esencial pensar antes de actuar. ¿Qué siento frente a esta situación, qué pienso, qué estoy arriesgando? Esta reflexión puede hacer la diferencia.
- ✓ Las decisiones que tomamos pueden afectar nuestros sueños y nuestra vida entera. No dejemos que los medios de comunicación o las amistades pongan en riesgo lo que realmente nos importa.

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Comenta la actividad realizada con tus familiares. Entrevista a alguno/a de tus familiares a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me aconsejarías si mis amistades del barrio me invitaran a participar en algo riesgoso?

---

---

---

2. ¿Qué harías tú para no perder a tus amistades y elegir lo que te hace bien?

---

---

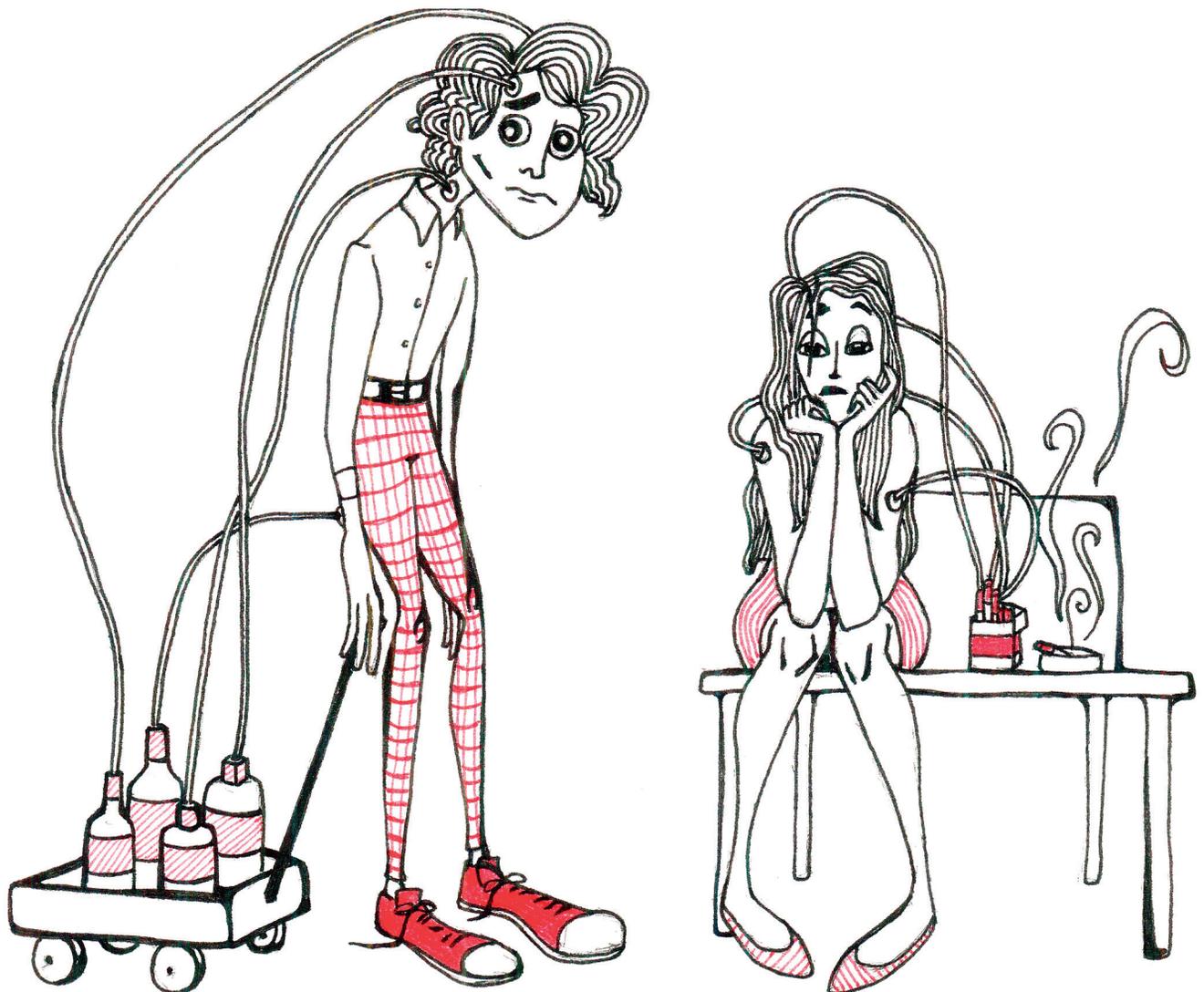
---



05

DROGAS

¡PURA VOLUNTAD!



## ACTIVIDAD: ¿QUÉ CREES TÚ?

1. Discute con tu grupo las siguientes afirmaciones sobre drogas y alcohol. Luego, completen el siguiente cuadro conforme si las consideran verdaderas (V), falsas (F) o inciertas (I). Deberán reflexionar el por qué de sus respuestas.

1. El consumo de drogas y alcohol se puede controlar con voluntad. V F I
2. Tomar alcohol a temprana edad aumenta la probabilidad de ser dependiente (alcohólico). V F I
3. Cualquier persona puede desarrollar una dependencia de las drogas y alcohol. V F I
4. El consumo de drogas y alcohol es voluntario. V F I
5. Tomarse una cerveza es lo mismo que tomarse tres "piscolas". V F I
6. Las drogas y alcohol afectan el sistema nervioso central. V F I
7. Una droga produce los mismos efectos en todas las personas. V F I
8. El consumo de drogas y alcohol en menores de 18 años es más riesgoso que el consumo en la adultez.  
V F I
9. Consumir alcohol solo los fines de semana no crea dependencia (alcoholismo) ni tampoco produce daños. V F I
10. La adicción o dependencia es una enfermedad. V F I
11. La marihuana no afecta el cerebro. V F I
12. La marihuana no es adictiva. V F I
13. El alcohol no afecta el cerebro. V F I
14. Los inhalantes como gas propano, neoprene o pintura son drogas sumamente tóxicas. V F I

2. Cuando terminen, escojan tres afirmaciones que hayan provocado más discusión dentro del grupo. Luego, anótenlas en la tabla a continuación y señalen los argumentos a favor y en contra de estas afirmaciones.

CREENCIA EN DISCUSIÓN	ARGUMENTOS A FAVOR	CONTRAARGUMENTOS

## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Hoy existe un sinfín de creencias sobre las drogas y alcohol que la ciencia ha logrado derribar. Es importante estar informados/as para tomar decisiones y no dejarse guiar por lo que dice la gente.
- ✓ Las drogas y alcohol pueden generar dependencia en cualquier persona.
- ✓ El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia aumenta la probabilidad de dependencia y produce mayores efectos en el cerebro, ya que este aún se encuentra en formación.
- ✓ ¡Evitemos el consumo de drogas y alcohol; puede atentar en contra de nuestros sueños!

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Comenta con tu familia los temas conversados acerca de las drogas y alcohol. Luego, busca argumentos a favor y en contra para el resto de las afirmaciones de la primera tabla.

Handwriting practice area with ten 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 respecto de cada una.

1 La dependencia o consumo problemático de drogas y alcohol es una enfermedad que afecta al cerebro.	V	F
2 Cuando algo no me resulta, lo intento hasta lograrlo.	V	F
3 Es posible dejar la marihuana de un día para otro.	V	F
4 Si mis amistades me ofrecieran alcohol, tomaría sin pensarlo.	V	F
5 Los comerciales o anuncios publicitarios solo muestran el lado bueno de los productos.	V	F
6 Me doy cuenta cuando hay amigos o amigas que pueden influenciarme de forma negativa.	V	F
7 He tomado medidas para protegerme de los riesgos asociados al uso de redes sociales.	V	F
8 Cuando beben alcohol, las personas se vuelven más sociables.	V	F
9 En general, me callo lo que pienso cuando mis amigos o amigas tienen una opinión distinta de la mía.	V	F
10 A veces tengo que renunciar a algunas cosas para poder alcanzar mis sueños.	V	F
11 Cuando mis amistades me proponen hacer cosas que yo no quiero, casi siempre encuentro la manera de decirles que no.	V	F
12 Al imaginar qué cosas me gustaría lograr cuando grande, lo más importante es tomar en cuenta la opinión de los demás.	V	F









