DEVIDA
Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas

PERÚ | Ministerio de Educación | Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS
ÁMBITO EDUCATIVO

Módulo IV

Sesiones de Tutoría para la prevención del consumo de drogas

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN POBLACIÓN ESCOLAR DEL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Soy Mejor Sin drogas

No pasa nada, si dices No

PERÚ | Ministerio de Educación | Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Título del libro
Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en Población Escolar del Nivel de Educación Secundaria

Módulo IV - Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Equipo Técnico
Luis Alberto García Valenzuela
Erick John Pérez Farfán
Johana Pomajambo Pérez

Apoyo Técnico
David Reyes Callahuacho

Corrección de estilo
Esteban Quiroz

Diseño y diagramación
Kike Bachmann Fernández
Alberto Jesús Cajahuanca Murguía

Fotografías
Ministerio de Educación

Primera Edición: Febrero 2015
Tiraje: 150 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2015-05799

Editado por:
Ministerio de Educación
Calle Del Comercio 193 - San Borja, Lima
Lima - Perú

Impreso en:
Impresos S.R.L
Jr. Quito Nº 370 - Huancayo - Junín

Impreso en el Perú / Printed in Perú

ÍNDICE

1. Orientaciones para el desarrollo de las sesiones de tutoría relacionadas a la prevención del consumo de drogas. 10

2. Propuesta de esquema para la sesión de tutoría. 12

3. Propuesta para desarrollar aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas en el nivel de educación secundaria. 15

Cuadro 1: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el nivel de educación secundaria. 16

Cuadro 2: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el primer grado del nivel de educación secundaria. 18

Cuadro 3: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el segundo grado del nivel de educación secundaria. 20

Cuadro 4: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el tercer grado del nivel de educación secundaria. 22

Cuadro 5: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el cuarto grado del nivel de educación secundaria. 24

Cuadro 6: Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el quinto grado del nivel de educación secundaria. 26

4. Sesiones de Tutoría por grado de estudios 28

Sesiones: Primer grado de educación secundaria

- Sesión Nº 1: Estoy cambiando 31
- Sesión Nº 2: ¿Soy como soy o cómo dicen que soy? 35
- Sesión Nº 3: Me comunico con mis padres 38
- Sesión Nº 4: Organizando nuestro tiempo de estudio con un horario inteligente 40
- Sesión Nº 5: Mejorando mi plan de estudio 45
- Sesión Nº 6: Afrontando la presión de grupo 50
- Sesión Nº 7: Aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo 53
- Sesión Nº 8: Consecuencias del consumo de tabaco 57
- Sesión Nº 9: El alcohol, droga social 60
- Sesión Nº 10: Los inhalantes 64
- Sesión Nº 11: Tengo derechos y deberes 68
- Sesión Nº 12: El buen trato en la escuela, la familia y la comunidad 71

Sesiones: Segundo grado de educación secundaria

- Sesión Nº 1: Me gusta cómo me veo y cómo me ven los demás 79
- Sesión Nº 2: Lo que siento, lo expreso 83
- Sesión Nº 3: Aprendo a manejar la presión de grupo 87
- Sesión Nº 4: Mi familia y yo estamos cambiando 91
- Sesión Nº 5: Mis estudios en la escuela y yo 95
- Sesión Nº 6: Conociendo más sobre los efectos del alcohol en el organismo 99
- Sesión Nº 7: Consecuencias del abuso del alcohol 103
- Sesión Nº 8: Una vida libre de tabaco 107
- Sesión Nº 9: Creencias sobre el consumo de alcohol y tabaco 113
- Sesión Nº 10: Fortalezas y debilidades frente al consumo de drogas 111
- Sesión Nº 11: Si manejas, no bebas 119
- Sesión Nº 12: Espacios libres de humo de tabaco 122

Sesiones: Tercer grado de educación secundaria

- Sesión Nº 1: La influencia del entorno 133
- Sesión Nº 2: La amistad y sus valores 136
- Sesión Nº 3: Controlamos y transformamos la cólera 139
- Sesión Nº 4: Respeto las normas y me entiendo con mi familia 142
- Sesión Nº 5: Reconozco mis temores y esperanzas respecto a mi futuro vocacional 147
- Sesión Nº 6: Identifico lo que quiero lograr en mi vida 150
- Sesión Nº 7: Efectos del consumo de la marihuana 153
- Sesión Nº 8: Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana I 157
- Sesión Nº 9: Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana II 162
- Sesión Nº 10: Todos somos iguales 166
- Sesión Nº 11: Respeto a todos por igual 168
- Sesión Nº 12: Aprendiendo a negociar 171

Sesiones: Cuarto grado de educación secundaria

- Sesión Nº 1: Las imágenes transmitidas por los medios de comunicación 179
- Sesión Nº 2: Publicidad y consumo de drogas 182
- Sesión Nº 3: Reconociendo mi valía personal, me alejo de las drogas 185
- Sesión Nº 4: La asertividad, conducta de protección 189
- Sesión Nº 5: Alcohol en la familia 197
- Sesión Nº 6: Identifico lo que quiero lograr en mi vida 200
- Sesión Nº 7: Una vida sin drogas, es saludable 203
- Sesión Nº 8: Factores de riesgo y de protección 207
- Sesión Nº 9: Estar alertas al peligro, es la mejor opción 213
- Sesión Nº10: La verdadera diversión, sin éxtasis 217
- Sesión Nº11: Conociendo el proceso de adicción a las drogas 222
- Sesión Nº 12: Los riesgos de la automedicación 226

Sesiones: Quinto grado de educación secundaria

- Sesión Nº 1: La asertividad me protege del consumo del tabaco 233
- Sesión Nº 2: Los medios de comunicación y el consumo de drogas 238
- Sesión Nº 3: ¿Soy autónomo frente al consumo de drogas? 241
- Sesión Nº 4: ¿Presión de grupo?… a mí no me interesan las drogas 247
- Sesión Nº 5: ¿Cómo negarse al consumo de drogas? 251
- Sesión Nº 6: Tengo razones para vivir sin drogas 257
- Sesión Nº 7: Medicamentos, mitos y creencias sobre su uso 261
- Sesión Nº 8: Mitos y creencias sobre el éxtasis 265
- Sesión Nº 9: Las consecuencias de la adicción al juego 269
- Sesión Nº10: Internet: posibilidades y riesgo de adicción 273
- Sesión Nº11: Por unos cuantos soles 276
- Sesión Nº12: Las drogas y el medio ambiente 261

PRESENTACIÓN

El problema del consumo de drogas es una realidad que atenta contra la salud, la integración de las familias, incita a la delincuencia, la violencia y pone en peligro el sano desarrollo social. La población escolar no es ajena a estas amenazas y, por ello, se requiere de múltiples y coordinadas respuestas para enfrentarlas. En este marco, cobra relevancia la necesidad de fortalecer las actividades formativas y preventivas, siendo el ámbito educativo un contexto propicio para su aplicación, mediante acciones y programas de prevención, con énfasis en el consumo de drogas, dirigidos principalmente a estudiantes del nivel de educación secundaria, quienes se encuentran en una etapa de desarrollo de mayor riesgo frente a esta problemática.

Las acciones de prevención del consumo de drogas en la escuela buscan involucrar a educadores, directores, padres de familia y a toda la comunidad educativa, con el objetivo de contribuir en el fortalecimiento de los factores protectores y a su vez disminuir el riesgo de consumo de drogas en nuestros estudiantes, en el marco de una cultura de prevención en la institución educativa.

Según el último estudio publicado por DEVIDA (2012), se pudo conocer que las y los estudiantes manifiestan una disposición favorable al consumo de drogas; asimismo, informa que un sector de la población escolar ya reconoce necesitar de tratamiento para superar el consumo. Estos datos dan cuenta de la necesidad de otorgar a la comunidad educativa, herramientas que permitan fortalecer las estrategias de prevención del consumo de drogas y orientar sobre la detección y derivación de aquellos estudiantes que pudieran encontrarse en riesgo o consumo.

En este sentido, el material educativo denominado "Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en la Población Escolar para el Nivel de Educación Secundaria", es un documento técnico que debe ser utilizado de manera integral a partir del conocimiento de sus seis módulos. Es decir, que para implementar acciones de prevención en la escuela, debemos conocer el marco conceptual sobre la prevención del consumo de drogas y la Tutoría y Orientación Educativa, así como las estrategias de prevención que sean viables y sostenibles. Las principales estrategias de prevención del consumo de drogas se desarrollan a través de las sesiones de tutoría relacionadas a esta temática, los talleres socio educativos para estudiantes en riesgo, y los talleres de orientación para madres y padres de familia.

Las orientaciones que se proporcionan en este material, se articulan a lo establecido en el Diseño Curricular Nacional, así como a los Lineamientos para la Educación de una vida sin drogas del Ministerio de Educación.

Esperamos que el presente material educativo contribuya al fortalecimiento del accionar preventivo en la temática de drogas en la escuela, que logre sensibilizar y promover la participación activa de toda la comunidad educativa.

SESIONES DE TUTORÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

1. ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TUTORÍA RELACIONADAS A LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Las tutoras y los tutores tienen la responsabilidad de orientar a las y los estudiantes sobre aquellas necesidades e intereses que presentan durante su tránsito en el sistema escolar, así como orientar sobre aquellos problemas o amenazas a su desarrollo integral, siendo el consumo de drogas uno de estos.

Para que las sesiones de tutoría, logren los resultados previstos en el grupo, la tutora o el tutor debe desempeñar un rol de primer orden antes, durante y después de la hora de tutoría.

Por ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

Antes de la sesión

- Planificar cuidadosamente la sesión teniendo siempre como referencia, los objetivos y actividades propuestos en el Plan tutorial del aula.
- Conocer los intereses y necesidades del grupo clase.
- Tomar en cuenta las prioridades de atención de grupo para la selección de la temática.
- Tomar en consideración las circunstancias dentro de las cuales se va a realizar la sesión.
- Tomar en consideración las características de las y los estudiantes y su dinámica en el aula antes de determinar la estrategia o técnica a emplear en la sesión.
- Actualizar su información respecto a la temática a desarrollar.
- Preparar y organizar el material requerido para cada sesión.

Durante la sesión

La tutora y el tutor pasa a desempeñar un rol de animador, facilitador y orientador del proceso de la sesión, promoviendo un clima de confianza, respeto, tolerancia, y horizontalidad, evitando la postura directiva, de censura o de verticalismo. Dentro de la metodología participativa y vivencial le corresponde:

- Propiciar un ambiente cálido y afectivo que contribuya a que la experiencia sea gratificante para todos.

- Establecer normas flexibles que propicien cierta autonomía al desenvolvimiento de los grupos.
- Generar interés, expectativa y motivación sobre la temática desarrollada en la sesión.
- Proponer actividades que logren interesar a las y los estudiantes para su realización.
- Promover la participación activa de las y los estudiantes del grupo clase.
- Utilizar un lenguaje claro y sencillo, evitando palabras técnicas.
- Orientar el trabajo de los grupos dentro de un clima democrático y de respeto a las ideas vertidas durante la sesión.
- Proporcionar oportunamente los alcances que contribuyan a la reflexión, evitando que su intervención sea interpretada como imposición.
- Mantener imparcialidad en las discusiones grupales, alcanzando información útil que ayude a los grupos a tomar sus decisiones.
- Apoyar el trabajo grupal, dando más importancia a los aciertos que a los errores.
- Distribuir adecuadamente las responsabilidades, promoviendo que todos y todas tengan las mismas oportunidades.
- Valorar los aportes individuales y grupales evitando comparaciones.
- Promover la reflexión, para la búsqueda de consensos.
- Animar la participación individual y grupal con interrogantes o presentación de problemas o alternativas.
- Ser moderador de las plenarias, permitiendo la exposición de las y los estudiantes.
- Estar atento a los casos de intolerancia en los grupos haciendo notar la riqueza de la diversidad en las opiniones y cómo esto ayuda al crecimiento personal.
- Destacar siempre el derecho a la libertad de expresión y de creencia.
- Resaltar y valorar aquellas conclusiones relacionadas con lo que se busca lograr en la sesión.
- Controlar el uso del tiempo indicado para cada actividad. Es importante el criterio del docente para decidir detener la discusión o las intervenciones que favorecen o no a lo que se busca en la sesión.
- Propiciar la autoevaluación del proceso seguido de la participación activa de las y los estudiantes y de los resultados obtenidos.

Después de la sesión de tutoría

- Efectuar un balance del proceso y si se logró lo propuesto para la sesión.
- Realizar un seguimiento de las conclusiones o propuestas del grupo clase con propósito de evaluación y retroalimentación.
- Promover la práctica de lo que se imparte en cada sesión.

2. PROPUESTA DE ESQUEMA PARA LA SESIÓN DE TUTORÍA

A continuación, presentamos el esquema o secuencia metodológica para el desarrollo de una sesión de tutoría, el cual no debe asumirse con rigidez.

ESQUEMA DE SESIÓN DE TUTORÍA

TÍTULO DE LA SESIÓN:

ÁREA DE LA TUTORÍA:

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA:

BUSCAMOS:

MATERIALES:

A. PRESENTACIÓN DEL TEMA

Busca despertar la curiosidad, motivar a las y los estudiantes y comprometerlos en las actividades programadas en la sesión. Puede incluir una descripción breve sobre el tema y/o sobre las actividades de la sesión. Es posible partir del recojo de sus vivencias y usar herramientas como: dinámicas, videos, testimonios, imágenes y otros recursos.

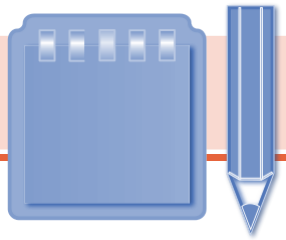
B. DESARROLLO

Se busca el análisis, la reflexión y el debate del tema tratado, para lo cual se fomentan discusiones grupales, plenarias, preguntas dirigidas, dinámicas, etc. Las y los estudiantes pueden realizar una actividad que les permita elaborar productos (afiches, trípticos, historietas, pancartas, entre otros)

C. CIERRE

Se propone consolidar lo trabajado durante la sesión a través de opiniones o conclusiones de las y los estudiantes. Asimismo, también se puede evaluar con las y los estudiantes la sesión: ¿Cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que más les interesó?, ¿qué aprendieron?, permitiendo verificar las nuevas actitudes que van aflorando, las acciones a que se comprometen, etc.

D. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Busca que la tutoría sea más que la hora de tutoría. Intenta que el tema abordado sea asumido conscientemente, tanto en forma individual como colectiva, planteando espacios de retroalimentación a lo largo de la semana, relacionándolos con los aprendizajes de su programación curricular y difundiéndolos entre los miembros de la comunidad educativa.

3. PROPUESTA PARA DESARROLLAR APRENDIZAJES RELACIONADOS A LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN EL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Con la finalidad de orientar la labor de las tutoras y los tutores para el desarrollo de sesiones de tutoría que contribuyan a la prevención del consumo de drogas, se ha elaborado una matriz de aprendizajes para el nivel de educación secundaria. Asimismo, se propone un conjunto de sesiones de tutoría de acuerdo al nivel y grado de estudios de las y los estudiantes que contribuyan al logro de los aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas.

Las sesiones de tutoría propuestas se trabajarán desde las áreas de la tutoría de mayor afinidad al tema de prevención del consumo de drogas, como son: personal social, salud corporal, emocional y mental, académica, vocacional y convivencia escolar. Sin embargo, a través de las demás áreas de la tutoría se plantean sesiones relacionadas al tema o problema.

Es importante resaltar que los aprendizajes a lograr, propuestos para cada ciclo y grado de estudios del nivel de educación secundaria, se encuentran articulados a las áreas curriculares propuestas en el Diseño Curricular Nacional, siendo de mayor afinidad al tema de prevención de drogas las siguientes áreas curriculares: Persona, Familia y Relaciones Humanas, Formación Ciudadana y Cívica, Comunicación y Ciencia, Tecnología y Ambiente.

A continuación presentamos los cuadros que contienen la matriz de aprendizajes a lograr para el nivel de educación secundaria, relacionados a la prevención del consumo de drogas. En el cuadro N° 1, se podrá identificar aquellos aprendizajes que deben ser desarrollados desde la tutoría, las áreas curriculares y otras actividades complementarias que se desarrollan en la institución educativa. Los cuadros N° 2, N° 3, N° 4, N° 5 y N° 6 presentan la matriz de aprendizajes con la propuesta de sesiones de tutoría relacionadas a la prevención del consumo de drogas, para los cinco grados del nivel de educación secundaria.

Las sesiones se han elaborado tomando como base las capacidades, competencias y contenidos propuestos para cada grado del nivel de educación secundaria.

Cuadro 1

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el nivel de educación secundaria

<table>
<tr><th rowspan="3">ÁREAS DE LA TOE</th><th colspan="5">APRENDIZAJE SEGÚN CICLOS Y GRADOS DE ESTUDIOS</th></tr>
<tr><th colspan="2">CICLO VI</th><th colspan="3">CICLO VII</th></tr>
<tr><th>1º GRADO</th><th>2º GRADO</th><th>3º GRADO</th><th>4º GRADO</th><th>5º GRADO</th></tr>
<tr><td rowspan="3">PERSONAL SOCIAL</td><td>Identifica y comprende los cambios de la adolescencia reconociendo sus cualidades y limitaciones</td><td>Comprende los cambios de la adolescencia, identifica y expresa sus emociones en distintos espacios de interacción y contacto con otras personas</td><td>Reconoce y reflexiona sobre la influencia del entorno en el desarrollo de su personalidad</td><td>Asume una actitud reflexiva frente a los mensajes publicitarios</td><td>Analiza críticamente los elementos que favorecen el consumo de drogas y cuáles los protegen</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Comparte sus vivencias e intereses con los miembros de su familia para reforzar el vínculo afectivo entre ellos</td><td rowspan="2">Identifica y reflexiona sobre los problemas o diferencias al interior de su familia y busca posibles alternativas de solución</td><td>Comprende la importancia del manejo de sus emociones para prevenir situaciones de riesgo</td><td>Reconoce la importancia del autoconocimiento y la asertividad como elementos protectores del consumo de drogas</td><td rowspan="2">Analiza la importancia de actuar con autonomía frente al consumo de drogas y demuestra respuestas efectivas ante la presión de grupo</td></tr>
<tr><td>Reconoce la importancia de las normas de convivencia en el ámbito familiar</td><td>Analiza las consecuencias del consumo de drogas en la familia</td></tr>
<tr><td>ACADÉMICA</td><td>Identifica y analiza la importancia de elaborar un plan de estudio que mejore sus aprendizajes</td><td>Analiza sus hábitos, intereses y actitudes reforzando su buen desempeño académico y establece acuerdos para optimizarlos</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>VOCACIONAL</td><td></td><td></td><td>Identifica y expresa sus deseos, aspiraciones y metas personales y profesionales</td><td>Reconoce sus habilidades, metas y temores personales ante la elección de una ocupación, oficio o profesión, en el marco de su proyecto de vida</td><td>Analiza sus proyectos personales, reflexionando sobre cómo el consumo de drogas puede afectar el logro de sus metas</td></tr>
</table>

Cuadro 1

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE SEGÚN CICLOS Y GRADOS DE ESTUDIOS				
	CICLO VI		CICLO VII		
	1º GRADO	2º GRADO	3º GRADO	4º GRADO	5º GRADO
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Reconoce las causas, consecuencias y situaciones de riesgo del consumo drogas reforzando una actitud de rechazo frente a ellas	Reconoce al alcohol y al tabaco como drogas que afectan la salud y causan dependencia	Reconoce y reflexiona sobre los mitos y creencias que existen alrededor del consumo de drogas y cómo influyen en la toma decisiones	Identifica los factores protectores y de riesgo del consumo de drogas	Analiza los comportamientos de riesgo relacionados a otras adicciones
		Analiza los mitos y creencias relacionados al consumo de alcohol y tabaco, fortaleciendo sus habilidades para prevenir su consumo		Comprende el proceso adictivo, los riesgos y efectos del consumo de éxtasis	Analiza los mitos y creencias del consumo de drogas y su efecto en el comportamiento
				Analiza los riesgos y consecuencias de la automedicación para la salud	
CONVIVENCIA ESCOLAR	Reconoce la importancia de respetar las normas sociales en espacios públicos y privados para la convivencia democrática	Analiza y reflexiona sobre las normas y la importancia de su cumplimiento para una convivencia democrática	Expresa y acepta las diferencias con los demás, reconociendo la importancia de una actitud conciliadora para la resolución de conflictos		
		Identifica y reflexiona sobre las causas de los accidentes de tránsito y su relación con el consumo de drogas			Reconoce que el tráfico ilícito de drogas es una amenaza social y reflexiona sobre cómo la producción de drogas afecta al medio ambiente

Cuadro 2

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el primer grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
PERSONAL SOCIAL	Identifica y comprende los cambios de la adolescencia, reconociendo sus cualidades y limitaciones	Estoy cambiando	Que las y los estudiantes reconozcan el cambio que se da de la niñez a la adolescencia como parte del proceso de desarrollo personal	Persona, Familia y Relaciones Humanas	1
		¿Soy como soy o cómo dicen que soy?	Que las y los estudiantes conozcan cuál es la mirada que tienen de sí mismos, cómo son vistos por los demás y cómo esto favorece el desarrollo de su identidad personal		2
	Comparte sus vivencias e intereses con los miembros de su familia para reforzar el vínculo afectivo entre ellos	Me comunico con mis padres	Que las y los estudiantes reconozcan y reflexionen sobre la importancia de compartir con sus padres sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones o miedos		3
ACADÉMICA	Identifica y analiza la importancia de elaborar un plan de estudio que mejore sus aprendizajes	Organizando nuestro tiempo de estudio con un horario inteligente	Que las y los estudiantes reconozcan que organizar su tiempo favorece su rendimiento académico y ayuda a sentirse bien consigo mismo y los demás	Persona, Familia y Relaciones Humanas	4
		Mejorando mi plan de estudio	Que las y los estudiantes identifiquen aquellos hábitos y estrategias que le favorecen o no al momento de estudiar y elaboren un plan de estudio para mejorar su rendimiento escolar		5
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Reconoce las causas, consecuencias y situaciones de riesgo del consumo de drogas reforzando una actitud de rechazo frente a ellas	Afrontando la presión de grupo	Que las y los estudiantes reconozcan que existen argumentos para hacer frente a la presión de grupo y reflexionen sobre como estos los protegen del consumo de drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	6
		Aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo	Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo relacionadas al consumo de drogas y planteen alternativas para evitarlas o enfrentarlas		7
		Consecuencias del consumo de tabaco	Que las y los estudiantes identifiquen el tabaco como una droga y reflexionen sobre las consecuencias negativas de su consumo		8

Cuadro 2

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el primer grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL		El alcohol, droga social	Que las y los estudiantes reconozcan que el alcohol es una droga socialmente aceptada, pero su consumo tiene consecuencias negativas para la salud, constituyendo una puerta de entrada a otras drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	9
		Los inhalantes	Que las y los estudiantes comprendan que los inhalantes son sustancias que afectan el funcionamiento cerebral, por lo tanto son perjudiciales para la salud		10
CONVIVENCIA ESCOLAR	Reconoce la importancia de respetar las normas sociales en espacios públicos y privados para la convivencia democrática	Tengo derechos y deberes	Que las y los estudiantes reconozcan que un derecho implica la práctica de un deber	Formación Ciudadana y Cívica	11
		El buen trato en la escuela, la familia y la comunidad	Que las y los estudiantes reconozcan y reflexionen sobre la importancia de desarrollar su autonomía para un comportamiento responsable frente a las drogas		12

Cuadro 3

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el segundo grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
PERSONAL SOCIAL	Comprende los cambios de la adolescencia, identifica y expresa sus emociones en distintos espacios de interacción y contacto con otras personas	Me gusta cómo me veo y cómo me ven los demás	Que las y los estudiantes reconozcan que los cambios de la adolescencia son un proceso natural y temporal	Persona, Familia y Relaciones Humanas	1
		Lo que siento, lo expreso	Que las y los estudiantes identifiquen sentimientos desagradables y las consecuencias positivas o negativas de su forma de expresarlos		2
		Aprendo a manejar la presión de grupo	Que las y los estudiantes reconozcan y reflexionen sobre la importancia de afrontar con éxito la presión del grupo y practiquen respuestas frente a ella		3
	Identifica y reflexiona sobre los problemas o diferencias al interior de su familia y busca posibles alternativas de solución	Mi familia y yo estamos cambiando	Que las y los estudiantes identifiquen algunos cambios en la relación familiar y planteen alternativas para mejorar su relación con los adultos con quienes vive		4
ACADÉMICA	Analiza sus hábitos, intereses y actitudes reforzando su buen desempeño académico y establece acuerdos para optimizarlos	Mis estudios en la escuela y yo	Que las y los estudiantes identifiquen sus fortalezas y debilidades en relación a su rendimiento académico	Persona, Familia y Relaciones Humanas	5

Cuadro 3

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el segundo grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Reconoce al alcohol y al tabaco como drogas que afectan la salud y causan dependencia	Conociendo más sobre los efectos del alcohol en el organismo	Que las y los estudiantes conozcan y comprendan los efectos del alcohol en el cerebro, según la cantidad que se ingiera	Persona, Familia y Relaciones Humanas	6
		Consecuencias del abuso del alcohol	Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen acerca de las consecuencias del abuso del alcohol en la adolescencia y propongan actividades para evitar su consumo.		7
		Una vida libre de tabaco	Que las y los estudiantes reconozcan las características personales que permiten hacer frente a la presión de grupo ante el consumo de tabaco.		8
	Analiza los mitos y creencias relacionados al consumo de alcohol y tabaco, fortaleciendo sus habilidades para prevenir su consumo	Creencias sobre el consumo de alcohol y tabaco	Que las y los estudiantes identifiquen y clarifiquen las creencias que existen en su entorno con relación al consumo de alcohol y tabaco		9
		Fortalezas y debilidades frente al consumo de drogas	Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre las fortalezas y debilidades personales relacionadas al consumo de drogas		10
CONVIVENCIA ESCOLAR	Identifica y reflexiona sobre las causas de los accidentes de tránsito y su relación con el consumo de drogas	Si manejas, no bebas	Que las y los estudiantes reconozcan la relación que existe entre el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito	Formación Ciudadana y Cívica	11
	Analiza y reflexiona sobre las normas y la importancia de su cumplimiento para una convivencia democrática	Espacios libres de humo de tabaco	Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen sobre la importancia de las normas legales para la prevención del consumo de tabaco		12

Cuadro 4

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el tercer grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
PERSONAL SOCIAL	Reconoce y reflexiona sobre la influencia del entorno en el desarrollo de su personalidad	La influencia del entorno	Que las y los estudiantes identifiquen cómo los mensajes presentados en los medios de comunicación pueden influir en la percepción que se tiene de uno mismo y de los demás	Persona, Familia y Relaciones Humanas	1
		La amistad y sus valores	Que las y los estudiantes analicen sobre la importancia y significado de la amistad y los valores que se relacionan con ella		2
	Comprende la importancia del manejo de sus emociones para prevenir situaciones de riesgo	Controlamos y transformamos la cólera	Que las y los estudiantes reconozcan que la cólera es una emoción natural pero debemos aprender a controlarla y transformarla		3
	Reconoce la importancia de las normas de convivencia en el ámbito familiar	Respeto las normas y me entiendo con mi familia	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia del respeto a las normas y la comunicación para una convivencia armoniosa en la familia y otros espacios		4
VOCACIONAL	Identifica y expresa sus deseos, aspiraciones y metas personales y profesionales	Reconozco mis temores y esperanzas respecto a mi futuro vocacional	Que las y los estudiantes reconozcan y expresen las diversas emociones que experimentan respecto a su futuro vocacional	Persona Familia y Relaciones Humanas	5
		Identifico lo que quiero lograr en mi vida	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de contar con un proyecto de vida		6

Cuadro 4

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el tercer grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Reconoce y reflexiona sobre los mitos y creencias que existen alrededor del consumo de drogas y cómo influyen en la toma decisiones	Efectos del consumo de la marihuana	Que las y los estudiantes conozcan los efectos del consumo de marihuana en el organismo	Persona, Familia y Relaciones Humanas	7
		Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana I	Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias sobre la marihuana		8
		Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana II	Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias en relación al consumo de la marihuana, y propongan alternativas saludables		9
CONVIVENCIA ESCOLAR	Expresa y acepta las diferencias con los demás, reconociendo la importancia de una actitud conciliadora para la resolución de conflictos	Todos somos iguales	Que las y los estudiantes reconozcan que todos somos iguales y que merecemos un buen trato	Formación Ciudadana y Cívica	10
		Respeto a todos por igual	Que las y los estudiantes reconozcan que ninguna persona debe ser discriminada por su raza, religión, género o cultura		11
		Aprendiendo a negociar	Que las y los estudiantes conozcan los pasos para resolver los conflictos a través de la negociación		12

Cuadro 5

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el cuarto grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
PERSONAL SOCIAL	Asume una actitud reflexiva frente a los mensajes publicitarios	Las imágenes transmitidas por los medios de comunicación	Que las y los estudiantes analicen con mirada crítica los mensajes que nos transmiten los medios de comunicación	Persona, Familia y Relaciones Humanas	1
		Publicidad y consumo de drogas	Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre cómo los mensajes publicitarios pueden inducir al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.	Comunicación	2
	Reconoce la importancia del autoconocimiento y la asertividad como elementos protectores del consumo de drogas	Reconociendo mi valía personal, me alejo de las drogas	Que las y los estudiantes identifiquen la importancia del autoconocimiento, como factor protector personal frente al consumo de drogas.	Persona, Familia y Relaciones Humanas	3
		La asertividad, conducta de protección	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la asertividad como factor de protección y se motiven para desarrollarla y practicarla.	Persona, Familia y Relaciones Humanas	4
	Analiza sobre las consecuencias del consumo de drogas en la familia	Alcohol en la familia	Que las y los estudiantes analicen cómo afecta el consumo de alcohol en la familia.	Persona, Familia y Relaciones Humanas	5
VOCACIONAL	Reconoce sus habilidades, metas y temores personales ante la elección de una ocupación, oficio o profesión, en el marco de su proyecto de vida	Identifico lo que quiero lograr en mi vida	Que las y los estudiantes identifiquen lo que quieren realizar en la vida y lo que implica lograrlo	Persona, Familia y Relaciones Humanas	6
		Una vida sin drogas, es saludable	Que las y los estudiantes comprendan que una vida libre de drogas permite alcanzar una verdadera realización personal y familiar	Persona, Familia y Relaciones Humanas	7

Cuadro 5

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el cuarto grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Identifica los factores protectores y de riesgo del consumo de drogas	Factores de riesgo y de protección	Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre los factores de riesgo y protección asociados al consumo de drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	8
		Estar alertas al peligro, es la mejor opción	Que las y los estudiantes reconozcan cómo actúa la cocaína en el cerebro y los efectos de su consumo	Persona, Familia y Relaciones Humanas	9
	Comprende el proceso adictivo, los riesgos y efectos del consumo de éxtasis	La verdadera diversión, sin éxtasis	Que las y los estudiantes reconozcan los efectos dañinos de las drogas sintéticas, y reflexionen sobre los riesgos de su consumo	Persona, Familia y Relaciones Humanas	10
		Conociendo el proceso de adicción a las drogas	Que las y los estudiantes comprendan que la adicción a las drogas es una enfermedad que se va desarrollando gradualmente	Persona, Familia y Relaciones Humanas	11
	Analiza los riesgos y consecuencias de la automedicación para la salud	Los riesgos de la automedicación	Que las y los estudiantes tomen conciencia de los riesgos de la automedicación para que adopten una actitud responsable frente a esta práctica	Ciencia, Tecnología y Ambiente	12

Cuadro 6

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el quinto grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
PERSONAL SOCIAL	Analiza críticamente los elementos que favorecen el consumo de drogas y cuáles los protegen	La asertividad me protege del consumo de tabaco	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la comunicación asertiva como factor de protección frente a situaciones de riesgo como el consumo de tabaco y otras drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	1
		Los medios de comunicación y el consumo de drogas	Que las y los estudiantes analicen críticamente los "modelos de éxito" que transmiten los medios de comunicación y su relación con el consumo de drogas		2
	Analiza la importancia de actuar con autonomía frente al consumo de drogas y demuestra respuestas efectivas ante la presión de grupo	¿Soy autónomo frente al consumo de drogas?	Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de desarrollar su autonomía para un comportamiento responsable frente a las drogas		3
		¿Presión de grupo?... A mí no me interesan las drogas	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de una toma de decisiones autónoma y responsable para afrontar la presión de grupo		4
		¿Cómo negarse al consumo de drogas?	Que las y los estudiantes practiquen respuestas asertivas frente a la presión que ejerce el grupo para consumir drogas		5
VOCACIONAL	Analiza sus proyectos personales, reflexionando sobre cómo el consumo de drogas puede afectar el logro de sus metas	Tengo razones para vivir sin drogas	Que las y los estudiantes reconozcan que, contar con un proyecto de vida, es un factor de protección para prevenir el consumo de drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	6

Cuadro 6

Matriz de aprendizajes relacionados a la prevención del consumo de drogas para el quinto grado del nivel de educación secundaria

ÁREAS DE LA TOE	APRENDIZAJE	TEMA DE LA SESIÓN	BUSCAMOS	ÁREA CURRICULAR CON LA QUE SE RELACIONA	Nº SESIÓN
SALUD CORPORAL, EMOCIONAL Y MENTAL	Analiza los mitos y creencias del consumo de drogas y su efecto en el comportamiento	Medicamentos, mitos y creencias sobre su uso	Que las y los estudiantes comprendan cómo los mitos y creencias equivocadas, son un factor de riesgo del consumo de drogas	Persona, Familia y Relaciones Humanas	7
		Mitos y creencias sobre el éxtasis	Que las y los estudiantes identifiquen y aclaren los mitos y creencias vinculados al consumo de éxtasis		8
	Analiza los comportamientos de riesgo relacionados a otras adicciones	Las consecuencias de la adicción al juego	Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen sobre los comportamientos de riesgo asociados a la adicción al juego		9
		Internet: Posibilidades y riesgos de adicción	Que las y los estudiantes identifiquen aspectos positivos y negativos en el uso de internet, valorando sus beneficios y optando por un uso adecuado		10
CONVIVENCIA ESCOLAR	Reconoce que el tráfico ilícito de drogas es una amenaza social y reflexiona sobre cómo la producción de drogas afecta al medio ambiente	Por unos cuantos soles	Que las y los estudiantes analicen cómo la práctica de valores centrada en el bien común contribuye a una convivencia armoniosa	Formación Ciudadana y Cívica	11
		Las drogas y el medio ambiente	Que las y los estudiantes reconozcan cómo la comercialización y procesamiento ilícito de la coca daña al medio ambiente	Ciencia, Tecnología y Ambiente	12

4. SESIONES DE TUTORÍA POR GRADO DE ESTUDIOS

Desde la tutoría se pueden desarrollar diversos temas relacionados a la prevención del consumo de drogas. Los temas que se abordan pueden tener un carácter específico o inespecífico.

Hablamos de temas inespecíficos cuando se abordan temas comunes que permiten trabajar la prevención de cualquier problema psicosocial, por ejemplo: el cuidado de nuestro cuerpo, estilos de comunicación, la autoestima, el buen uso del tiempo libre, reconocimiento y control de las emociones, respeto y derechos de la niña, niño y adolescente, el respeto por la integridad del otro, violencia familiar, entre otros. Estos temas pueden ser trabajados desde los primeros años de la etapa escolar, aunque traten directamente el tema del consumo de drogas, si tienen una relación importante para la prevención del mismo. Es decir, al trabajar la autoestima estaremos brindando a las y los estudiantes un espacio donde se fortalecerá su valía y apreciación por sí mismo, ayudará a promover en ellas y ellos una actitud de rechazo frente a todo aquello que amenace su integridad y desarrollo personal, como el consumo de drogas.

Los temas específicos, se caracterizan por abordar algunos aspectos que se vinculan directamente a la temática del consumo de drogas; es decir, se enfatiza sobre un problema o realidad particular del aula. Las tutoras y tutores pueden trabajar temas como: factores de riesgo del consumo de drogas, creencias irracionales sobre el alcohol, adicciones no convencionales, accesibilidad de las drogas, los peligros del éxtasis, estudiantes sanos libres de drogas, entre otras.

Las sesiones de tutoría relacionadas a la prevención del consumo de drogas, han sido diseñadas para cada grado del nivel de educación secundaria. En total se cuenta con 12 sesiones de tutoría por grado, las cuales contemplan sesiones específicas e inespecíficas de prevención del consumo de drogas.

Con la finalidad de facilitar el trabajo del docente tutor, se presenta a continuación las sesiones de tutoría desarrollas de acuerdo al grado de estudios del nivel de educación secundaria.

- ***Primer grado : 12 sesiones de tutoría***
- ***Segundo grado : 12 sesiones de tutoría***
- ***Tercer grado : 12 sesiones de tutoría***
- ***Cuarto grado : 12 sesiones de tutoría***
- ***Quinto grado : 12 sesiones de tutoría***

Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Primer Grado
de Educación Secundaria

Sesión 1

ESTOY CAMBIANDO[1]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Autoconocimiento y autoestima (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan el cambio que se da de la niñez a la adolescencia como parte del proceso de desarrollo personal.

MATERIALES:

- Imagen de un correo.
- Lapiceros.
- Hojas bond.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Iniciamos la sesión solicitando que formen un círculo para desarrollar la dinámica "Ha llegado un correo". Para ello, damos las siguientes consignas:

Cada vez que diga "Ha llegado un correo" de...(Costa, sierra o selva), ustedes responderán ¿Para quién? y según la indicación que señale, cambiarán de lugar, solo los que se identifiquen con la situación presentada.

[1] Adaptado de: MINEDU (2008) *Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Sesión N° 1.

Ejemplo:

Facilitador: "¡Ha llegado un correo de Ayacucho!".
Estudiantes: "¿Para quién?"
Facilitador: "¡Para quienes les gusta estar con amigos y amigas!".

Nuevamente el facilitador dice: "¡Ha llegado un correo de Iquitos!"
Estudiantes responden: "¿Para quién?"
Facilitador: "¡Para quienes les gusta realizar algún deporte!"

Con voz alta y clara, haciendo una pausa entre una y otra indicación para que las y los estudiantes contesten y luego se movilicen, se brinda un máximo de cinco indicaciones:
"Ha llegado un correo de..."
¿Para quién?

Situaciones:

- "Para quienes notan cambios en su cuerpo".
- "Para quienes han notado que tienen vellos en su cuerpo".
- "Para quienes se les ha dicho "ya eres grande".
- "Para quienes se molestan cuando son tratados como niñas o niños, pequeñas o pequeños".
- "Para los que se sienten criticados por sus madres o padres".
- "Para quienes quieren pasar más tiempo con sus amigas y amigos".
- "Para quienes les gusta cómo se ven".

Terminada la actividad, preguntamos si tienen una idea acerca del tema tratado en la dinámica, ¿Qué es lo que se ha querido ejemplificar? Respuestas posibles: la pubertad, la adolescencia, los cambios, el crecimiento, entre otros.

Señalamos que en esta sesión de tutoría, dialogaremos y reflexionaremos sobre cómo se sienten en relación a sus cambios, en todo sentido.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Indicamos que cierren los ojos por unos segundos y recuerden cuando tenían entre cinco y siete años, hacemos una pausa y preguntamos:

- ¿Cómo eras físicamente?
- ¿Cómo te comportabas?
- ¿Cómo te sentías a esa edad?

Manteniendo los ojos cerrados les indicamos que piensen cómo son actualmente, hacemos una pausa y preguntamos:

- ¿Cómo te ves físicamente ahora?
- ¿Has notado cambios en tu cuerpo y/o comportamiento?, ¿cuáles?
- ¿Cómo te sientes con estos cambios?

Les pedimos que abran sus ojos y luego solicitamos que formen pareja con algún(a) compañero(a) del salón para que intercambien su experiencia de los dos momentos (de 5 a 7 años y la edad actual). Indicamos que de manera respetuosa ambos compañeros compartan lo vivenciado.

Luego, en plenaria invitamos a que algunos estudiantes compartan sus respuestas de manera voluntaria. Promovemos el diálogo y la reflexión sobre el proceso de cambio en la adolescencia que todo ser humano experimenta en la vida. Que estos cambios forman parte del desarrollo, siendo en algunos casos rápido y en otros lento por lo que es importante aceptarlos y valorarlos.

CIERRE: 20 minutos

Con la participación de las y los estudiantes reforzamos algunas ideas, como las siguientes:

- La adolescencia es una etapa muy importante en nuestra vida, porque en ella ocurren valiosos cambios de orden físico, psicológico, moral y social.
- Algunos adolescentes a veces no se sienten contentos con los cambios de su cuerpo, porque estos ocurren con rapidez en algunos casos y en otros no tan rápido y además necesitan tiempo para integrarlos a la nueva imagen de sí mismos.
- Junto a estos cambios físicos, la forma distinta de sentir, pensar y actuar puede hacerles preferir estar solos, sintiéndose por esta razón, incomprendidos.
- La preocupación por el cuerpo y los cambios en el comportamiento es muy frecuente en esta edad.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes comparten con sus compañeros y familiares más cercanos sus emociones y sentimientos sobre los cambios físicos que experimentan y se comprometen a respetar las diferentes formas de pensar frente a las distintas situaciones que se presentan.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Recordar a las y los estudiantes que si desean conversar un poco más sobre lo tratado en la sesión, tienen la posibilidad de hacerlo en la tutoría individual.
- Incorporar el tema tratado en esta sesión en reuniones de tutoría con los padres y madres de familia.

Sesión 2

¿SOY COMO SOY O CÓMO DICEN QUE SOY?[2]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Autoconocimiento y autoestima (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan cuál es la mirada que tienen de sí mismos, cómo son vistos por los demás y cómo esto favorece el desarrollo de su identidad personal.

MATERIALES:

- Tarjetas de colores con expresiones.
- Lapiceros.
- Hojas bond.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos con la dinámica "Descubrir cómo me ven mis compañeros". Pedimos a las y los estudiantes que se muevan despacio por el aula, sin correr. Indicamos que se junten en parejas al azar.

Un integrante de la pareja debe decir al otro tres cosas que lo describan físicamente y tres sobre su personalidad (formas de ser). Luego, el otro miembro mencionará sobre sí mismo, tres aspectos que considere que le son característicos de su aspecto físico y tres de su personalidad o carácter.

[2]Adaptado de: MINEDU (2005). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa*. Sesión 2.6

Después, se procede igual con el otro integrante.

Al finalizar, pedimos dos parejas voluntarias para que comenten lo que sintieron al realizar la dinámica. Reforzamos la participación.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Formamos grupos entre las y los estudiantes para que conversen sobre las diferencias que pueden haber entre la forma como cada uno se ve a sí mismo, y la forma cómo es visto por otros. Para ello utilizan tarjetas de colores con las siguientes expresiones:

- **Grupo 1:**
  "Soy una persona conversadora en mi grupo, pero… mis padres me dicen que ya no hablo como antes".

- **Grupo 2:**
  "Yo veo mi cuerpo de una manera... ¿Me verán igual los demás?"

- **Grupo 3:**
  "Soy lo máximo en fútbol (u otro deporte en equipo)... ¿Dirán lo mismo mis compañeros de equipo?".

- **Grupo 4:**
  "Soy una estudiante inteligente en mi aula... ¿Qué opinarán los demás sobre mi inteligencia?".

- **Grupo 5:**
  "Soy una persona ordenada, educada y justa... ¿Pensarán lo mismo los otros?".

Los grupos analizarán las expresiones, debatirán y elaborarán conclusiones respecto a la pregunta:

¿Soy como soy o cómo dicen que soy? En plenaria, un representante de cada grupo lo expone.

CIERRE: 20 minutos

Promovemos la reflexión respecto al grado de discrepancia entre la mirada que uno tiene sobre sí mismo y lo que proyectamos hacia los demás.

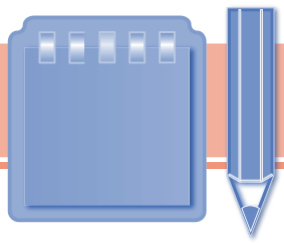
Recogemos sus opiniones y señalamos que:

- Es importante tener en cuenta cómo nos vemos y qué proyectamos a los demás como parte del desarrollo de la identidad.
- La identidad se favorece cuando nos esforzamos por integrar las dos opiniones, la nuestra y la de los demás. Esto implica ser flexible, estar predispuestos al cambio y adaptarnos al ambiente y la sociedad que nos rodea.
- Para la consolidación de tu identidad, también es importante el reconocimiento de la familia y la sociedad durante el proceso de crecimiento y transformación gradual en la adolescencia.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes reflexionan críticamente respecto a su apariencia física y asumen una actitud de aceptación de su persona y forma de ser, comprometiéndose a fortalecer su autoestima.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Sugerimos a las y los estudiantes que realicen en casa el mismo ejercicio que realizaron con sus compañeras y compañeros.

Sesión 3

ME COMUNICO CON MIS PADRES[3]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan y reflexionen sobre la importancia de compartir con sus padres sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones o miedos.

MATERIALES:

- Dos hojas blancas para cada estudiante.
- Lápices.
- Hojas bond.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Damos la bienvenida a las y los estudiantes y les preguntamos: ¿A quién le piden algo de comer cuando tienen hambre?, ¿a quién le piden una propina?, ¿en qué otras ocasiones se acercan a sus padres?, ¿acuden a su madre o padre cuando desean contarles lo que han hecho en el día?, o para contarles; ¿cómo se sienten?, ¿qué les preocupa?, o ¿qué cosas les da miedo?

Escuchamos sus respuestas y enfatizamos la importancia de comunicarnos con nuestros padres o personas que cumplen ese rol.

[3] Adaptado de: MINEDU (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 5.1.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Pedimos que dibujen a su mamá en una hoja y a su papá en otra hoja (o a las personas que cumplan esos roles) y, en la parte inferior de cada dibujo, escriban lo que quisieran decirle a cada uno. Luego, de manera voluntaria, algunos comparten lo que escribieron. Valoramos la participación de cada voluntario.

Después, pedimos que escriban una carta para mamá y papá (o a las personas que cumplan esos roles), donde les digan:

- Lo que les gusta de ellos.
- Lo que quisieran pedirles para llevarse mejor.

CIERRE:

20 minutos

Motivamos la reflexión acerca de la importancia de comunicarse con sus padres sobre lo que sienten, de las cosas que les alegra, entristece o llena de miedo, porque ellos desean lo mejor para sus hijas(os) y pueden orientarlos.

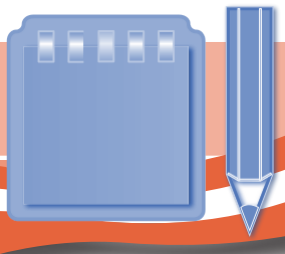
Recordamos a nuestros estudiantes que contarle a alguien sobre lo que nos preocupa, nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes reflexionan sobre la necesidad de mantener una comunicación asertiva con sus padres y se comprometen a mantenerla con alegría y esperanza.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Entregamos a los padres de nuestros estudiantes las cartas y dibujos que elaboraron. Conversamos con ellos, explicándoles la importancia de generar espacios de diálogo en el hogar, de manera amical y empática.

Podemos realizar una sesión con madres y padres de familia y prepararlos para que sean receptivos y enriquezcan el diálogo que inicien sus hijos.

Sesión 4

ORGANIZANDO NUESTRO TIEMPO DE ESTUDIO CON UN HORARIO INTELIGENTE[4]

Primer grado

DIMENSIÓN:

De los aprendizajes.

EJE:

Hábitos y técnicas de estudio (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que organizar su tiempo favorece su rendimiento académico y ayuda a sentirse bien consigo mismo y los demás.

MATERIALES:

- Cuadro de distribución de actividades.
- Hoja con pautas para elaborar un horario (Anexo).
- Hojas en blanco y lapiceros.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión dialogando con las y los estudiantes sobre la importancia de distribuir bien las horas del día para lograr buenos resultados en el menor tiempo posible. Explicamos, que como jóvenes es natural que seamos espontáneos, queramos estudiar, ver televisión, jugar, etc., en cualquier momento. Señalamos que si distribuimos organizadamente nuestro tiempo, podremos realizar de la mejor manera, muchas de las actividades que deseemos y necesitemos.

[4]Adaptado de: MINEDU (2005). *Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria.* Página. 88.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Explicamos a las y los estudiantes que en esta sesión reflexionaremos acerca de la organización de nuestro tiempo en general y del tiempo de estudio en particular.

Conformamos grupos de hasta 5 estudiantes y les entregamos individualmente el "Cuadro de distribución de actividades", indicando que lo llenen y que en grupo intercambien los resultados y opiniones. Luego, señalamos que para organizar adecuadamente las actividades que suelen realizar, es importante reflexionar sobre cuánto tiempo se dedican al estudio y cuánto a las diversas actividades que realizan. Esto permitirá distribuir equitativamente cada una de las actividades que se llevan a cabo durante la semana.

CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades	Semana de trabajo					Fin de semana	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividades vitales - Sueño - Alimentación - Relaciones sociales							
Actividades relacionadas con el estudio - Clases (estancia en la IE) - Estudio personal							
Otras actividades - Deportes - Aficiones - Actividades culturales - Desplazamientos							

Indicamos que los datos recogidos en el cuadro anterior permitirán tener una visión en conjunto de cómo distribuyes tu tiempo.

A partir de esto, invitamos a reflexionar seriamente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Esta distribución de tiempo corresponde a tus necesidades e intereses?
- ¿Qué actividades te ocupan un mayor tiempo?
- ¿Crees que le dedicas el tiempo justo a tus estudios para lograr buenos resultados?, ¿por qué?
- ¿Cómo podrías optimizar tu tiempo para mejorar tu rendimiento escolar?

En la segunda parte de la sesión, repartimos a los grupos las hojas con las pautas para la elaboración de un horario (Anexo) y pedimos que reflexionen acerca de ellas durante unos minutos. Posteriormente, cada grupo opinará en clase y realizará el aporte que crea conveniente.

Luego pedimos a las y los estudiantes que elaboren individualmente su propio horario de estudios tomando en cuenta el análisis realizado y siguiendo las pautas y aportes del grupo.

Recordamos a las y los estudiantes que el horario es personal, realista y flexible. Deben hacer los cambios necesarios hasta que se convierta en un horario definitivo.

CIERRE: 25 minutos

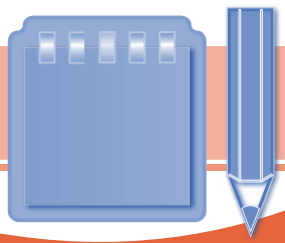
Al final de la sesión enfatizamos sobre los siguientes aspectos:

1. En el horario que elaboremos, distribuir el tiempo adecuadamente para que todo no sea trabajo o estudio, tampoco dedicarnos a distracciones o diversión. Ambas situaciones son perjudiciales para el estudio. Es importante encontrar un equilibrio que nos ayude a rendir mejor y sentirnos cómodos.
2. Perseverar en nuestros estudios aumenta nuestras posibilidades de tener un rendimiento exitoso. Por ello, es importante, cumplir con el programa que nos hemos fijado, hasta que se convierta en un hábito. Se trata de un procedimiento que toma tiempo. Es necesario estar atentos a los avances y dificultades que encontremos.
3. Los hábitos que cultives hoy, repercutirán en tu futuro, influirán en tu éxito a corto, mediano y largo plazo, tanto en el trabajo como en tu vida personal.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Construimos nuestro horario personal y lo respetamos con decisión y perseverancia, para fortalecer nuestro proyecto de vida.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Los estudiantes deben realizar un cotejo de las actividades propuestas en su horario personal y proponer acciones para mejorar lo que no se ha cumplido.

ANEXO

PAUTAS PARA ELABORAR UN HORARIO

Al elaborar un horario debe tomarse en cuenta lo siguiente:

- Colocar las actividades de horario fijo (clases, prácticas, trabajo, deporte, clases de computación, programas favoritos de TV, etc.)
- Calcular la hora en que se acuesta y levanta cada día, así como el tiempo que demora al ducharse, vestirse, desayunar, almorzar y cenar.
- Considerar el tiempo real que se utiliza en el transporte.
- Las horas que queden libres se deben usar para estudiar o distraerse. Es bueno reservar las horas de mayor "lucidez" para el estudio.
- Calcular entre 10 y 15 minutos de descanso por cada hora de estudio.
- Intercalar áreas curriculares para no seguir con la misma actividad mucho tiempo. Es importante combinar áreas fáciles y difíciles, agradables y desagradables, de letras y de números, y no dedicar más de dos horas a una misma cosa.
- Tratar de repasar lo hecho en clase cada noche o antes de la siguiente clase para tener los contenidos frescos y poder relacionar los temas nuevos con los antiguos.

Sesión 5

MEJORANDO MI PLAN DE ESTUDIO[5]

Primer grado

DIMENSIÓN:

De los Aprendizajes.

EJE:

Autoevaluación estudiantil (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen aquellos hábitos y estrategias que le favorecen o no al momento de estudiar y elaboren un plan de estudio para mejorar su rendimiento escolar.

MATERIALES:

- Papelógrafo conteniendo la lectura: "La sorpresa de Milton".
- Esquema de Plan de Estudio.
- Plumones.
- Papelotes.
- Lectura de apoyo: Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio (Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión entregando a cada estudiante la lectura "La sorpresa de Milton" e invitamos a que un estudiante lea el siguiente texto en voz alta:

[5] Adaptado de: MINEDU (2005) *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 2.11

LA SORPRESA DE MILTON

Milton es un adolescente que cursa el 1° grado de secundaria. Él tiene una forma muy particular de estudiar cuando se acerca un examen.

Por ejemplo, cuando se decide a hacerlo no tiene un lugar ni un horario fijo. A veces, estudia sentado en el sillón frente al TV, durante los comerciales; otras, estudia hasta altas horas de la noche tendido sobre la cama, repitiendo y repitiendo cada palabra del texto a pesar que le recomendaron realizar anotaciones, esquemas, subrayados, sobre el texto. Cuando estudia, no se anima a hacerlo porque le da flojera y además piensa que no le ayudará en nada y si está aburrido, prende la radio y se prepara un buen sanguchito para acompañar la sesión de repaso.

Su promedio de notas es uno de los más bajos del salón y constantemente se queja de ello. Dice que, a pesar de dedicar mucho tiempo al estudio, no acaba de entender, lleva como ni aprender bien los temas.

Milton no quiere que en las próximas evaluaciones se repitan las notas desaprobatorias.

Concluida la lectura, solicitamos a nuestros estudiantes que opinen sobre el modo de estudiar de Milton y qué fue lo que más llamó su atención y porqué.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Pedimos a las y los estudiantes que en parejas identifiquen aquellos hábitos que, al momento de estudiar, tienen en común con Milton.

Luego, pedimos que conversen sobre sus estrategias para mejorar sus hábitos de estudio. Que dialoguen sobre aquello que les ayuda a aprender mejor y obtener buenos resultados académicos, así como aquello que se les hace difícil aprender o da malos resultados.

Finalmente, proponemos que esbocen un plan para mejorar sus formas de estudiar, para ello presentamos el siguiente esquema:

ESQUEMA DE PLAN DE ESTUDIO	
a) Ambiente físico	
b) Momento y tiempo	
c) Disposición o actitud personal	
d) Estrategias o acciones concretas al estudiar para los exámenes y al realizar tareas: • **Para un examen** • **Para hacer tareas**	

En pareja construyen cada uno su plan de estudios. Como ayuda, le entregamos el Anexo con las recomendaciones. Luego se les pide que voluntariamente compartan su plan de estudio.

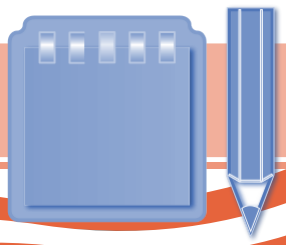
CIERRE: 15 minutos

Reforzamos ideas centrales teniendo en cuenta las recomendaciones que figuran en el Anexo.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Interiorizo y analizo los resultados de la forma de estudio que desarrollo y me comprometo a cambiar aquellos que perjudican mi desarrollo personal y académico.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Podemos informar a las y los docentes de las áreas curriculares sobre la actividad realizada. A su vez, coordinemos con ellos para que, a través de sus cursos, comenten y refuercen la necesidad de reflexionar acerca de las formas de estudiar que emplean cada uno de ellos.

ANEXO

Lectura de apoyo: Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio

Muchos de los problemas que nuestros estudiantes tienen para fijar nuevos conocimientos luego de las clases, están vinculados con hábitos inadecuados de estudio. Por eso, aquí presentamos algunas pautas que pueden ser de utilidad al momento de orientar a las y los estudiantes al respecto.

a) Ambiente de estudio
Es importante contar con un espacio y clima que brinden las mejores condiciones, entre estos tenemos:

- **Lugar:** preferentemente libre de interrupciones y con el menor nivel de ruido posible. Esto favorecerá la concentración.
- **Implementos:** al estudiar será importante tener a la mano un diccionario para consultar el significado de los términos que no se conocen, algunos textos o enciclopedias sobre los temas que se tocan en las instituciones educativas, así como los cuadernos al día. Esto último resulta muy importante, pues es el insumo que les permitirá dirigir, organizar y aprovechar mejor las energías dispuestas para estudiar.
- **Mobiliario:** una silla cómoda y una mesa amplia son suficientes.
- **Iluminación:** de ser posible, luz natural y desde la izquierda de quien estudia. No muy débil o potente que pueda forzar o cansar la vista.
- **Temperatura:** es importante buscar un término medio, pues el exceso de calor o frío puede resultar muy incómodo, adormecer o restar energía para poder estudiar con gusto.
- **Nivel de ruido:** si bien la música es apropiada en actividades como dibujar, hacer gimnasia, o pasar apuntes a limpio, puede resultar inconveniente en otros casos (repasar para un examen, por ejemplo).

En cambio, ver la TV o algún video, etc., resulta totalmente negativo para el estudio, pues constituyen poderosas fuentes de distracción.

b) El plan de estudio
Contar con un plan de acción es muy eficaz para organizar el tiempo y las

energías cuando sea el momento dispuesto para estudiar. Para ello se sugiere lo siguiente.

1. Contar con una agenda o cuaderno donde se anoten las tareas que se dejan en clase, así como las fechas de exámenes, prácticas, etc., así el estudiante estará al día con sus deberes escolares.
2. Ayudar a elaborar un horario de estudio para la casa, según el itinerario escolar y monitorear su uso. Así, el estudiante podrá familiarizarse con él y desarrollará ese hábito en el hogar.
3. Indicar a cada estudiante que lea las tareas dejadas, sugiriéndoles que prioricen su atención (pueden empezar por las más fáciles o más difíciles). En caso de tener dificultades para la comprensión de algún tema, conviene decirles que siempre podrán pedir ayuda a alguna persona mayor para que los oriente.
4. Sugerir que al momento de estudiar, concentren todos sus esfuerzos en lograr o cumplir con una meta determinada y una vez culminado este trabajo o tarea, pedir que lo tachen de la agenda o cuaderno de anotaciones, para que sepan qué está quedando pendiente.
5. En caso de tener un examen cerca, sugerir el uso de esquemas, cuadros, subrayados, etc. u otras técnicas que les facilite ubicar lo más importante de los temas a tratar.

Sesión 6

AFRONTANDO LA PRESIÓN DE GRUPO

Primer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que existen argumentos para hacer frente a la presión de grupo y reflexionen sobre cómo estos los protegen del consumo de drogas.

MATERIALES:

- Papelógrafo conteniendo "La historia de Pedro".
- Plumones.
- Papelotes.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la conversación solicitando a las y los estudiantes que reflexionen e intercambien opiniones sobre las siguientes preguntas:

¿Qué razones, motivos o circunstancias conducen a la gente a consumir drogas? Anotamos las respuestas en la pizarra.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Luego invitamos a que un estudiante lea el siguiente texto:

LA HISTORIA DE PEDRO

Luego de la derrota sufrida en un partido de fútbol, en el cual representaban a su aula, Pedro y sus amigos se sintieron tristes y frustrados. Uno de ellos sacó una botella de licor de una marca muy conocida y promocionada en la televisión. Los muchachos empezaron a pasarse la botella. Pedro nunca había probado alcohol ni tampoco quería hacerlo; sin embargo, comenzó a dudar y sudar frío. Mientras esperaba su turno pensaba:

- *"Si no acepto, me dirán que soy un zanahoria"*
- *"Si estoy en el equipo, ya tengo derecho a beber"*
- *"Si ellos beben ¿Por qué yo no?"*
- *"Solo un vaso, experimentaré qué se siente"*
- *"Mis padres no se enterarán. Casi nunca se preocupan por mí"*
- *"Además, estoy rabioso porque fallé un gol y por mi culpa perdió el equipo"*

Preguntamos al grupo ¿Pedro quería beber alcohol?, ¿cómo se habrá sentido Pedro? Debes orientar a las y los estudiantes a identificar que Pedro se encuentra frente a la presión de sus amigos.

Luego indicamos:

1. Elijan dos personas del grupo. Uno hace el papel de "Pedro alterado" y la otra persona actúa de "Pedro reflexivo".
2. "Pedro alterado" utiliza los argumentos para mantener su pensamiento.
3. Luego, "Pedro reflexivo" refuta con un argumento contrario.
4. El resto del grupo toma nota de lo que ocurre.

Luego preguntamos que argumentos utilizó "Pedro reflexivo" frente a "Pedro alterado".

Finalmente orientamos para que las y los estudiantes reconozcan que existen argumentos para poder enfrentar una situación de presión de grupo y que es importante tomarnos un tiempo para reflexionar y valorar nuestra posición de rechazo frente al consumo de drogas.

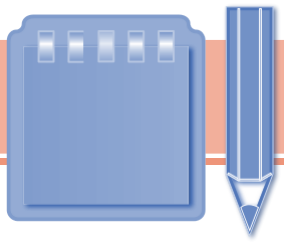
CIERRE: 20 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que, a manera de conclusión, señalen cuáles son los argumentos de "Pedro Reflexivo" que más le han llamado la atención y que ayudan a superar la presión de grupo. Reforzamos las respuestas, señalando que muchas personas no saben cómo enfrentar situaciones similares y que por ello es bueno estar preparados con argumentos que nos permitan rechazar situaciones peligrosas como el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes ponen en práctica respuestas reflexivas y asertivas frente a situaciones parecidas a la de la historia de Pedro.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes elaboran una lista de situaciones que se les puede presentar frente a un posible ofrecimiento de drogas y las respectivas respuestas que inducirán a rechazar dicha invitación.

Sesión 7

APRENDIENDO A RECONOCER SITUACIONES DE RIESGO[6]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo relacionadas al consumo de drogas y planteen alternativas para evitarlas o enfrentarlas.

MATERIALES:

- Láminas con situaciones de riesgo.
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.
- Tarjetas metaplan.
- Hoja con situaciones de riesgo Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión presentando láminas con diferentes situaciones de riesgo a las que puede verse expuesto un adolescente, por ejemplo:

- En la calle muy tarde reunido con amigos consumidores.
- En una fiesta donde sus amistades cercanas consumen drogas legales frente a él.

[6] Adaptado de: MINEDU (2009) *Sesiones de Tutoría: Promoción para una vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 2.

- Un chico adolescente integrando una pandilla y arrojando piedras.
- Un barrista de un equipo de fútbol que deambula por la calle con su grupo arrebatando las pertenencias de los vecinos.

En cada una de las situaciones preguntamos ¿Cuál es el riesgo?, ¿crees que quienes participan de estas situaciones se encontrarán en riesgo de consumir drogas?, ¿por qué?

Se consolida las respuestas y definimos el concepto de situación de riesgo.

Situación de riesgo: *Circunstancias, hechos o características individuales, familiares, grupales o socioculturales que incrementan la posibilidad de una conducta de riesgo como el consumo de drogas, inicio sexual temprano o violencia juvenil.*

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Luego del trabajo con las láminas sobre situaciones de riesgo y habiendo aclarado el concepto del mismo, trazamos con una tiza o cinta, una línea en el suelo del aula, separando dos zonas denominadas SÍ o NO. Formamos dos equipos, leemos la situación de riesgo (Anexo), y luego de una señal, las y los estudiantes saltan a la zona que consideren sea de riesgo, eligiendo entre el sí o el no.

Así por ejemplo, ante la situación siguiente:

- Estoy en una fiesta, y mis amigos me invitan a tomar una bebida que desconozco ¿La bebo o no?

Las y los estudiantes que se ubican en la zona del SÍ, responden ¿Por qué sí?, y los que se ubican en la zona del NO, responden ¿Por qué no?

Orientamos el diálogo sobre: ¿Cuáles son los riesgos más frecuentes a los que están expuestos? y ¿cuál es la mejor forma de enfrentarlos?

CIERRE:

25 minutos

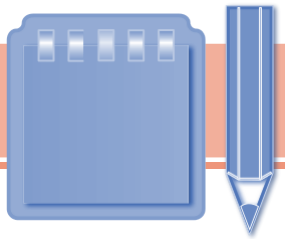
Pedimos a las y los estudiantes que expresen las principales conclusiones de la sesión desarrollada. Reforzamos las respuestas de las y los estudiantes, señalando que en la vida cotidiana se presentan constantemente situaciones de riesgo, algunas relacionadas al consumo de drogas. Por ello, es necesario estar preparados para evitar exponernos a estas o rechazarlas. Se señala que la mejor manera de enfrentar los riesgos del consumo de drogas, es practicando hábitos saludables, tomando decisiones responsables, entre otros.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Identifico situaciones de riesgo y las evito para proteger mi vida, eligiendo adoptar estilos de vida saludables.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Indicamos a las y los estudiantes que elaboren historietas y/o dibujos sobre diferentes situaciones de riesgo y las alternativas para enfrentarlas con éxito, tomando en cuenta las situaciones trabajadas en clase para luego publicarlas en el periódico mural del aula.

ANEXO

SITUACIONES DE RIESGO

1. Estoy en una fiesta y mis amigos me invitan a tomar una bebida que desconozco ¿La bebo o no?

2. En mi grupo de amigos, el líder distribuye cigarrillos a todos y dice: "Todos fuman, el que no quiere hacerlo, deja de pertenecer al grupo" ¿Fumo o no?

3. Un grupo de amigos encontramos cerrada la puerta de la institución educativa porque llegamos tarde. Algunos propusieron irnos a la playa y regresar a nuestras casas a la hora de salida ¿Acepto ir o me quedo?

4. Una tarde, de regreso a mi casa, mientras espero el microbús, un señor desconocido se me acerca y me dice que yo tengo la edad de un hijo que perdió en un accidente y que por tal motivo, me invita a tomar una gaseosa ¿Acepto o no acepto la invitación?

5. Durante un paseo, un grupo de mis compañeros propone apartarnos de la mayoría para divertirnos con más libertad. Nos fuimos detrás de unos arbustos. Pepe, quien es el mayor de todos, dijo: "He traído unas hojitas que nos harán sentir en el paraíso. Luego regresaremos, nadie se dará cuenta". ¿Voy con ellos o me quedo?

6. Acabo de terminar con mi enamorado y antes de entrar a la institución educativa me encuentro con mi mejor amiga y llorando le comento mi pesar. Ante esto ella responde:
- Vamos a ahogar nuestras penas, verás que te sentirás mejor, conozco un parque donde podremos "relajarnos" y verás que te sentirás mejor. ¿Acepto o no acepto la propuesta?

Sesión 8

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO[7]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen el tabaco como una droga y reflexionen sobre las consecuencias negativas de su consumo.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.
- Pizarra.
- Cartulinas.
- Hoja de lectura: El tabaco (Anexo)

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Dibujamos o pegamos en la pizarra el símbolo de prohibido fumar y preguntamos a las y los estudiantes si saben qué representa. Una vez que quede claro su significado, preguntamos si alguien fuma.

[7] Adaptado de: MINEDU (2005). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 3.8.

Explicamos que el tabaco es una droga porque su consumo estimula el sistema nervioso central, es decir provoca cambios en este. Aunque sea legal es una amenaza para la salud, produce dependencia y el humo no solo afecta a quien fuma, sino también a quienes están cerca del fumador, porque el aire se contamina con las partículas de tabaco quemado que se dispersan por el ambiente.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Preguntamos a nuestros estudiantes si conocen las consecuencias que tiene el consumo de tabaco. Pedimos que escriban en una hoja 3 consecuencias de dicho consumo. Luego pedimos que socialicen en la plenaria sus respuestas. Vamos registrando sus respuestas en la pizarra o papelote.

Complementamos la información entregando a cada estudiante la hoja de lectura: El tabaco (ver Anexo). También se puede presentar en un papelógrafo pegado en la pizarra.Damos unos minutos para su lectura y verificación de las respuestas correctas dadas por ellos. Pedimos que identifiquen cual de los efectos y consecuencias le han impactado o asombrado y porqué. Escuchamos algunas respuestas.

Pedimos que identifiquen cuál de las sustancias que contiene el tabaco les ha impresionado, porqué y qué piensan de las consecuencias de su consumo.

CIERRE:

20 minutos

Pedimos que en grupos elaboren mensajes sobre las consecuencias del consumo de tabaco, para que los jóvenes eviten consumirlo, o si lo hacen, lo dejen.

Finalmente, se coloca los mensajes en un lugar visible y pedimos al grupo que lea en voz alta el mensaje trabajado.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes acuerdan decirle "No, al consumo de tabaco" y lo cumplen con decisión.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

En una siguiente sesión de tutoría podemos crear un sistema de apoyo mutuo para promover el "No uso del tabaco". Podemos conversar individualmente con las y los estudiantes que consideremos necesario hacer un acompañamiento o seguimiento cercano.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: EL TABACO

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta cuyas hojas secas y trituradas son consumidas en forma de cigarrillos, puros, utilizando pipas o masticándolas. Cuando los españoles descubrieron América, encontraron que los nativos utilizaban el tabaco en ceremonias mágico-religiosas y también como medicamento.

El tabaco es una sustancia que estimula o acelera el sistema nervioso central, mediante la liberación de neurotransmisores estimulantes (tipo de célula del sistema nervioso que trasmite información) .

¿Qué sustancias contiene el tabaco?

Contiene alrededor de 4,000 sustancias tóxicas que se transportan en el humo al prenderse el cigarrillo, el puro o la pipa. Las más conocidas y peligrosas son:

- **Nicotina.-** Es la sustancia que estimula al Sistema Nervioso Central, responsable de los efectos que siente el fumador y de la dependencia que genera su uso frecuente.
- **Alquitrán.-** Sustancia pegajosa que se impregna en las vías respiratorias, especialmente en los pulmones. Produce cáncer.
- **Monóxido de carbono.-** Componente que se adhiere a la sangre y dificulta la distribución de oxígeno por el cuerpo, deteriorando las células e impidiendo su normal funcionamiento.
- **Sustancias irritantes.-** Son responsables de la irritación del sistema respiratorio, produciendo faringitis, tos y mucosidad.
- **Cianuro.-** Gas sumamente venenoso.

¿Cuáles son las consecuencias de su uso?

La principal consecuencia es la adicción o dependencia, es decir el fumador siente un deseo irresistible de consumir. Si no lo hace, siente ansiedad, irritabilidad, depresión, insomnio y dolor de cabeza, malestares que se conoce como síndrome de abstinencia.

Es responsable de producir: trastornos respiratorios como bronquitis, enfisema, sinusitis, trastornos circulatorios, úlceras, infarto al corazón, faringitis, laringitis y otras.

Origina el mayor número de muertes a nivel mundial. Existen una serie de enfermedades que se encuentran directamente relacionadas con el tabaquismo, como son: el cáncer de pulmón, la bronquitis, el enfisema pulmonar y los problemas cardiovasculares.

Hay otras enfermedades que también suelen aparecer en fumadores, como otras formas de cáncer (labio, boca, laringe, esófago y vejiga) y la úlcera gastroduodenal.

Sesión 9

EL ALCOHOL, DROGA SOCIAL[8]

Primer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que el alcohol es una droga socialmente aceptada, pero su consumo tiene consecuencias negativas para la salud, constituyendo una puerta de entrada a otras drogas.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Tarjetas con preguntas.
- Hoja de lectura: El alcohol (Anexo).
- Cuadernos.
- Lapiceros.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Se inicia la sesión solicitando a las y los estudiantes que interpreten la siguiente frase: **El alcohol es una droga "social" que sirve de puerta de entrada a otras drogas.** Escribimos la frase en la pizarra.

[8] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 4.

Promovemos que las y los estudiantes opinen libremente acerca de lo que quiere expresar la frase. Para ayudar al diálogo preguntamos: ¿Qué significa droga "social"?, ¿qué quiere decir "puerta de entrada"? Se anotan las ideas en la pizarra, sin mayor comentario sobre su veracidad. Invitamos a las y los estudiantes a seguir clarificando la expresión en el siguiente momento.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Dividimos a la clase en cuatro grupos, luego se entrega a cada estudiante la hoja de lectura: El alcohol (Anexo). Se les indica leer de manera individual y luego, intercambiar ideas. Para apoyar la discusión, cada grupo recibe una tarjeta con preguntas relativas al tema:

- ¿El alcohol es una droga? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los efectos del alcohol?
- ¿Cuáles son las consecuencias de su consumo?
- Explica ¿Por qué se le considera al alcohol una droga de entrada?

Cada grupo analiza, discute y fundamenta sus respuestas, anotando sus conclusiones en los papelotes. Durante la plenaria, un representante del grupo da a conocer las conclusiones a las que llegaron, indicando qué pregunta fue la más discutida y explica por qué.

Promovemos la reflexión de las y los estudiantes, de acuerdo a las preguntas analizadas, enfatizando sobre los riesgos o consecuencias de su consumo para la salud.

CIERRE: 20 minutos

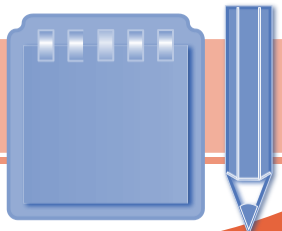
Complementamos o aportamos a la discusión del tema tratado, destacando que el alcohol reúne todas las características para ser considerada entre las drogas de mayor consumo y peligro. Desde los primeros tragos afecta al Sistema Nervioso Central, produciendo cambios en el comportamiento, por lo tanto, su uso continuo genera dependencia o la enfermedad conocida como alcoholismo.

Orientamos a las y los estudiantes sobre las consecuencias de su consumo y sobre todo las consecuencias en el adolescente porque se puede convertir además en puerta de entrada del consumo de otras drogas ilícitas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes manifiestan su decisión de divertirse sin necesidad de consumir ninguna droga social, y de difundirlo entre sus amigos y familiares.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes recopilan letras de melodías y dichos populares que aluden al consumo de alcohol. Analizan su contenido y formulan alternativas saludables que exponen en el aula.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: EL ALCOHOL

¿Qué es el alcohol?

Es la sustancia de mayor consumo en el Perú y en el mundo. Su uso está muy ligado a las ideas, creencias y costumbres de los pueblos para celebrar, divertirse y compartir, por lo que la mayoría de la gente no la considera una droga. Es una droga que deprime el Sistema Nervioso Central, es decir lentifica su funcionamiento, va produciendo un adormecimiento progresivo, según la cantidad de alcohol que ingresa a la sangre. Afecta las funciones superiores del cerebro como el autocontrol, la memoria, el juicio, la coordinación, el equilibrio y capacidades vitales como la respiración y la circulación.

"Alcohol puerta de entrada"

Con la pubertad se da inicio a la adolescencia, etapa en la cual el cerebro está sometido a un sin número de cambios que lo hacen más sensible a diversos estímulos, como el consumo de alcohol.

El adolescente tiende a tomar riesgos, porque su capacidad de juicio, planificación y toma de decisiones, es la última en desarrollarse en el adolescente, lo cual le hace vulnerable al consumo alcohol. Por ello es importante evitar que consuma alcohol a temprana edad.

Se le considera "puerta de entrada" por que su consumo tiene la potencialidad de producir cambios o ciertas modificaciones en el cerebro, aumentando la probabilidad del consumo de otras drogas ilícitas.

Efectos fisiológicos

- Disminución de los reflejos
- Dificultades para hablar y coordinar movimientos
- Embriaguez y pérdida del equilibrio
- Estado de apatía y sueño
- Pérdida del estado de conciencia, estado de coma

Efectos psicológicos

- Desinhibición, sentirse más seguro, confiado, con menos vergüenza y temor
- Euforia, sentimiento de alegría y placer
- Aumento de sociabilidad o agresividad
- Dificultades para hablar y razonar
- Pérdida de los niveles de conciencia

¿Cuáles son las consecuencias?

- Produce adicción, enfermedad conocida como alcoholismo, caracterizada por el deseo compulsivo e irresistible de beber, no solo para sentir sus efectos, sino sobre todo para evitar los síntomas de la abstinencia como: ansiedad, temblores musculares, insomnio, náuseas, taquicardia, hipertensión y delirium tremens (alucinaciones a veces terroríficas).
- Deterioro general de la persona: bajo rendimiento e inclusive abandono del trabajo o estudio.
- Pérdida de la memoria, demencia alcohólica.
- Gastritis, úlcera, cirrosis hepática.
- Agresiones, accidentes de tránsito y abandono familiar.
- Muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

LOS INHALANTES[9]

Sesión 10

Primer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan que los inhalantes son sustancias que afectan el funcionamiento cerebral, por lo tanto son perjudiciales para la salud.

MATERIALES:

- Figuras de productos.
- Papelotes.
- Plumones.
- Hoja de lectura: Los inhalantes (Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión presentando figuras de artículos de uso doméstico, industrial o artesanal bastante conocidos: terokal, gasolina, bencina, thinner, pinturas, barnices, sprays, etc. Mientras vamos mostrando las figuras, preguntamos a las y los estudiantes: ¿Conocen ustedes estos productos?, ¿son de uso común?, ¿para qué se usa cada uno de ellos?, ¿dónde los podemos encontrar?, ¿son peligrosos?, ¿por qué?

[9] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 6.

Escuchamos la opinión de las y los estudiantes valorando todas las intervenciones; asimismo resaltamos que algunos de esos productos son utilizados con fines diferentes para los que han sido creados.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Organizamos grupos de trabajo, luego le indicamos que dialoguen sobre las siguientes preguntas:

En tu localidad ¿Has podido observar si alguna persona le da un uso diferente a estos productos?, ¿quiénes lo hacen generalmente?, ¿cuáles son las razones por las que dichas personas los consumen?

En grupo las y los estudiantes comparten sus opiniones, luego presentan una o dos conclusiones al respecto. Se toma nota de las ideas principales e invitamos a las y los estudiantes a conocer más sobre los inhalantes a través de la hoja de lectura: "Los Inhalantes" (Anexo).

En el grupo se analiza el contenido de la lectura, se enfatiza sobre los efectos y consecuencias del consumo de inhalantes. Después del intercambio de ideas, los grupos elaboran conclusiones sobre porqué no deben usarse dichos productos para fines distintos para los que fueron creados.

En la plenaria, se comparten las conclusiones de los grupos, organizamos las ideas, orientamos a las y los estudiantes sobre los efectos y consecuencias del consumo de inhalantes.

Finalmente, establecemos algunas recomendaciones sobre la utilización adecuada de los productos en mención, a fin de estar protegidos y alertas, evitando usos inapropiados que puedan desencadenar adicciones.

CIERRE:

20 minutos

Valorando la participación de los grupos, se reafirman las ideas fuerza: los inhalantes son productos que han sido elaborados para uso doméstico, industrial o artesanal, por lo tanto su comercio es legal y por ello son ofrecidos prácticamente sin restricción en bodegas, supermercados, ferreterías, etc. por tanto están al alcance de todos.

Lamentablemente, también son utilizados como drogas por algunos niños y adolescentes que buscan huir de los problemas o dificultades en su vida personal, sin darse cuenta que pueden producir en ellos graves consecuencias para la salud incluso puede provocar la muerte.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Reflexiono sobre las consecuencias del uso de los inhalantes y me comprometo a difundir los daños que ocasiona al organismo, motivando a mis amigos a alejarse de ellos.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Alentamos a las y los estudiantes a realizar, con la participación de toda la familia, un listado de los productos de uso doméstico o artesanal que contienen sustancias inhalantes, verificar si se están usando con las precauciones necesarias, así como adoptar medidas de prevención: mantenerlos en lugares seguros, fuera del alcance de los niños, con los envases bien cerrados y desecharlos luego de haberlos usado. También recordar que al utilizarlos es mejor hacerlo en ambientes ventilados.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LOS INHALANTES

¿Qué son los inhalantes?

Son productos químicos que al ser inhalados o absorbidos producen alteraciones en nuestro cerebro. Entre estos tenemos a: los pegamentos, disolventes de pintura, aerosoles, gasolina, fluido de encendedores, fluidos de limpieza, etc. En nuestro país, el más usado como droga es el pegamento industrial «terokal».

¿Cuáles son sus efectos?

Efectos físicos: de manera inmediata se presenta mareos, somnolencia, pérdida del equilibrio, falta de coordinación, embriaguez, temblores, alteración de la memoria, falta de concentración, lentitud de movimientos, lenguaje lento e incoherente. Puede presentarse nerviosismo, tensión muscular, aprensión, agitación, irritabilidad, cambios en la presión arterial y ritmo cardiaco.

Psicológicos: Confusión mental, alegría y energía al inicio, pero después siente una fuerte depresión, agresividad, la persona empieza a ver y oír cosas que no existen, pérdida de contacto con el medio ambiente, deterioro de la capacidad para recordar, resolver problemas y aprender.

Social: Se presentan cambios de conducta y personalidad, pudiendo presentarse casos de furia histérica y violencia verbal y/o física.

¿Cuáles son los riesgos o consecuencias de su consumo?

Genera dependencia. También puede producir daño cerebral como infarto y parálisis que son irreversibles, alteraciones en el funcionamiento del corazón como taquicardias y arritmias, daño en los pulmones y bronquios, inflamación del hígado, pérdida de apetito, insuficiencia renal crónica, retardo de los reflejos, fatiga.

Incrementa los niveles de violencia y lleva a la deserción escolar.

Se presentan modificaciones en la apariencia física, descuido en general y poca higiene.

Causa alteraciones bruscas en la conducta y deterioro en las relaciones sociales, por los cambios marcados en el estado afectivo (depresión y enojo).

Aislamiento y poca convivencia familiar.

Lo peligroso de esta sustancia es que una intensa aspiración, pueden provocar la muerte.

¿Cómo identificar que alguien consume inhalantes?

El consumidor se caracteriza por el olor o aliento a sustancias químicas, irritación de nariz, labios, boca o piel, manchas de sustancias químicas o pintura en la nariz, boca, manos y/o en la ropa. Los ojos suelen estar enrojecidos, algunas veces con movimientos oculares laterales rápidos involuntarios.

Características de los consumidores

El uso experimental empieza en la infancia, aproximadamente entre los ocho y nueve años de edad, pudiendo darse casos de cinco a seis años. Generalmente, son niños en situaciones de pobreza de abandono y marginalidad.

Preferencia por deambular en la calle con amigos o compañeros que son usuarios de estos productos.

Sesión 11

TENGO DERECHOS Y DEBERES[10]

Primer grado

DIMESIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que un derecho implica la práctica de un deber.

MATERIALES:

- Texto Gandhi.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Pelota (plástico o papel).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Damos la bienvenida a las y los estudiantes y colocamos en la pizarra el siguiente texto:

> "Mi madre, que era ignorante pero tenía un gran sentido común, me enseñó que para asegurar los derechos, es necesario un acuerdo previo sobre los deberes".
>
> Gandhi, en una carta dirigida en 1947 a la ONU

[10] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría en Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario.* Sesión N° 11.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Conformamos grupos y promovemos el diálogo y reflexión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los derechos y los deberes?
- ¿Qué relación hay entre deberes y derechos?

En plenaria cada representante de grupo da a conocer las conclusiones de su equipo.

Anotamos los aspectos más importantes de las conclusiones y en base a lo escuchado construimos de manera conjunta el concepto de derecho y deber.

Luego señalamos que existen diversos derechos y que a cada uno le corresponden deberes, colocando el siguiente ejemplo:

Se reconocen los siguientes Derechos:	**Que nos comprometen a:**
Derecho a la vida	**Deber de vivir cuidando nuestra vida y la de los demás**
Derecho a la libertad	**Deber de vivir con responsabilidad sin dañarnos ni dañar a nadie**

A partir de estos ejemplos pedimos a las y los estudiantes que señalen otros ejemplos relacionados a:

- ¿Derecho a la educación
- Derecho a la seguridad
- Derecho a la igualdad
- Derecho a la privacidad
- Derecho al trabajo

Terminamos este momento orientando a las y los estudiantes sobre la importancia de hacer valer nuestros derechos y resaltando también el compromiso de cumplir nuestros deberes frente a ese derecho.

CIERRE: 20 minutos

Utilizando la técnica del pimpón (lanzar una pelota a un estudiante), se pide la participación de algunos estudiantes para que emitan las conclusiones de la clase.

Fortalecemos el cierre con las siguientes ideas fuerza.

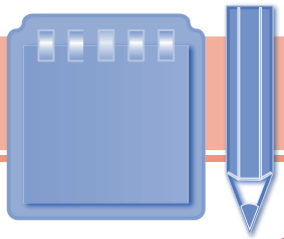
- Los deberes y derechos siempre van juntos, formando una unidad aunque sus contenidos sean diferentes. Los deberes son las exigencias o prohibiciones en torno a la realización o no de determinados actos o la adopción de una determinada forma de conducta. En cambio los derechos son las facultades para hacer o exigir que se haga todo aquello que la naturaleza humana y las leyes establecen a favor de las personas.

- Los deberes y derechos están íntimamente relacionados. A cada deber le corresponde un derecho. No es posible exigir nuestros derechos si previamente no cumplimos con nuestros deberes.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Deberes y derechos son las dos caras de una misma moneda, por ello nos comprometemos exigir con respeto nuestros derechos y a cumplir con responsabilidad nuestros deberes.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Se les pide que busquen en internet información sobre cuáles son los derechos fundamentales de una persona, así como sus deberes, para fortalecer lo trabajado durante la sesión.

Sesión 12

EL BUEN TRATO EN LA ESCUELA, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD[11]

Primer grado

DIMESIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan situaciones de buen trato y maltrato en la escuela, la familia y la comunidad, planteando acciones para prevenirlo.

MATERIALES:

- Tarjetas.
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.
- Tengo al derecho al buen trato (Anexo)

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Pedimos a las y los estudiantes que conformen un círculo de tal manera que puedan verse los rostros entre ellos y aprecien sus expresiones faciales, emociones, etc. Luego señalamos que estas expresiones y emociones son una forma de comunicarnos con el otro y pueden hacer sentir bien o mal a una persona.

[11] Adaptado de: MINEDU (2005). *Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria.* p.109.

Presentamos la sesión, señalando que conversaremos sobre la importancia del buen trato en la escuela, la familia y la comunidad.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Indicamos a las y los estudiantes que deberán mencionar ejemplos de situaciones de maltrato en la familia, la escuela y la comunidad.

Luego entregamos tarjetas/hojas (mitad A4) a cada estudiante para que anoten los ejemplos de las situaciones de maltrato. Dibujamos en un papelote o en la pizarra un cuadro similar al del Anexo (en blanco) y luego indicamos a las y los estudiantes que coloquen sus tarjetas según corresponda en el cuadro, organizando las respuestas según el ámbito donde se produce la situación de maltrato, por ejemplo: la escuela, la familia o la comunidad. Posteriormente, explicamos que así como han manifestado situaciones de maltrato, deberán expresar situaciones de buen trato.

Solicitamos que las y los estudiantes incorporen en su cuadro, acciones que se pueden realizar para superar o eliminar las situaciones de maltrato que han presentado.

Recogemos las opiniones y destacamos la importancia de tomar conciencia sobre nuestro comportamiento y el efecto que puede tener en los demás. Resaltamos que el maltrato físico y psicológico hace daño, especialmente a los niños y adolescentes, y el buen trato es un derecho que tenemos todas y todos y esto también exige el cumplimento de nuestros deberes.

CIERRE:

20 minutos

Sintetizamos las ideas expuestas, destacando que todos tenemos derecho al buen trato, que se expresa en acciones como las descritas.

Finalmente, comentamos que es importante practicar acciones que promuevan el buen trato en el aula y escuela, así como en nuestra familia y la comunidad.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes se comprometen a compartir con sus familiares y amigos formas de buen trato y a eliminar de su vocabulario palabras ofensivas y discriminatorias.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Los papelotes con los trabajos de cada grupo se dejan en las paredes del aula para ambientar el salón, recordar lo trabajado y que todos (estudiantes y docentes), tengan presente la importancia del buen trato.

ANEXO

"TENGO DERECHO AL BUEN TRATO"

ESPACIOS	EJEMPLOS DE MALTRATO	EJEMPLOS DE BUEN TRATO	ACCIONES PARA ELIMINAR EL MALTRATO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Las y los estudiantes son castigados dejándolos parados en el patio por llegar tarde.	Se habilitan ambientes en la IIEE donde las y los estudiantes que llegan tarde puedan desarrollar actividades académicas.	Dialogar con las y los estudiantes con respecto a las alternativas para evitar llegar tarde a clases. Damos ejemplo de puntualidad.
	No se toman en cuenta las opiniones de las y los estudiantes en asuntos relevantes para ellos (normas de convivencia).	Implementar y apoyar la formación de consejos estudiantiles, municipios escolares y otras formas de organización estudiantil.	Las y los estudiantes participan democráticamente en las decisiones que les competen.
	Se obliga a las y los estudiantes a practicar marchas o desfiles bajo el sol o la lluvia.	Dosificar el tiempo dedicado a las actividades.	Implementar formas alternativas de expresar el amor a la patria (pasacalles, festivales de danza).
AULA	El docente califica a las y los estudiantes con palabras o frases como "burro", "inútil", "irresponsable", "bueno para nada"	Corregir el comportamiento del estudiante, distinguiendo la situación de la persona.	Los docentes son capacitados en estrategias para fomentar el desarrollo de la autoestima en las y los estudiantes.
	El docente grita a los estudiantes como una forma de mantener la disciplina.	Dialogar con los estudiantes y hacerlos reflexionar sobre la importancia de respetar las normas de convivencia.	Tutores y docentes son capacitados en estrategias que promueven la convivencia escolar democrática.
	Ante una pregunta o duda de un estudiante, el docente lo descalifica (dice "¡Cómo se te ocurre preguntar eso!")	Valorar las dudas e interrogantes de las y los estudiantes.	Compartir espacios de reflexión e interaprendizaje respecto a formas de promover la expresión de inquietudes y dudas de las y los estudiantes.
HOGAR	Los padres castigan físicamente a sus hijos.	Que los padres conversen con sus hijos.	Los tutores realizan reuniones periódicas con los padres de familia de su sección.
	Los padres no valoran las opiniones de sus hijos por ser menores.	Que los padres escuchen y dialoguen con sus hijos valorando sus opiniones.	Las IIEE promueven el desarrollo de Escuelas de Padres.
	Los padres dan un trato preferencial a sus hijos varones.	Los padres tratan a sus hijos de acuerdo a sus necesidades, sin dejarse llevar por estereotipos de género.	
COMUNIDAD	El servicio de transporte público no recoge a las y los estudiantes, porque no pagan pasaje completo.	El servicio de transporte público respeta los derechos de las y los estudiantes.	Campañas para sensibilizar a los transportistas con respecto a los derechos de las y los estudiantes.

A La Droga
Dile
NO

Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Segundo Grado
de Educación Secundaria

Sesión 1

ME GUSTA CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN LOS DEMÁS[1]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que los cambios de la adolescencia son un proceso natural y temporal.

MATERIALES:

- Una lámina con dos dibujos (Anexo).
- ¼ de pliego cartulina para los dibujos.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Motivamos a los estudiantes a opinar en torno a la importancia de convivir en el aula con respeto y armonía. Para ello, motivamos a establecer pautas o normas (máximo 5), que nos acompañarán durante el presente año, y cuyo cumplimiento revisaremos de manera semanal.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión colocando en la pizarra carteles con las siguientes frases incompletas:

Esta mañana te levantaste y al mirarte al espejo, descubriste que: .....

Lo que más me gusta de mi aspecto físico: .....

Lo que menos me gusta de mi aspecto físico: .....

[1] Adaptado de: MINEDU (2005). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria.* Sesión N° 2.

Luego, solicitamos si algún estudiante voluntariamente desea compartir las frases trabajadas sobre su aspecto físico y los cambios que está experimentando en su cuerpo.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Mostramos la lámina con dos dibujos (ver Anexo): en el primero, una adolescente con acné en la cara que se mira al espejo con preocupación, mientras recuerda la imagen de una modelo de un comercial que tiene el cutis terso. En el segundo dibujo, un adolescente va caminando con su amigo (alto, espaldas más anchas, mejor peinado que él), y va pensando en una de sus amigas, preguntándose si le agradará.

A continuación, solicitamos que formen parejas para que conversen sobre los personajes de los dibujos presentados, basados en las siguientes preguntas: (es recomendable que se escriban las preguntas en la pizarra).

- ¿Cuál es la situación que se presenta en cada dibujo?
- ¿Cómo crees que se siente el personaje?, ¿por qué?
- ¿Conoces a adolescentes de tu edad a quienes les preocupa su apariencia física?, ¿qué es lo que más les preocupa?

Después indicamos que inventen un personaje de su edad, varón o mujer a quien le preocupa los cambios físicos que está experimentando, pueden ayudarse a crear la historia con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo se siente el personaje de tu historia?, ¿por qué?
- ¿Los cambios que tiene el personaje serán permanentes o temporales?
- ¿Crees que se acepta y se valora?, ¿por qué?

Luego, solicitamos una rápida presentación de los personajes creados y sus respectivas preocupaciones (dependiendo del número de estudiantes regulamos la participación).

Para finalizar, facilitamos la reflexión grupal sobre el trabajo realizado con los personajes. Orientamos a las y los estudiantes a comprender que los cambios que ocurren en la adolescencia son naturales y temporales.

CIERRE: 20 minutos

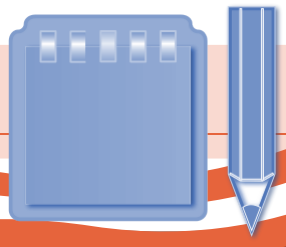
A partir de la reflexión previa y, sobre todo, basado en lo que hayan expresado las y los estudiantes, debemos arribar a algunas conclusiones de parte de ellos y enfatizar las siguientes ideas fuerza:

- Los cambios corporales y fisiológicos que ocurren en la adolescencia son temporales, por lo tanto es natural que les genere preocupación durante este proceso.
- Cada adolescente varón y mujer, debe saber esperar a que culminen sus cambios para tener una opinión más objetiva sobre sí mismo. También, puede cuidar su aspecto personal con adecuados hábitos y estilos de vida, que lo hará sentirse y verse bien.
- Cuidar y preocuparnos por nuestra imagen externa es adecuado, pero también es importante que miremos nuestro mundo interno y la belleza interior de las personas.
- Los medios de comunicación difunden modelos de vida y de vestir de adolescentes que, muchas veces, no corresponden a nuestra realidad y cultura.
- Somos un país plurilingüe, multicultural y multiétnico, por tanto, podemos tener muchos tipos de belleza, y todos somos igualmente valiosos e importantes.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

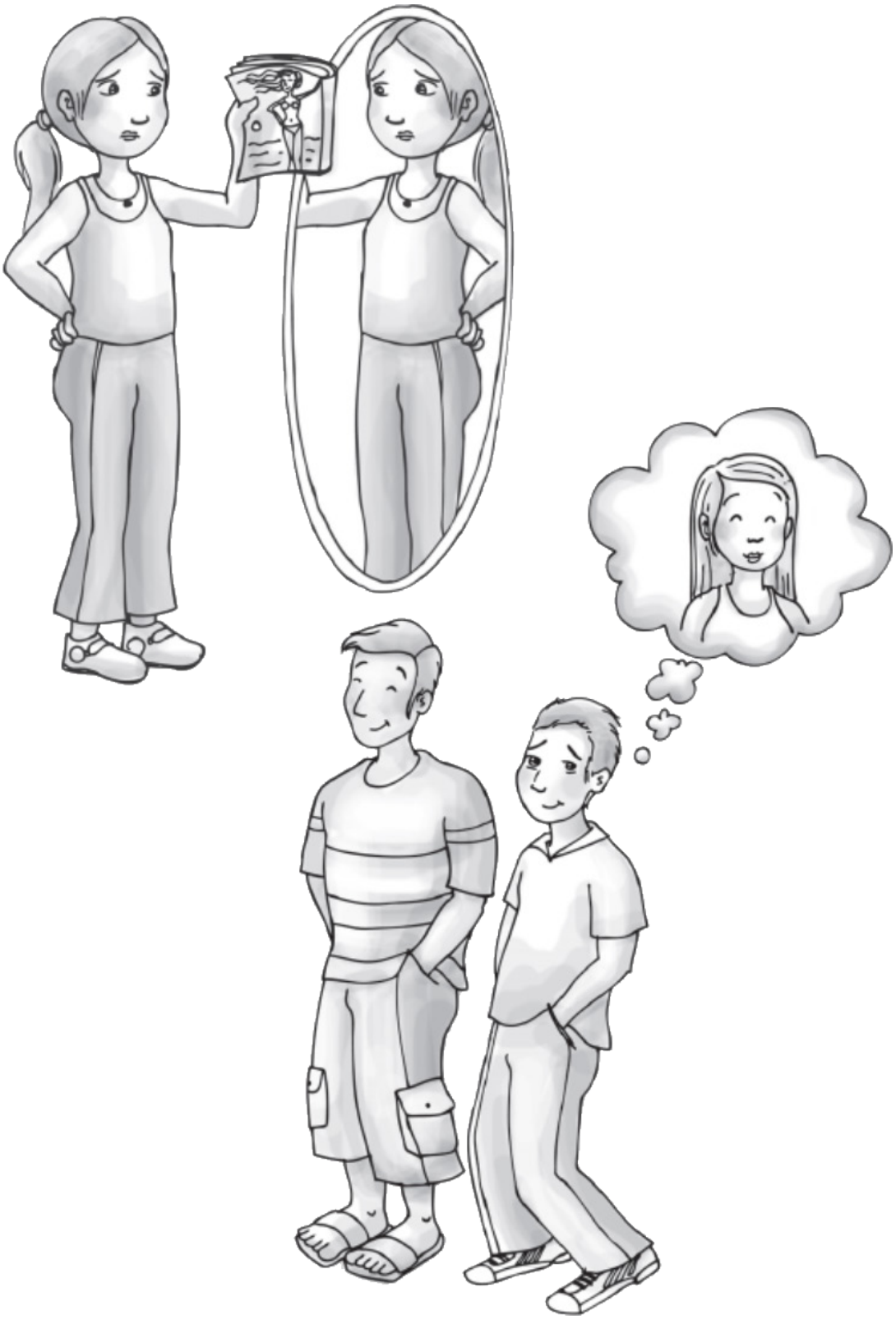
Motivamos a las y los estudiantes a asumir el compromiso de conversar con algún adulto de confianza cuando tengan dudas o preocupaciones en relación a los cambios que están experimentando.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Sugerimos a las y los estudiantes que, por grupos, ensayen algunas dramatizaciones donde se asuma de manera natural y se valoren los cambios en la adolescencia, para que lleven este mensaje al resto de sus compañeros en alguna fecha determinada del calendario escolar.

Anexo



Sesión 2

LO QUE SIENTO, LO EXPRESO[2]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen sentimientos desagradables y las consecuencias positivas o negativas de su forma de expresarlos.

MATERIALES:

- Fichas de trabajo N° 1.
- Fichas de trabajo N° 2.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Organizamos los grupos de trabajo solicitando tres voluntarios que representen mediante la técnica del mimo, tres estados de ánimo: alegría, tristeza y cólera. Luego de la representación invitamos a las y los estudiantes a comentar sobre lo observado. Nos ayudamos con las siguientes preguntas: ¿Qué representó Juan?, ¿qué representó María?, ¿qué representó Pepe? y ¿qué representaron los tres?.

Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar.

[2] DEVIDA-MINEDU (2009). *Sesiones de Aprendizaje y sesiones de tutoría para la Promoción para una Vida sin Drogas.* Sesión 3.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

A continuación, solicitamos a las y los estudiantes que compongan una pequeña historia sobre lo observado, llenando la ficha de trabajo N° 1 (Ver Anexo).

Recogemos las fichas y al azar leemos algunas, por ejemplo: JUAN ESTÁ TRISTE PORQUE SE MURIÓ SU MASCOTA Y ENTONCES LLORA. Comentamos las pequeñas historias resaltando que Juan siente tristeza por la muerte de su mascota y que una forma de expresarla, es llorando.

Distribuimos la ficha de trabajo Nº 2 y recomendamos a las y los estudiantes que contesten con mucha sinceridad describiendo la forma cómo reaccionan frente al sentimiento que les tocó. Indicamos que la respuesta será anónima, nadie se enterará a quien pertenece.

Recogemos las tarjetas y seleccionamos al azar algunas, anotamos en la pizarra las distintas formas de reaccionar frente a un sentimiento de tristeza o cólera.

En plenaria, reflexionamos sobre las formas positivas y negativas de expresar los sentimientos de cólera y tristeza.

Comentamos que las formas negativas de manifestar los sentimientos, traen consecuencias negativas para la salud y las relaciones interpersonales, podemos dañarnos a nosotros mismos u otros y generar conflictos. Pedimos algunos ejemplos. Con los ejemplos dados por las y los estudiantes solicitamos que ellos propongan alternativas adecuadas para expresar los sentimientos de tristeza y/o cólera.

Anotamos las respuestas y una vez consolidado el listado comentamos sobre sus ventajas.

CIERRE: 15 minutos

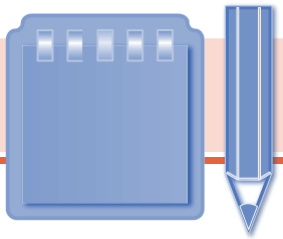
Preguntamos ¿Qué aprendimos hoy sobre la expresión de sentimientos de cólera y tristeza? y ¿qué consecuencias puede ocasionar?

Destacamos que los sentimientos son respuestas naturales a situaciones agradables o desagradables que vivimos las personas. Cada uno tiene su forma particular de expresarlas, lo importante es aprender a controlarlas para no dañar o incomodar a los demás, no perjudicar nuestra salud y las buenas relaciones con los demás. Es importante practicar alternativas adecuadas para expresar nuestros sentimientos.

TOMA DE DECISIONES: 5 minutos

Las y los estudiantes se comprometen a asumir y practicar formas adecuadas de expresar sus sentimientos y emociones.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes observan en su familia distintas formas de expresar sentimientos positivos y negativos, conversan sobre la necesidad de controlar los negativos, practicando alternativas adecuadas o asertivas para mantener la armonía en el hogar.

ANEXO

FICHA DE TRABAJO N° 1

INSTRUCCIONES: según lo observado en la representación, escribe en los espacios en blanco:

.....está.....porque.....

.....

FICHA DE TRABAJO N° 2

INSTRUCCIONES: escribe con mucha sinceridad la forma cómo reaccionas frente a un sentimiento negativo. Hazlo en forma reservada, no es necesario que escribas tu nombre.

Cuando estoy triste, yo

.....

.....

Cuando estoy con cólera, yo

.....

.....

Sesión 3

APRENDO A MANEJAR LA PRESIÓN DE GRUPO[3]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan y reflexionen sobre la importancia de afrontar con éxito la presión del grupo y practiquen respuestas frente a ella.

MATERIALES:

- Lectura: La rana que quería ser auténtica.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Invitamos a compartir la fábula del escritor Augusto Monterroso: "La rana que quería ser auténtica" (ver Anexo), pidiendo que un estudiante la lea.

Luego, mediante lluvia de ideas, las y los estudiantes contestan las siguientes interrogantes:

- ¿Qué quería ser la rana?
- ¿Porqué quería ser una rana auténtica?
- ¿Alguna vez se han sentido igual que la rana?, ¿por qué?

[3] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 5.

Escuchamos y sintetizamos la opinión de las y los estudiantes, señalamos que muchas veces las personas, para sentirse apreciadas o valoradas por los demás, asumen una posición o un comportamiento determinado, en el caso de los adolescentes, sienten la presión de ser aceptados por el grupo.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

60 minutos

Conformamos grupos de trabajo e iniciamos la actividad. Solicitamos que cada estudiante comparta con el equipo una situación en la que ha sentido la presión de hacer algo solo para agradar a su grupo de amigos o amigas.

Aclaramos que los temas pueden ser diversos, como por ejemplo: dejar de hablar con una amiga que le cae mal al resto del grupo; molestar a un compañero solo porque el grupo así lo quiere; ingerir licor, fumar cigarrillos u otras drogas porque tus amigos así lo hacen o te ofrecen; salir con un chico porque tus amigas te retan; decir mentiras para salir con tus amigas o amigos, tomar cosas ajenas o callar sobre algo malo, etc.

Para la plenaria eligirán una situación que más le haya llamado la atención y un representante de cada grupo da lectura a la situación elegida.

De las situaciones propuestas por los grupos, se elige una para ser dramatizada. Se invita al grupo a desarrollar la dramatización de la historia elegida. Uno de ellos hará el papel de presionado y utilizará diversos recursos para defenderse, mientras los otros lo coaccionan con diversos argumentos. Paralelamente indicamos a los otros grupos que elaboren un argumento para que su compañero afronte la presión de grupo (se entrega al que hará de presionado).

Según la disponibilidad de tiempo se puede elegir otra situación para la dramatización. Terminada la representación, preguntamos a quien desempeñó el papel de presionado: ¿Cómo se sintió?

Luego, se pregunta a todos:

- ¿Qué fue más fácil, estar en el grupo de los que presionan o en el grupo que son presionados?,
- ¿Debemos hacer siempre lo que el grupo dice? ¿por qué?,
- ¿Qué otras frases o argumentos utilizarían para salir con éxito de la presión de grupo?

Escuchamos y comentamos las respuestas.

CIERRE: 10 minutos

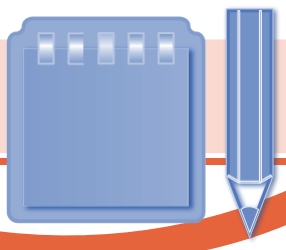
Resaltamos las opiniones de las y los estudiantes y reforzamos las ideas centrales, producto de lo conversado en la sesión:

- Un grupo ejerce influencia sobre sus integrantes, lo que puede ser positivo o negativo (presión de grupo).
- La presión de grupo actúa sobre el individuo para que se comporten según lo que los otros piensan y quieren, perdiendo su autenticidad.
- Esta clase de presión es más fuerte en la adolescencia, ya que en esta etapa disminuye la influencia de la familia y las relaciones sociales cobran mucha importancia.
- Ser auténtico significa ser uno mismo, con nuestras propias características y potencialidades, actuar de acuerdo a nuestras convicciones, valores y tomar nuestras propias decisiones.
- Ser auténticos nos ayudará a resistir la influencia negativa del grupo.
- Es importante desarrollar un estilo de comunicación asertiva para expresar nuestras ideas con libertad y rechazar cualquier acto o situación que reconozcamos como incorrecta o dañina.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

En plenaria las y los estudiantes se comprometen a utilizar argumentos o frases asertivas para hacer frente a la presión de grupo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Motivamos a las y los estudiantes a escribir historietas, cuentos o fábulas que narren situaciones de presión de grupo y las alternativas utilizadas para superarlas. Los trabajos se irán publicando en el periódico mural del aula.

ANEXOS

LECTURA:
LA RANA QUE QUERÍA SER AUTÉNTICA

Había una vez una rana que quería ser auténtica, y todos los días se esforzaba en ello.

Al principio se compró un espejo ante el que se miraba largamente, buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl.

Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, comenzó a peinarse, a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso), para que los demás la aprobaran y reconocieran que era una rana auténtica.

Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores y sentía que todos la aplaudían.

Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas y los otros se las comían, y ella todavía alcanzaba a oír con amargura cuando decían qué buena rana, que parecía pollo.

Fuente: Augusto Monterroso
http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/esp/monte/am.htm
Revisada el 06 de marzo 2015.

Sesión 4

MI FAMILIA Y YO ESTAMOS CAMBIANDO[4]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen algunos cambios en la relación familiar y planteen alternativas para mejorar su relación con los adultos con quienes vive.

MATERIALES:

- Historia de Teresa.
- Hojas bond.
- Hojas de tres colores distintos.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Iniciamos la sesión, solicitando un voluntario para que lea el texto "La historia de Teresa" (ver Anexo).

Al concluir la lectura preguntamos: ¿Qué opinan de esta historia?, ¿es común entre las adolescentes una situación como la de Teresa?, ¿los varones pasan situaciones similares con sus padres o madres?, ¿por qué?

[4] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria.* Sesión N° 2.

Indicamos que en esta sesión se hablará acerca de cómo la comunicación entre el adolescente y su mamá, papá, o personas adultas con quienes vive, puede atravesar por dificultades, al llegar a esta etapa de su vida.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Señalamos que seguiremos conversando, con más detalle y en grupos pequeños, sobre situaciones como la expuesta en el momento anterior. Para ello, previamente repartimos recortes de papel de tres colores (Ejemplo: celeste, rosado, amarillo), de acuerdo al número de participantes.

Solicitamos que a la voz de "tres", formen tríos en los que estén los tres colores.

En trío las y los estudiantes conversarán, en base a las siguientes preguntas:

- Ahora que eres adolescente ¿Notas que ha cambiado tu relación con tu papá, mamá o personas adultas con las que vives? Explica estos cambios.
- ¿Cuáles son las razones por la que tu relación ha cambiado o no ha cambiado?

Las y los estudiantes escriben sus respuestas en una hoja y las comparten con sus compañeros.

Cuando las y los estudiantes terminen de compartir en tríos, escribimos en la pizarra: "¿Qué haremos para lograr un mayor o mejor entendimiento entre adultos y adolescentes?". Debajo, anotaremos los aportes de las y los estudiantes y, luego se elaborará un compromiso grupal el cual se pegará en el aula para tenerlo presente.

CIERRE: 15 minutos

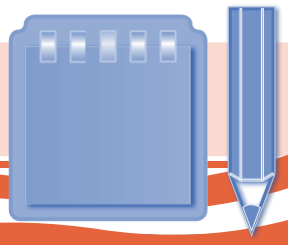
Complementamos las intervenciones del momento anterior con las siguientes ideas:

- Al iniciar la adolescencia, es posible que las relaciones con las personas adultas cambien y la comunicación se vea afectada temporalmente. Situación que es común en muchos hogares.
- Mientras que el adolescente reclama un nivel de independencia, al cual tiene derecho, y expresa nuevos intereses, las personas adultas sienten la necesidad de ejercer la misma supervisión sobre ellos como cuando eran niños.
- Algunas personas adultas, en su afán de proteger al adolescente, suelen extremar las medidas de vigilancia.
- Es necesario que el adolescente exprese un comportamiento autónomo y responsable para generar la suficiente confianza en sus padres.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Animamos a las y los estudiantes a asumir el compromiso personal de mejorar su relación con las personas adultas con quienes vive y como evidencia de su cumplimiento, lo anotarán en una hojita de papel.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Promovemos que durante la semana, las y los estudiantes escriban, de acuerdo al modelo expresado en el recuadro siguiente, un ofrecimiento y una petición a sus padres, madres o personas que los cuidan, de acuerdo al modelo del siguiente esquema:

Recordatorio:

Lo que esperaría de las personas adultas que viven conmigo es .....

.....

La acción que como adolescente puedo realizar para que mi mamá, papá o adulto que vive conmigo sienta confianza en mí es .....

.....

ANEXO

LA HISTORIA DE TERESA

Teresa tiene 13 años y es una buena estudiante. Antes, siempre se llevó bien con sus padres y ellos se mostraban cariñosos y satisfechos con ella, pero ahora las cosas han cambiado. Muchas veces le dicen con un tono de voz diferente: "Ya estás grande y deberías ayudar en la casa en vez de estar pensando en salir". Otras veces le niegan los permisos y le dicen: "Todavía no tienes edad para salir a la calle".

Sus padres siempre la critican. Incluso si colabora con algunas tareas de la casa, nunca parecen estar conformes. Por eso, ella prefiere encerrarse en su cuarto a escuchar música y no desea hablar con sus padres ni hermanos.

Teresa piensa que sus padres exageran, especialmente su mamá, cuando le dice: "cuidado con esas amigas", "avísame si algún chico te molesta", "cuidado con conocer a gente por el internet", "¿Por qué te busca tanto esa amiga?

Ya ha tenido varias discusiones con su padre porque llega media hora más tarde de lo acordado a su casa pues, a la salida del colegio, Teresa se queda conversando con sus amigas y amigos, y por eso la ha castigado. La última vez no le dio permiso para ir al cumpleaños de su mejor amiga. Teresa ha jurado no perdonar a su padre jamás. Ellos dicen que Teresa "se ha vuelto insoportable".

Sesión 5

MIS ESTUDIOS EN LA ESCUELA Y YO[5]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

De los aprendizajes.

EJE:

Hábitos y técnicas de estudio (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen sus fortalezas y debilidades en relación a su rendimiento académico.

MATERIALES:

- 4 Tarjetas con preguntas.
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 10 minutos

Comentamos que en la sesión reflexionarán sobre ellos mismos, centrándonos en la orientación académica. Señalamos la importancia de este aspecto, el cual permitirá evaluar cómo van en su estudio, en qué están progresando, en qué están teniendo dificultades y si necesitan ayuda.

[5]Adaptado de: MINEDU (2007). *Manual de Secundaria.* Pág. 90. de MINEDU (2015)

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

50 minutos

Organizamos el aula en 4 grupos. Entregamos a cada uno una tarjeta que contiene una pregunta. Cada grupo lee la pregunta de manera general y luego cada estudiante escribe su respuesta de manera individual en una hoja de papel. Se les da un tiempo para que puedan pensar y escribir.

Luego, indicamos que todos los grupos cambian de sitio. En la siguiente ubicación, encontrarán otra tarjeta con una pregunta que también deberán contestar. Se prosigue de la misma forma hasta que todos los grupos hayan respondido todas las preguntas repartidas en distintas mesas o carpetas.

Las preguntas son las siguientes:

¿Qué quiero lograr este año en la escuela?

¿Cuáles son mis fortalezas en cuanto a mis estudios?

¿Qué debilidades o dificultades tengo en mis estudios?

¿Qué cosas debo hacer para mejorar mi rendimiento académico?

En plenaria, de forma voluntaria algunos estudiantes comparten sus respuestas sobre las siguientes preguntas: ¿Qué alternativas propones para superar las debilidades presentadas en tu rendimiento escolar? Escribimos en un papelote las respuestas.

CIERRE:

10 minutos

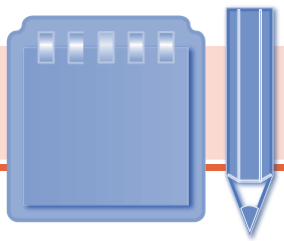
Pedimos a las y los estudiantes que reflexionen sobre lo desarrollado en la sesión y formulen sus conclusiones del tema tratado. De ser necesario orientamos para que tomen en cuenta la importancia de reconocer las fortalezas y principalmente las debilidades para mejorar su rendimiento escolar.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

En plenaria, las y los estudiantes toman la decisión de poner en práctica estrategias y técnicas viables que le ayuden a mejorar su rendimiento académico.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



A partir de la reflexión de la presente sesión de tutoría pedimos a las y los estudiantes que en casa consulten a sus padres o familiares algunas formas para mejorar su rendimiento académico.

PERÚ
Ministerio de Educación
Aprendiendo a trabajar en equipo

Sesión 6

CONOCIENDO MÁS SOBRE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN EL ORGANISMO[6]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan y comprendan los efectos del alcohol en el cerebro, según la cantidad que se ingiera.

MATERIALES:

- Tabla: efectos según cantidad de alcohol por litro de sangre (Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 10 minutos

Empezamos la sesión, solicitando a las y los estudiantes que opinen respecto a la siguiente frase: **"Vamos, toma unos tragos, un vaso no hace nada; al contrario te sentirás bien"** (escribimos la frase en la pizarra). Luego motivamos para que reflexionen sobre la frase y expresen si es verdadero o falso lo que dice. Las y los estudiantes opinan libremente, anotamos sus

[6] Adaptado: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 5.

respuestas en la pizarra sin calificarlas como correctas o incorrectas. Y le decimos que al finalizar la sesión corroboraremos cual de las respuestas es correcta.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos grupos de trabajo. Cada grupo designa un coordinador o coordinadora y solicitamos que elaboren un listado de bebidas alcohólicas que se consumen en su localidad.

Luego los grupos socializan sus respuestas y si faltase alguna, complementamos (chicha fermentada, cachina, uvachado, cerveza, pisco, cañazo, champagne, vino, whisky, ron, etc.).

Promovemos el diálogo, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Han visto cómo cambian las personas cuando empiezan a ingerir estas bebidas alcohólicas?
- ¿Por qué creen que la gente, después de unos tragos se alegra, se pone más habladora y se anima a bailar?
- ¿Qué pasa si continúan bebiendo?

Dialogamos a partir de la opinión de las y los estudiantes sobre los cambios de conducta de las personas bajo los efectos del consumo de bebidas alcohólicas y advertimos que inicialmente las personas se pueden sentir alegres y desinhibidas pero conforme se ingiera más alcohol esa alegría podría transformarse en tristeza o enojo porque el sistema nervioso se va afectando cada vez más.

Luego indicamos a los grupos que intercambien ideas sobre las siguientes preguntas y los escriban en un papelote:

- ¿Qué ocurre en el cerebro cuando bebemos bebidas alcohólicas?
- ¿Crees que afecta lo mismo al cerebro beber un vaso que una botella de alcohol? ¿por qué?
- ¿Cuántas copas serán necesarias para que la persona cambie su comportamiento?, ¿a qué se deberá?

Seguidamente, le entregamos la tabla: efectos según cantidad de alcohol por litro de sangre (ver Anexo) donde las y los estudiantes observarán los efectos del alcohol en el cerebro y el cambio de comportamiento, según la cantidad de copas consumidas.

Finalmente, escuchamos las respuestas de las y los estudiantes, aprovechamos para aclarar que la tabla presentada son los efectos que se espera presente el organismo; sin embargo, esto dependerá de algunos factores como:

Características personales: la edad, el estado físico, el peso, la cantidad de alimentos en el estómago, el tipo de personalidad y los antecedentes familiares influyen en la manera en que el alcohol afecta la conducta de cada persona.

Circunstancia: el lugar donde se bebe, con quién se bebe y la ocasión en que se hace, inciden en la conducta del bebedor.

Estado de ánimo: las expectativas, los motivos y las emociones que se tienen para beber influyen en el comportamiento de la persona que ingiere alcohol.

CIERRE: 15 minutos

Reafirmamos y valoramos las conclusiones de los grupos enfatizando algunas ideas centrales:

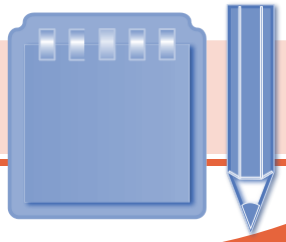
- El alcohol es un depresor o inhibidor del Sistema Nervioso Central, es decir, lentifica su funcionamiento, afectando progresivamente diferentes actividades cerebrales, conforme mayor alcohol ingrese a nuestro organismo el comportamiento se irá alterando o modificando, haciendo más vulnerable al consumidor y exponiéndolo a consecuencias negativas para su salud incluso para su vida como: accidentes, agresiones, violaciones, conflictos familiares, problemas en el trabajo y los estudios.

- Cuando se bebe alcohol, los efectos pueden variar de persona a persona, es decir dos personas que toman la misma cantidad son afectadas de distinta forma. Incluso, una misma persona puede comportarse de manera diferente en otras oportunidades.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen el compromiso personal de cuidar su salud, evitando el consumo de alcohol en reuniones familiares y en especial en reuniones con sus amigos.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Indicamos a las y los estudiantes que comenten con sus familiares, compañeras y compañeros sobre los efectos que puede originar el consumo de alcohol en el Sistema Nervioso Central y los riesgos a los que se exponen, por pequeña que sea la cantidad ingerida. También se les puede sugerir que elaboren algunas estrategias para prevenir situaciones de riesgo ligadas al consumo de alcohol.

ANEXO

TABLA:

EFECTOS SEGÚN LA CANTIDAD DE ALCOHOL POR LITRO DE SANGRE

Gramos por litro de sangre	Nº aproximado equivalente	Efectos en el cerebro
∞ 0,5 g/l:	a una copa de vino 2 copas de vino	■ Desinhibición, euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos. ■ Dificultades para hablar y coordinar movimientos. ■ Embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores. ■ Descoordinación del habla, de la marcha y visión doble. ■ Apatía y somnolencia. ■ Estado de coma. ■ Muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.
∞ 1 g/l:	4 copas de vino	
∞ 1,5 g/l:	6 copas de vino	
∞ 2 g/l:	8 copas de vino	
∞ 3 g/l: ∞ 4 g/l: ∞ 5 g/l	10 copas de vino 12 copas de vino 14 copas de vino	

Fuente: Servicio Lugar de Escucha-CEDRO

1 copa de vino (0.25 gramos por litro de sangre) equivale a una lata de cerveza o una onza de Whisky

Sesión 7

CONSECUENCIAS DEL ABUSO DEL ALCOHOL[7]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen acerca de las consecuencias del abuso del alcohol en la adolescencia y propongan actividades para evitar su consumo.

MATERIALES:

- Tarjeta: Bebidas alcohólicas.
- Papelotes.
- Cinta masking tape.
- Pizarra.
- Tarjetas con 3 casos.
- Lectura: Los adolescentes y el abuso del alcohol.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Mostramos una tarjeta que diga "Bebidas alcohólicas" y pedimos que las y los estudiantes digan palabras con las que se relacionan. Anotamos lo que van diciendo en la pizarra. Mencionamos que vamos a conversar sobre el alcohol y los riesgos de consumo en adolescentes.

[7] Tomado de: MINEDU (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 3.6.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Iniciamos este bloque leyendo los siguientes casos:

CASO 1:

Adriana cursa el primer grado de secundaria por segunda vez. El año pasado repitió y este año sus notas están bajas en varios cursos. A ella le encantan las fiestas y reuniones con sus amigos. Allí empezó tomando unos "tragos" para divertirse, pero ahora toma hasta embriagarse.

CASO 2:

Gerson tiene 15 años, cursa el tercer grado de secundaria y le molesta mucho ver a su papá borracho, porque le grita, lo golpea e intenta pelearse con todo el mundo. El viernes, el auxiliar encontró a Gerson peleándose con unos chicos y se dio cuenta de que él estaba borracho.

CASO 3:

Manuel es un joven de una comunidad. El domingo anterior acompañó a sus padres a una festividad comunal y al observar que ellos bebían licor, sintió el deseo de hacer lo mismo con sus amigos.

Luego reflexionamos sobre: ¿Qué piensan de estas historias?, ¿por qué creen que Adriana está a punto de repetir?, ¿qué aconsejarían a Gerson si fuera su amigo?, ¿qué le dirían a Manuel?

Promovemos el diálogo y participación de las y los estudiantes.

Después pedimos a un estudiante que lea el siguiente texto:

LOS ADOLESCENTES Y EL ABUSO DEL ALCOHOL

Recordemos que el alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, haciendo más lento su funcionamiento. El alcohol bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, así como la capacidad de ver y oír.

Las **consecuencias** derivadas del consumo de alcohol en los adolescentes son: Alteran las relaciones con la familia, (desobedecen reglas en casa, dejan de comunicarse con sus padres, hermanos), cambio de grupos de amigos y puede existir comportamiento delictivo. Asimismo, está asociado a consecuencias negativas, como:

- Bajo rendimiento académico y fracaso escolar.
- Deserción escolar.
- Alteraciones de las relaciones con la familia y los compañeros.
- Deterioro de su aspecto físico, acumulación de grasas y acné.
- Mayor peligro de sufrir accidentes y tener conductas violentas.
- Elevado riesgo de tener relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas.

Promovemos la reflexión sobre las consecuencias del consumo de alcohol, enfatizando las consecuencias en su rendimiento académico y como es un factor de riesgo para abandonar la escuela y su proyecto de vida.

CIERRE: 10 minutos

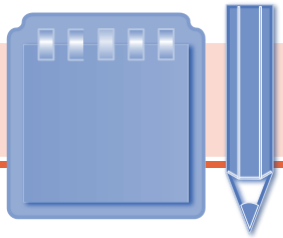
Solicitamos a las y los estudiantes que en parejas propongan una actividad que realicen los adolescentes para divertirse sin consumir alcohol y las escriban en una tarjeta, para que luego se coloque en lugar visible del aula.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Motivamos a las y los estudiantes a reflexionar sobre las graves consecuencias que puede traer el consumo de alcohol en su vida.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Mantener los papelotes expuestos en el aula. Se puede planificar una fiesta sin alcohol, asimismo podemos conversar individualmente con las y los estudiantes que necesiten acompañamiento cercano.

Sesión 8

UNA VIDA LIBRE DE TABACO[8]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan las características personales que permiten hacer frente a la presión de grupo ante el consumo de tabaco.

MATERIALES:

- Tiras de papel con las palabras: asertivos, responsables, seguros, comunicativos y autónomos.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión promoviendo la participación de las y los estudiantes con la dinámica "Buscando mi grupo". Para tal efecto, se distribuyen tiras de papel que contengan cada una de las siguientes palabras: **asertivos, responsables, seguros, comunicativos y autónomos.**

Indicamos que a la voz de listos, todos se desplazan a fin de hallar a los compañeros que tengan las mismas palabras.

[8] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N°1.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que en grupo conversen sobre el significado de la palabra asignada. Recogemos las opiniones, destacando que estas características personales permiten a las personas afrontar la presión de grupo. Luego les pedimos que mencionen algunas situaciones donde se sienten presionados de hacer algo que no desean o que daña su salud, por ejemplo fumar cigarrillos.

Requerimos algunos voluntarios para dramatizar una situación en la que un grupo de amigos presiona a uno de ellos para que se inicie en el consumo de cigarrillos. Se deja en suspenso la toma de decisión del adolescente presionado. Indicamos que en grupo deberán responder si aceptan o no fumar desde la característica que se le asignó, por ejemplo como responderían a la presión de grupo desde la característica de asertivo o responsable.

Luego, orientamos la reflexión en cómo estas características nos permiten hacer frente a la presión de grupo.

CIERRE:

10 minutos

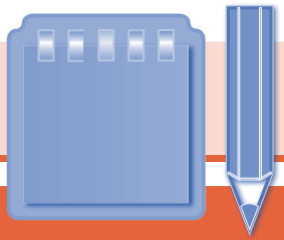
Solicitamos algunas conclusiones sobre el tema tratado y reforzamos con las siguientes ideas fuerza: si te ofrecen drogas, di NO con firmeza, esto es un comportamiento asertivo y demuestra tu seguridad, por ello fortalecer tus características personales positivas te ayudará a ser coherente con tus valores o convicciones de no consumir algún tipo de drogas como el tabaco.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes asumen el compromiso de ejercitar permanentemente una comunicación asertiva en su relación con los demás, para no ceder a la presión del grupo ante situaciones que le afectan directamente.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes planifican y organizan una marcha de sensibilización con el lema "Estudiantes libres de tabaco".

Sesión 9

CREENCIAS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO[9]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y clarifiquen las creencias que existen en su entorno con relación al consumo de alcohol y tabaco.

MATERIALES:

- Tarjetas con creencias verdaderas y falsas.
- Láminas con imágenes o fotos.
- Tablero "ponte pilas".
- Tarjeta con la palabra: lectura, estudio, trabajo, deporte, dibujo y baile.
- Tablero: Creencias verdaderas y falsas sobre el alcohol y tabaco (Anexo)

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 10 minutos

Presentamos la primera lámina en la que se observa a un padre en una reunión familiar, diciendo: "Brindemos para alegrarnos, luego todos a bailar, hoy es un día de fiesta".

- ¿Qué se observa en la primera lámina?
- ¿Qué opinan acerca de lo que dice el padre?
- Para alegrarnos y bailar ¿Debemos beber primero?, ¿por qué?

[9] Adaptado de: MINEDU (2012). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 12.

Luego presentamos la segunda lámina donde mostramos un estudiante que enseña a sus compañeros unos cigarrillos y les dice: "Probemos para ver qué se siente".

- ¿Qué se observa en la segunda lámina?
- ¿Qué opinión les merece lo que dice el estudiante?

Escuchamos las opiniones de las y los estudiantes anotando en la pizarra o en un papelógrafo. Luego, invitamos a las y los estudiantes a seguir debatiendo sobre una serie de creencias que la gente tiene con relación al alcohol y tabaco porque son las drogas más consumidas por adultos y adolescentes.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Formamos grupos mediante la dinámica "Vida saludable" y les asignamos a cada uno las siguientes palabras: lectura, estudio, trabajo, deporte, dibujo y baile. Cada equipo designa un representante. Luego, entregamos un tablero con la denominación "PONTE PILAS" y un conjunto de sobres conteniendo tarjetas con creencias falsas y verdaderas acerca de los efectos del alcohol o tabaco.

TABLERO "PONTE PILAS"	
ALCOHOL	
CREENCIAS VERDADERAS	**CREENCIAS FALSAS**
TABACO	
CREENCIAS VERDADERAS	**CREENCIAS FALSAS**

Los grupos leen, analizan y discuten acerca de la verdad o falsedad de cada una de las creencias y las ubican en la columna correspondiente (verdaderas o falsas) del tablero "PONTE PILAS". Deben tener fundamentos para colocarlas tanto en una u otra columna. Si surge alguna idea discrepante, también será respetada.

El delegado de cada grupo expone su tablero "PONTE PILAS", explicando las razones por las que se considera verdadera o falsa cada creencia elegida. Luego, cada grupo recibe una hoja impresa con EL TABLERO que contiene las premisas correctas (ver Anexo). Se compara con los resultados del trabajo grupal y se aclaran discrepancias con intervención de los propios estudiantes.

CIERRE:

15 minutos

Promovemos el análisis y reflexión en las y los estudiantes sobre la falsedad de muchas creencias en relación al consumo de alcohol y tabaco, escuchamos algunas conclusiones.

Reforzamos que las creencias son aquellas ideas o pensamientos que influyen en el comportamiento de las personas para iniciar o continuar consumiendo drogas, las cuales afectan negativamente la salud.

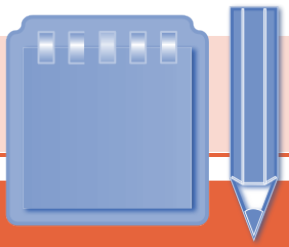
Es necesario clarificar las ideas erróneas, buscando información veraz y adoptando comportamientos saludables, rechazando a quienes alientan el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

En plenaria, las y los estudiantes se comprometen a reflexionar y no tomar como verdaderas, las diversas creencias y mitos que circulan por su localidad, sobre el consumo del alcohol y tabaco.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Promovemos que las y los estudiantes organicen y participen en un concurso de murales sobre la prevención del consumo de drogas legales como el alcohol y tabaco.

ANEXO

TABLERO : Creencias verdaderas y falsas sobre el alcohol y tabaco

ALCOHOL

CREENCIAS VERDADERAS	CREENCIAS FALSAS
• Disminuye la memoria. • Aumenta la agresividad. • Produce alucinaciones visuales y auditivas. • Disminuye la coordinación viso-motriz. • Disminuye la potencia sexual. • Produce muerte cerebral. • Causa cirrosis hepática. • Inhibe el Sistema Nervioso Central. • El alcohólico maltrata a la familia y pierde interés por la vida. • Disminuye el rendimiento en el trabajo y los estudios. • Disminuye el estado de alerta y los reflejos. • Ocasiona pérdida del autocontrol.	• No afecta nuestras defensas. • Es un buen estimulante. • No afecta el cerebro. • Mejora la memoria. • No causa deshidratación. • La cerveza alimenta. • Ayuda a limpiar los riñones. • Mejora la potencia sexual. • Ayuda a resolver problemas. • Nos hace más sociables.

TABACO

CREENCIAS VERDADERAS	CREENCIAS FALSAS
• Todo cigarrillo produce cáncer pulmonar. • El fumador así deje quemar su cigarrillo, sigue inhalando el humo tóxico, además las pitadas finales tienen más compuestos cancerígenos. • El tabaco es culpable del 30% de cáncer en las personas contra el 2% que lo origina la contaminación ambiental. • Se ha comprobado que las personas que fuman dejan los ambientes contaminados. • La tranquilidad que produce el tabaco desaparece rápidamente y la persona necesita nuevamente fumar otro cigarrillo. • Conoces gente que posiblemente aún no presenta síntomas, las personas que ya han muerto, a esas posiblemente no llegaste a conocerlas.	• Los cigarrillos "light" no producen cáncer. • Si todo el cigarrillo se consume en el cenicero, entonces estoy fumando poco. • El tabaco contamina, pero más lo hacen los automóviles y la contaminación ambiental. • Como yo no fumo y me alejo de los que sí lo hacen, entonces no estoy expuesto al humo tóxico del cigarrillo. • El tabaco tranquiliza. • Conozco muchas personas que están bien y fuman cigarrillos.

Sesión 10

FORTALEZAS Y DEBILIDADES FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS[10]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre las fortalezas y debilidades personales relacionadas al consumo de drogas.

MATERIALES:

- Lectura de dos testimonios (Anexo 1).
- Ficha de trabajo: Fortalezas y debilidades (Anexo 2).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Promovemos la participación de las y los estudiantes a través de la siguiente pregunta: ¿Conocen ustedes cuáles son sus fortalezas y sus debilidades personales, frente a una situación de riesgo como el consumo de drogas?, ¿cuáles son?

Recogemos las opiniones de las y los estudiantes sin calificarlas de positivas o negativas y las anotamos en la pizarra o en un papelógrafo.

[10] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 10.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Formamos grupos de trabajo. Indicamos que para seguir reflexionando y profundizando sobre el tema haremos lectura de los testimonios de dos adolescentes. Entregamos a cada grupo la **lectura sobre testimonios de dos adolescentes** (Ver Anexo 1)

En caso que no contemos con la disponibilidad de tener la lectura impresa para cada grupo podemos escribir los textos en un papelote. Entre testimonio y testimonio se pide a las y los estudiantes comentar brevemente que opinan sobre el caso presentado.

Antes de iniciar la lectura de cada testimonio, indicamos a las y los estudiantes que elaboren en una hoja o en su cuaderno un cuadro de doble entrada con una columna de fortalezas y la otra de debilidades (Ver Anexo 2).

En plenaria se da lectura al: **"Testimonio de una adolescente"**. Terminada la lectura le indicamos a las y los estudiantes que identifiquen algunas situaciones de riesgo del consumo de drogas a las que está expuesto el adolescente del testimonio presentado y ¿Cuáles son sus debilidades?

Con la finalidad de promover el diálogo en el grupo podemos ayudarles con algunas preguntas como: ¿En qué lugar puede iniciarse una persona en el consumo de drogas?, ¿por qué razones puede iniciarse un adolescente en dicho consumo?, ¿cuál es el papel que cumplen los amigos en este caso?, ¿cuáles eran las debilidades de la adolescente para iniciarse en el consumo de drogas?

Luego, indicamos que escriban en el cuadro de doble entrada todas las debilidades personales por las que un adolescente puede empezar a consumir drogas según el caso.

Procedemos a la lectura del **"Testimonio de Gabriela"**. Promovemos el diálogo con las siguientes preguntas: ¿Qué situaciones de riesgo se presentó en el testimonio de Gabriela?, ¿qué características tienen estos adolescentes para decir **NO** ante el consumo de drogas?, ¿cuáles son las fortalezas de Gabriela que la han protegido contra el consumo de drogas?

Terminado el diálogo, indicamos que en el cuadro de doble entrada deberán consignar las fortalezas y debilidades del caso de "Gabriela" y finalmente incluir las propias fortalezas y debilidades que podamos reconocer de manera personal frente a esta problemática.

En plenaria cada grupo hace lectura de la ficha de trabajo.

CIERRE: 10 minutos

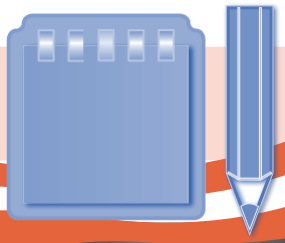
Destacamos la contribución de las y los estudiantes para esclarecer las fortalezas y debilidades en relación al consumo de drogas, lo cual se complementa con otras fortalezas que no hubieran sido mencionadas por los grupos y concluimos que la mejor arma contra el consumo de drogas está en nuestra valoración, en la propia capacidad para tomar decisiones, en nuestra habilidad para resistir la presión del grupo y en la identificación de amigos con quienes podemos divertirnos sanamente.

Finalmente, llegamos a la conclusión de que depende de nosotros mismos elegir una vida libre de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes se autoevalúan y toman la decisión de alejarse de situaciones de riesgo frente al consumo de drogas y conversar al respecto con algún adulto de confianza.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes elaboran historietas donde describen situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas y las fortalezas demostradas por algunos de los personajes para no involucrarse en el consumo de esta sustancia. Los trabajos se exponen en el periódico mural del aula y de la Institución Educativa.

ANEXO 1

LECTURA SOBRE TESTIMONIOS DE DOS ADOLESCENTES

1º RELATO DE UN ADOLESCENTE

Muchos chicos y chicas comienzan a probar las drogas con los "amigos". ¿Cómo comienzan?, lo hacen de diversas maneras, a mí me ofrecieron en una discoteca. Fue un día cuando fuimos a un especial para "chicas y chicos", porque nos dejaron entrar gratis… así te captan. Todos consumían cigarros; después comenzaron a probar otras cosas… tú ya sabes, más tragos.

Inclusive, algunos están afuera probando otras cosas, motivándose para entrar, están bien arreglados, con zapatillas de luces y todo eso. En ese ambiente recibí la primera invitación de marihuana. Los chicos ¿Por qué consumen? Bueno comienzan por curiosidad y por querer estar a la par con los mayores del grupo, con la cabeza, tanto hombres y mujeres quieren sentirse aceptados por el grupo. Empiezan aceptando la droga como obsequio y luego terminan comprándola.

Y tú ¿Por qué lo haces? Bueno, por sentirme aceptado, estar a la moda, pero uno nunca va aceptar que estás metido en eso por falta de personalidad, que te impide decir NO , que no quieres y punto.

¿Por qué no dices que no quieres?, por estar en sintonía con los demás y de esa forma ser parte de ese grupo y tú lo ves, inclusive como buenos amigos tuyos. Muchas veces te dicen:
"¿Qué pasa?", "te mueres de miedo", "ya pues, con esto no te pasa nada", "fuma nomás… tu viejo no se va a dar cuenta". Cuando tienes enamorada, eres capaz de ofrecerle a ella o la engañas para que no se dé cuenta. Yo me di cuenta y aquí estoy.

2º TESTIMONIO DE GABRIELA

A mí me hizo mucho bien haber aprendido a decir **NO QUIERO ESTO**. Soy mujer y soy una adolescente y tengo mi propia decisión: puedo decir NO y bien fuerte ante una cosa que simplemente no quiero que suceda.

Siempre te aconsejan tus padres, tus hermanos, tus tíos, pero eres tú misma la que decide por propia voluntad decir: **NO QUIERO**.

Mi amiga sabía que aceptar la cocaína le iba a traer tantos perjuicios para su vida. Ella era tranquila y se conoció con otros chicos que comenzaron a inquietarla. Un día me contó que quisieron darle para probar, pero ella ya sabía y había visto la situación de su vecino que consumía… todos decían que cuando consume cocaína… al rato nomás quiere más droga. Pero, mi amiga había desarrollado sus anticuerpos contra las drogas y ni de broma aceptó. Ahora se siente orgullosa de haber aprendido a hacerse respetar, saber decir NO le ha dado más fuerza con ella misma.

Ella y yo podemos ir a una fiesta, claro, para bailar, pero ya sabemos hasta dónde llegamos y qué es lo que NO aceptamos. De eso nos sentimos bien orgullosas. Yo por mi parte, siento que "SÍ" soy capaz de protegerme y eso me hace sentir segura.

(Gabriela, adolescente de 16 años).

ANEXO 2

FICHA DE TRABAJO

FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Del primer caso: Testimonio de un adolescente	
FORTALEZAS	**DEBILIDADES**
Del segundo caso: Testimonio de Gabriela	
FORTALEZAS	**DEBILIDADES**
En lo personal	
FORTALEZAS	**DEBILIDADES**
Otras que podamos incluir	
FORTALEZAS	**DEBILIDADES**

Sesión 11

SI MANEJAS, NO BEBAS[11]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la relación que existe entre el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito.

MATERIALES:

- Recortes periodísticos.
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión mostrando algunos recortes periodísticos sobre noticias relacionadas a los accidentes de tránsito, preguntamos al grupo: ¿Cuáles creen qué son las causas de los accidentes de tránsito? Escuchamos y anotamos las respuestas en la pizarra.

Indicamos que en la sesión profundizaremos sobre el tema y se identificará la relación que existe entre el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito. Para ello debemos contar con recortes periodísticos relacionados con el tema a tratar.

[22] Adaptado de: MINEDU (2013). *Guía de Educación en Seguridad Vial para profesores y tutores de secundaria.* Pág. 132.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Conformamos grupos y se les entrega un recorte periodístico a las y los estudiantes para que revisen la información y reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el consumir alcohol es un riesgo para que ocurran los accidentes de tránsito?
- ¿Cuáles son los motivos por los que un conductor maneja después de haber bebido alcohol?
- ¿Cómo puede afectar la vida de una o varias personas cuando un conductor maneja ebrio?

Luego de que cada grupo socializa sus respuestas, reforzamos las ideas centrales sobre lo trabajado, enfatizando sobre la relación que existe entre el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito.

Orientamos para que las y los estudiantes comprendan que el alcohol es una droga que tiene la capacidad de disminuir o lentificar la actividad cerebral y producirá efectos sobre la conducta, disminuye la capacidad de percepción, atención, concentración y capacidad para tomar decisiones correctas. Por lo tanto, el alcohol incrementa de manera importante los choques automovilísticos. También hay que dejar claro que el riesgo no solo proviene de la imprudencia del conductor que conduce en estado de ebriedad, sino también por la imprudencia del peatón.

CIERRE:

10 minutos

Finalmente pedimos que de manera voluntaria señalen a qué conclusión llegan después de lo trabajado. Puntualizamos las siguientes ideas fuerza:

- El alcohol, afecta el funcionamiento del organismo, influye negativamente en el desempeño de nuestra atención, percepción y función psicomotora. Por lo tanto, el consumir alcohol, sin importar la cantidad, siempre disminuirá nuestra capacidad de conducción.

- El consumo de bebidas alcohólicas es "causante de muchos males como accidentes de tránsito, problemas laborales, agresiones, alcoholismo y otros."[12]

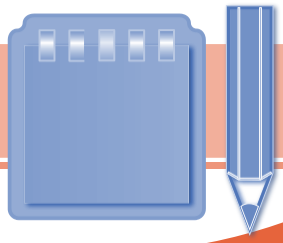
- En el Perú, el límite del consumo de alcohol para conducir es actualmente de 0,25 gramos por litro sangre para transporte público y 0,50 gramos por litro sangre para transporte privado.

- La eliminación del alcohol tarda hasta 12 horas, de modo que si vamos a realizar un trabajo de riesgo no estamos libres de los efectos de la bebida hasta 12 horas o más después de la última copa.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes identifican situaciones de riesgo en la vía pública relacionadas al consumo de alcohol, y se comprometen a proteger su salud y la de nos demás, asumiendo conductas responsables en el uso del espacio público.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes elaboran eslóganes para sensibilizar a los conductores, pasajeros y peatones respecto al no consumo de bebidas alcohólicas, en especial cuando se piensa conducir un vehículo.

[12] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N°4, p. 39.

Sesión 12

ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO[13]

Segundo grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludables.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen sobre la importancia de las normas legales para la prevención del consumo de tabaco.

MATERIALES:

- Tarjetas con derechos y valores.
- Imágenes de advertencias sanitarias (Anexo 1)
- Lámina de la Ley N°29517 (Anexo 2).
- Ficha con artículos de la Ley N° 29517 Ley que modifica a la Ley N° 28705 (Anexo 3).
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Ambientamos previamente el salón de clases, con las advertencias sanitarias (ver Anexo 1).

Solicitamos a las y los estudiantes que expresen voluntariamente qué significan los mensajes pegados en el aula. Escuchamos sus respuestas y luego preguntamos ¿Saben cuál es la norma que nos protege de la contaminación del humo de tabaco?

[13] Tomado de: MINEDU (2009). Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin drogas. De Tutores para Tutores. Sesión 10.

Luego de las intervenciones, se muestra la lámina del Anexo 2 y mencionamos que en el Perú se encuentra en vigencia la Ley 29517, la cual modificó la Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco, con la finalidad de proteger la exposición al humo del tabaco y mejorar las advertencias sobre el daño a la salud que produce el fumar, en cumplimiento del Convenio Marco de la OMS para el Control del tabaco. La Ley modificó los siguiente artículos: 3º, 4º, 7º y 11º.

Mencionamos que el Estado Peruano es uno de los más de 140 países del mundo que han suscrito y ratificado el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT), siendo el primer tratado internacional de salud pública, el cual es patrocinado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El objetivo de dicho Convenio es prevenir las graves consecuencias asociadas al consumo de tabaco. Por tal motivo, el Perú ha modificado la Ley N° 28705 por la Ley N° 29517.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Para iniciar la reflexión, organizamos grupos de trabajo distribuyendo tarjetas con derechos y valores. Seguidamente, las y los estudiantes buscarán a sus compañeros que comparten el mismo derecho o valor, agrupándose inmediatamente.

Tarjetas de Derechos y Valores

Derecho a la VIDA

Derecho a la IGUALDAD

LIBERTAD

RESPONSABILIDAD

RESPETO

Cada equipo nombra a un coordinador para dirigir la exposición y a un secretario que anotará las conclusiones en un papelote, procediendo a exponer su trabajo al pleno del aula.

Entregamos a cada grupo los artículos modificados en la Ley N° 29517. Para facilitar el diálogo en los grupos formulamos las siguientes preguntas:

- ¿Has observado casos en los que se incumplen los artículos de la Ley N° 29517? Da algunos ejemplos. (Anexo 3).
- ¿Crees que es importante exigir que se cumplan las normas establecidas para contar con ambientes libres de humo de tabaco?, ¿por qué? (Anexo 1)
- ¿Cómo podemos hacer respetar nuestros derechos a vivir en ambientes libre del humo del tabaco?

Los integrantes del grupo intercambian ideas y elaboran sus conclusiones por cada una de las preguntas planteadas, escribiéndolas en papelotes.

Luego, se realiza una plenaria donde se socializa el trabajo desarrollado por cada grupo. Asimismo, orientamos a las y los estudiantes para que reconozcan que la Ley promueve **ambientes 100% libres de humo de tabaco**, que en todo lugar público se debe exigir el cumplimiento de la Ley en cuanto a sus prohibiciones y que la obligatoriedad de las advertencias sanitarias en las cajetillas de cigarrillos tienen la finalidad de disuadir a las personas de su consumo por ser dañino para la salud. Asimismo, debemos promover su respeto y cumplimiento.

CIERRE: 10 minutos

Promovemos la reflexión y solicitamos a las y los estudiantes formular una conclusión por grupo, sobre la importancia de hacer respetar nuestro derecho de vivir en ambientes saludables libres de humo de tabaco, así como velar por el cumplimiento de la Ley N° 28705, su reglamento y normas modificatorias.

Finalmente, resaltamos cómo el cumplimiento de estas normas contribuye a proteger a todas las personas de los riesgos y las graves consecuencias que producen el fumar y el exponerse al tabaco, recordando y reforzando, además, cada uno de los mensajes de las advertencias sanitarias incluidas en el Anexo 3, distribuidas y analizadas en la sesión.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes reflexionan sobre los derechos de los demás y deciden evitar el consumo de tabaco, tanto en lugares públicos como en las reuniones sociales a las que asiste.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes elaboran afiches o pancartas que promuevan ambientes saludables libres de humo de tabaco o que muestren las consecuencias de su consumo, de acuerdo a la Ley 29517.

ANEXO 1

Imágenes de Advertencias Sanitarias

Imágenes tomadas de la Normativa gráfica para el uso y aplicación de las advertencias sanitarias en envases, publicidad de cigarrillos y de otros productos hechos con tabaco, aprobada por RM N° 899-2008/MINSA.

ANEXO 2

Ley Nº 29517

- **Ley Nº 29517, Ley que modifica la Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del consumo de Tabaco, para adecuarse al Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el Control del Tabaco.**

- **Su finalidad es proteger la exposición al humo del tabaco y mejorar las advertencias sobre el daño a la salud que produce el fumar.**

ANEXO 3

FICHA CON ALGUNOS ARTÍCULOS DE LA LEY N° 29517 LEY QUE MODIFICA A LA LEY N° 28705

Artículo 3.- De la protección contra la exposición al humo de tabaco

3.1. Prohíbase fumar en los establecimientos dedicados a la salud o a la educación, en las dependencias públicas, en los interiores de los lugares de trabajo, en los espacios públicos cerrados y en cualquier medio de transporte público, los que son ambientes ciento por ciento libres de humo de tabaco.

Artículo 4.- De la obligatoriedad de un anuncio en lugares donde está prohibido fumar

En todos los establecimientos a los que se refiere el artículo 3°, deben colocarse, en un lugar visible, carteles con la siguiente inscripción:

"ESTÁ PROHIBIDO FUMAR EN LUGARES PÚBLICOS POR SER DAÑINO PARA LA SALUD"

"AMBIENTE 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO"

Artículo 7.- De las frases de advertencia e imágenes alusivas al daño a la salud

7.1. Las cajetillas de cigarrillos y en general toda clase de empaque o envoltura de productos de tabaco deben llevar impresas, en un cincuenta por ciento (50%) de cada una de sus caras principales, frases e imágenes de advertencia sobre el daño a la salud que produce el fumar. Asimismo, deben llevar impresa dentro de la misma área y de manera permanente la frase:

"PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS"

Artículo 11.- De las prohibiciones de comercialización

Son las siguientes:

1. Prohíbase la venta directa o indirecta de productos de tabaco dentro de cualquier establecimiento dedicado a la salud o a la educación sean públicos o privados y de las dependencias públicas.
2. Prohíbase la venta de productos de tabaco a menores de 18 años.
3. Prohíbase la venta de productos de tabaco por menores de 18 años.
4. Prohíbase la venta de cigarrillos sin filtro.
5. Prohíbase la venta de paquetes de productos de tabaco que contengan menos de diez (10) unidades.
6. Prohíbese la distribución gratuita promocional de productos de tabaco, excepto cuando en forma objetiva y verificable se pueda demostrar que el receptor es mayor de 18 años.
7. Prohíbese la promoción o distribución de juguetes que tengan forma o aludan a productos de tabaco que puedan resultar atractivos para menores de edad.

Artículo 17°.- De las prohibiciones de la publicidad

Prohíbase la publicidad directa o indirecta de productos de tabaco en:

1. Medios de comunicación de televisión de señal abierta, radio u otro medio similar.
2. Establecimientos dedicados a la salud o a la educación sean públicos o privados y en las dependencias públicas.
3. Publicidad exterior en los alrededores en un radio de 500 metros de centros educativos de cualquier nivel o naturaleza.
4. Actividades deportivas de cualquier tipo.
5. Exhibiciones, espectáculos y similares en los que esté permitido el ingreso de menores de 18 años.
6. Prendas de vestir.

Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Tercer Grado
de Educación Secundaria

Sesión 1

LA INFLUENCIA DEL ENTORNO[1]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen cómo los mensajes presentados en los medios de comunicación pueden influir en la percepción que se tiene de uno mismo y de los demás.

MATERIALES:

- Tarjetas.
- Hoja.
- Lapiceros.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Comenzamos la sesión dialogando con las y los estudiantes en torno a las siguientes preguntas (escribimos las preguntas en la pizarra):

- ¿Cuáles son tus programas de televisión o diarios preferidos?
- ¿Cómo son las y los adolescentes, jóvenes o adultos que aparecen en ellos? (características, cualidades y actividades que realizan).
- ¿Consideran que esos "modelos" influyen en ustedes?, ¿de qué manera?

[1] Adaptado de: MINEDU (2013) *Tutoría y Orientación Educativa. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia y Bulimia. Cartilla de orientación para tutores.* Segunda Edición, p.40.

Escuchamos atentos las respuestas de las y los estudiantes, luego indicamos que seguiremos conversando sobre estas preguntas en equipos de trabajo.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Conformamos grupos para que dialoguen sobre las preguntas formuladas en el momento de la presentación. Entregamos 3 tarjetas metaplan a cada grupo, para que escriban sus respuestas, las cuales colocarán debajo de las preguntas correspondientes, escritas en la pizarra.

En plenaria un representante de cada grupo presenta sus respuestas.

Finalizada la actividad, preguntamos: ¿Qué tienen en común las respuestas de las tarjetas?

Se orienta a las y los estudiantes sobre la influencia de los medios de comunicación en la percepción de la imagen física, belleza, éxito, tipo de personalidad, entre otros. Indicamos que estos mensajes pueden influenciar de manera positiva o negativa en nuestra valoración personal.

Promovemos el diálogo a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sería una influencia positiva de los mensajes presentados en los medios de comunicación en nuestra valoración personal? Da algunos ejemplos.
- ¿Cómo sería una influencia negativa? Da algunos ejemplos.

CIERRE:

10 minutos

- Estamos rodeados de mucha publicidad e imágenes a través de los medios de comunicación. Estos nos presentan, de manera sutil, mensajes respecto a lo que se considera una persona de éxito, una imagen física ideal y un "perfil ideal de éxito"; pero ello, no siempre corresponde a nuestra realidad social, étnica, cultural, económica, etc.

- Los mensajes pueden convertirse en una amenaza a nuestro ser, si nos empujan de manera inconsciente a rechazarnos o rechazar al otro porque no cumplen con lo establecido por los modelos.

- Esta publicidad "copia" modelos, que no siempre son representativos de nuestra realidad, por eso es importante no dejarnos influenciar.

TOMA DE DECISIONES: 15 minutos

Las y los estudiantes observan con atención los mensajes presentados por los medios de comunicación y se comprometen a asumir una actitud crítica frente a ellos, sobre todo de aquellos que pueden influir en la percepción que tienen de sí mismos y de los demás.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Proponemos a las y los estudiantes que observen, a su alrededor, todas las imágenes transmitidas por los medios de comunicación y también la realidad local, identificando las diferencias que existen entre ambas.

Sesión 2

LA AMISTAD Y SUS VALORES[2]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes analicen sobre la importancia y significado de la amistad y los valores que se relacionan con ella.

MATERIALES:

- Fotocopia "La Historia de Juan".
- Hojas de papel.
- Lapiceros.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Preguntamos a las y los estudiantes qué significa para ellos la amistad y con qué valores se relacionan, por ejemplo: con el respeto, la solidaridad, la honestidad, entre otros. Escribimos en la pizarra, a modo de lluvia de ideas, los valores mencionados por las y los estudiantes.

Luego, les proponemos analizar una situación en la que se pone en juego los valores relacionados con la amistad.

[2] Adaptado de MINEDU (2008). Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria. Sesión N° 4.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Pegamos un papelote o entregamos a cada estudiante una hoja con la siguiente historia:

Historia de Juan

"Juan y Miguel tienen 15 años y son amigos desde el primer grado de primaria.

Esta semana debían entregar un trabajo en el curso de historia; Miguel no había hecho su trabajo, le pidió a Juan el suyo para copiarlo y entregarlo. Ante la insistencia y presión de Miguel, Juan accedió. Cuando la profesora se dio cuenta que el mismo trabajo había sido presentado dos veces, les puso 05 a los dos."

Solicitamos a un estudiante voluntario que lea en voz alta el texto.

A continuación indicamos que, en parejas dialoguen en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas acerca de la conducta de Miguel?
- ¿Qué opinas sobre la conducta de Juan?
- ¿Qué hubieras hecho tú en el lugar de Juan?, ¿por qué?
- ¿Has vivido una situación similar?; ¿qué fue lo que hiciste?

Les damos unos minutos para que dialoguen, luego en plenaria promovemos el diálogo sobre las preguntas discutidas en parejas.

CIERRE: 15 minutos

Señalamos que existen actitudes y comportamientos que fortalecen las relaciones de amistad y existen otras que la debilitan. Precisamos que es necesario dialogar con nuestros amigos y amigas sobre aquello que no nos hace sentir bien y con lo que no estamos de acuerdo. Enfatizamos la importancia de actuar según nuestros valores.

Preguntamos a las y los estudiantes:

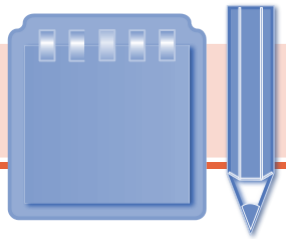
- ¿Qué tipo de amigos y amigas quieren tener?
- ¿Qué tipo de amigo o amiga eres?

Enfatizamos que un amigo es aquel que busca tu bienestar, te respeta, valora tus opiniones y asertivamente señala tus defectos para mejorar.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes se comprometen a fortalecer los lazos de amistad entre ellos y a tomar con seriedad lo que implica ser "amiga" o "amigo" de alguien.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Invitamos a las y los estudiantes a escribir en una hoja de papel un acróstico de la amistad.

Sesión 3

CONTROLAMOS Y TRANSFORMAMOS LA CÓLERA[3]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que la cólera es una emoción natural pero debemos aprender a controlarla y transformarla.

MATERIALES:

- Hojas de papel.
- Lapicero.
- Tiza o plumón de pizarra.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que individualmente, anoten en un papel: ¿En qué situaciones sienten cólera?, ¿qué hacen?, ¿cómo expresan su cólera? Luego, promovemos que voluntariamente compartan sus respuestas.

[3] Adaptado de: MINEDU (2013). *Aprendiendo a Resolver Conflictos en la Institución Educativa.* Segunda Edición. p. 100

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Señalamos a las y los estudiantes que la cólera es una emoción natural que todos los seres humanos experimentamos. Lo inadecuado es cuando la cólera nos domina y lastimamos a otras personas, por eso es importante saber reconocerla y aprender a controlarla o manejarla.

Preguntamos al grupo: ¿Cuándo sienten cólera?, ¿qué hacen para tratar de calmarse? Anotamos en la pizarra las palabras claves. En esta parte, es importante promover el diálogo y la participación espontánea de las y los estudiantes.

Luego, sugerimos otras alternativas para cuando sintamos cólera o enojo, podamos emplearlas para controlarla y no dañar a los demás, entre las cuales tenemos:

- Respirar lenta y profundamente (repetir varias veces)
- Contar hasta 10
- Leer
- Escuchar música
- Pintar

Mencionamos que se pondrá en práctica el respirar lenta y profundamente. Iniciamos el ejercicio indicando: se inhala lentamente, tratando de llenar todo nuestro cuerpo de oxígeno, se retiene el aire unos segundos y se expulsa suavemente por la boca, repetimos este ejercicio seis veces. Luego libremente, invitamos a las y los estudiantes a comentar sobre los efectos relajantes de la respiración.

Pedimos que elaboren frases que pueden ayudar a calmar la cólera cuando uno la experimenta, por ejemplo: "Piensa antes de actuar", "ponte en el lugar del otro", "respira profundamente si te enojas", etc.

CIERRE: 10 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes algunas conclusiones sobre lo trabajado en la sesión, orientando sobre la importancia de controlar la cólera o transformarla.

Concluimos, señalando que la cólera es una emoción que nos permite actuar ante algo que consideramos injusto. Por lo tanto, no es malo sentir cólera, pero sí debemos practicar formas adecuadas de expresarla, para no herir o dañar a los demás..

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Teniendo en cuenta lo dialogado en la sesión, las y los estudiantes reconocen la necesidad de controlar sus emociones para una mejor convivencia y se comprometen a ser tolerantes frente a situaciones que le generen cólera o algún otro estado emocional negativo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Se pueden plantear diversas posibilidades:

- Elaborar afiches para el aula alusivos al control de la cólera, usando mensajes o imágenes.
- Llevar un registro de situaciones en las que sintieron cólera y las estrategias que usaron para manejarla. En la siguiente sesión, pueden compartir sus experiencias.

Sesión 11

RESPETO LAS NORMAS Y ME ENTIENDO CON MI FAMILIA[4]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia del respeto a las normas y la comunicación para una convivencia armoniosa en la familia y otros espacios.

MATERIALES:

- La historia inconclusa de María.
- La historia inconclusa de Martín.
- Tarjeta con preguntas.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión con la dinámica: "Levanta da un aplauso si…". La dinámica consiste en dar un aplauso si lo que se dice es verdad en su persona. Después de cada frase, concede un tiempo para que piensen y den un aplauso.

[4]Adaptado de: MINEDU (2008). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria.* Sesión N° 4.

Ejemplo: Empieza diciendo "Da un aplauso si…"

- *Te gusta el helado de chocolate*
- *Practicas algún deporte*
- *Te gusta bailar*

Comenzamos la dinámica diciendo: "Da un aplauso si…"

- Existen normas en tu familia
- Alguna vez saliste sin pedir permiso
- Te han castigado por no cumplir con algo que te pidieron que hicieras
- Dijiste que ibas a un lugar, pero al final fuiste a otro
- Sientes que te comunicas mejor con tus amigos que con tus padres
- Te fastidia que te repitan a cada momento lo que tienes que hacer
- Crees que no es importante comunicarte con tu papá, mamá o adulto
- Llegaste más tarde a casa de la hora convenida con tus padres
- Siempre cumples las normas establecidas
- Si alguna vez te has enojado por las normas que han establecido mamá, papá o un adulto
- A veces encuentras difícil comunicarte con tu papá, mamá o persona adulta con quien vives
- Cumples con las tareas que te encargan en casa
- Comunicas tus sentimientos a tu papá, mamá o un adulto

Señalamos que la sesión tratará sobre la importancia de respetar las normas de convivencia y la comunicación para lograr una armonía en la familia, escuela, comunidad entre otros.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Explicamos que escucharemos dos historias inconclusas, para luego elaborar el final de cada una.

Después de la lectura de las historias inconclusas solicitamos voluntarios para completar las historias y compartir los diferentes finales.

Luego preguntamos: ¿De qué han tratado las historias?

La historia inconclusa de María

María es una adolescente de 13 años y está en la puerta de su casa, conversando animadamente con unos amigos. En ese momento, su madre regresa del trabajo y con gesto molesto le dice: "María, ¿No te dije que primero son los estudios?, ¿acaso no tienes examen mañana?"

María contesta: "Ay mamá, estudiar es aburrido, además solo estoy conversando un ratito". La madre de María.....
.....
.....
.....

La historia inconclusa de Martín

Martín tiene 14 años. Es sábado, él y sus amigos están en el centro comercial. De pronto, el papá de Martín se aparece ahí. Sorprendido y molesto, le dice: "Martín, ¿Qué haces aquí?, ¿quién te dio permiso? Te dije que te quedaras en casa mientras regresaba de mi cita en el hospital".

Martín le contesta: "Pero papá, ¿acaso si te pedía permiso, me lo hubieras dado? Además es sábado, ¿por qué tengo que quedarme siempre a cuidar a mis hermanos?"
El papá de Martín .....
.....
.....
.....

Al finalizar la dinámica preguntamos a qué temas o aspectos se refieren las frases. Escuchamos algunas intervenciones y reflexionamos sobre la importancia de las normas para una convivencia armoniosa.

Luego formamos parejas, y entregamos una pregunta para que dialoguen y respondan.

Preguntas:

- ¿Cómo es la comunicación entre los adolescentes y las personas adultas que conoces?.
- ¿Qué razones tienen las y los adolescentes para no respetar las normas o acuerdos que se establecen en la escuela o en el hogar?.
- ¿El no respetar las normas de convivencia en el hogar o la escuela puede generar discusión entre los adultos y adolescentes? Explica.
- ¿Será importante la comunicación entre adolescentes y adultos?, menciona algunas razones.
- ¿En qué radica la importancia de respetar las normas en el hogar y la escuela?.

Luego de un tiempo prudencial solicitamos que de manera voluntaria en plenaria las parejas respondan a las preguntas formuladas. Promovemos el diálogo y la reflexión.

CIERRE: 15 minutos

Con la participación de las y los estudiantes extraemos conclusiones. Escuchamos y reforzamos con las siguientes ideas fuerza:

- La comunicación y el respeto a las normas entre los adolescentes y sus padres, propicia una convivencia armoniosa. Así mismo, contribuye a fortalecer la autonomía y la responsabilidad de las y los jóvenes en sus comportamientos e interacciones.
- Mantener una comunicación abierta y respetuosa entre los miembros de la familia, facilita el diálogo en temas relacionados a diversas inquietudes y problemas que afectan a los adolescentes como el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Producto de la sesión desarrollada, las y los estudiantes manifiestan su decisión de respetar las normas y contribuir en el desarrollo de una convivencia armoniosa en su familia y en cualquier espacio, tomando como base una adecuada comunicación.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Motivamos que las y los estudiantes recuerden y reflexionen sobre alguna experiencia personal que tuvieron en la que no cumplieron con una norma. Luego, sugerimos que escriban una carta dirigida a su papá, mamá o persona adulta con la que viven, y le expresen su opinión sobre una norma en particular.

- Recordamos que si alguno no se siente satisfecho con las características de la comunicación en su familia, o tal vez percibe que sus familiares le imponen reglas muy estrictas, tiene la posibilidad de conversar sobre estos problemas en la tutoría individual.

Sesión 5

RECONOZCO MIS TEMORES Y ESPERANZAS RESPECTO A MI FUTURO VOCACIONAL[5]

Tercer grado

DIMENSIÓN:
Personal.

EJE:
Orientación vocacional (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?
Que las y los estudiantes reconozcan y expresen las diversas emociones que experimentan respecto a su futuro vocacional.

MATERIALES:
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Empezamos la sesión pidiendo a las y los estudiantes algunos ejemplos de sentimientos que podrían estar experimentando en relación a su futuro. Luego indicamos que en esta oportunidad, vamos a conversar sobre los diversos sentimientos y emociones que pueden estar experimentando ante el hecho de estar pronto a culminar la educación secundaria.

[5] Adaptado de MINEDU (2012) Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en Población Escolar del Nivel de Educación Secundaria, Módulo IV, Sesión 05, p. 145.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Conformamos grupos e indicamos que dialogen sobre los temores que tienen respecto a su futuro. Para ello planteamos la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son los temores que sentimos al saber que pronto terminaremos la secundaria?

Damos un tiempo prudencial para que el grupo converse al respecto.

Luego, señalamos que así como es natural que experimentemos temores, también tenemos ilusiones, expectativas y esperanzas.

Preguntamos nuevamente:

- ¿Qué expectativas y esperanzas tenemos en relación con nuestro futuro, luego de terminar la secundaria?

Concedemos un tiempo apropiado para que en grupo hablen al respecto. Una vez que han conversado sobre las preguntas planteadas, indicamos que deberán consignar en un papelote los temores y esperanzas que más se hayan repetido en el grupo.

En plenaria, un representante de cada grupo expone su trabajo.

CIERRE:

25 minutos

Hacemos una síntesis de los principales aspectos en los cuales las y los estudiantes han coincidido. Felicitamos sus aportes o conclusiones del tema, destacando que es natural que toda persona experimente temores, sentimientos agradables y desagradables pero lo importante es reconocerlos y compartirlos para que nos ayude a manejarlos de la mejor manera.

Teniendo en cuenta lo dialogado en la plenaria, se plantea a modo de conclusión lo siguiente: "Es normal que en esta etapa de la vida uno sienta desorientación, preocupación, ilusión y muchas expectativas. Por ello, es importante compartir, identificar sus capacidades y relacionarlas con las profesiones u ocupaciones que demandan el mercado y la comunidad donde vive. A través de la reflexión y la búsqueda de información, podremos ir definiendo lo que deseamos para nuestro futuro".

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes expresan su compromiso de asumir una actitud reflexiva y autocrítica frente a lo que les puede deparar el futuro, aceptando que ello dependerá, de su vocación y capacidades, así como también, de la decisión y esfuerzo que pongan para el logro de sus metas propuestas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Pedir a las y los estudiantes que, durante la semana, identifiquen canciones, que hablen sobre las expectativas respecto al futuro y mediten sobre su contenido (por ejemplo: *Color esperanza de Diego Torres)*.

Sesión 6

IDENTIFICO LO QUE QUIERO LOGRAR EN MI VIDA[6]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Orientación vocacional (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de contar con un proyecto de vida.

MATERIALES:

- Una hoja de papel por estudiante.
- Lápices o lapiceros.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Preguntamos: ¿Qué entienden por proyecto de vida? Mediante lluvia de ideas, recogemos las respuestas de las y los estudiantes.

Señalamos que deben incluir diferentes aspectos del desarrollo, como: amistades, familia, trabajo, etc. Enfatizamos que el proceso vocacional es parte de su proyecto de vida.

[6] Adaptado de: MINEDU (2007). *Manual de Sesiones de Tutoría*. Sesión 2.16.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Solicitamos a nuestros estudiantes que dibujen en una hoja un árbol con raíces, tronco y frutos.

Pedimos que en las raíces escriban todo aquello que les ayude a crecer como persona (por ejemplo: nuestra educación, nuestros padres, nuestros valores y habilidades, entre otros), en el tronco escriban los valores que necesitan para lograr su meta, en los frutos escriban las metas que se han propuesto en la vida, incluidas las vocacionales.

Pegan sus árboles en la pared tipo museo para que todos y todas puedan ver. Tratamos de asegurar un ambiente positivo y de estímulo al trabajo de cada estudiante. Brevemente, pedimos que voluntariamente compartan el contenido de sus árboles.

Orientamos a las y los estudiantes sobre la importancia de considerar todos los elementos que contiene el árbol si queremos lograr nuestras metas.

Enfatizamos sobre la importancia de contar con un proyecto de vida porque este nos permite alcanzar nuestras metas y nos protegen de caer en conductas de riesgo como el consumo de drogas.

CIERRE:

15 minutos

Solicitamos, que algunos de las y los estudiantes expresen la importancia de contar con un proyecto de vida y resaltamos la necesidad de que cada uno asuma un compromiso con respecto a su futuro.

Explicamos que el proyecto de vida tiene una carácter existencial, no solamente se remite a establecer metas u objetivos académicos, también se dirige a promover cambios y mejoras en las relaciones interpersonales, permitiendo que las y los estudiantes puedan compartir, conocerse, aprender a valorar a los demás y a sí mismos.

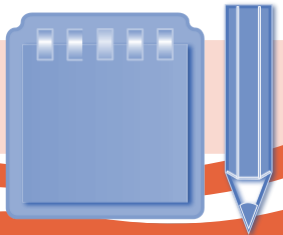
Precisamos que los estudiantes que no cuentan con un proyecto de vida, están expuestos a caer en conductas de riesgo como el consumo de drogas. Por ejemplo, en los estudiantes que solo aspiran a casarse y tener hijos, se incrementa el riesgo de consumo de drogas legales e ilegales. Los estudiantes que tienen la expectativa de mantenerse en el sistema educativo para lograr metas profesionales, por el contrario, registran porcentaje bajo de consumo. Concluimos que al ser más altas las metas profesionales, menor es la probabilidad de consumir algún tipo de sustancia o incurrir en una conducta de riesgo.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud favorable frente a la necesidad de contar con un proyecto de vida y se comprometen a construirla como una forma de poner metas en su vida y evadir situaciones de riesgo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Solicitamos a las y los estudiantes que compartan con sus padres sus objetivos.

Sesión 7

EFECTOS DEL CONSUMO DE LA MARIHUANA[7]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan los efectos del consumo de la marihuana en el organismo.

MATERIALES:

- Pañuelos para vendar los ojos.
- Anexo 1: "El hermano de Pedro".
- Lapiceros.
- Cuaderno de notas o apuntes.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión formulando las siguientes preguntas:

- ¿Han escuchado hablar sobre la marihuana?
- ¿Qué saben de ella?
- ¿Creen que sea peligrosa para la salud?

Registramos las respuestas en la pizarra o tarjetas y comentamos que vamos a conocer un poco más sobre la marihuana.

[7] Adaptado de: MINEDU (2007). Manual de Secundaria. Pág. 168 en Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en Población Escolar del Nivel de Educación Secundaria.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Conformamos grupos y entregamos la lectura: "El hermano de Pedro" (Anexo). Indicamos que un o una estudiante lea en voz alta la primera parte de la historia.
Terminada la lectura, preguntamos a las y los estudiantes lo siguiente: ¿Qué le pasará al hermano de Pedro? Escuchamos algunas respuestas.

Luego invitamos a escuchar la II parte de la historia.
Después de haber escuchado la II parte de la lectura: "El hermano de Pedro", podríamos afirmar ¿Qué le pasa al hermano de Pedro?, ¿por qué?

Escuchamos y promovemos la reflexión sobre el tema, enfatizamos sobre los efectos de la marihuana en el organismo, y como toda droga puede generar dependencia, por ello debemos evitar su consumo.

CIERRE:

15 minutos

A partir de las repuestas, los y las estudiantes deben llegar a algunas conclusiones, que recogeremos en un cuaderno de notas y/o apuntes, y a su vez iremos enunciando y reforzando algunas ideas centrales, tales como:

- "Las relaciones interpersonales pueden ser positivas y constructivas cuando se dan en un ambiente de comprensión y solidaridad".
- "Cuando se da y se recibe un buen trato, es posible desarrollar la confianza mutua".

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

A través del diálogo y la reflexión, las y los estudiantes se comprometen a fortalecer las relaciones interpersonales positivas en el aula y a promover en su vida cotidiana, el buen trato con las personas que les rodean, potenciando sus factores protectores frente al riesgo del consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Solicitamos a las y los estudiantes que elaboren un mensaje o frase preventiva, utilizando una de los efectos de la marihuana en el organismo.

ANEXO

LECTURA: EL HERMANO DE PEDRO

PARTE I

Pedro se encuentra con Javier a la hora de recreo y le cuenta que su hermano mayor lo trata muy mal: "antes me llevaba a jugar fútbol, me ayudaba en mis tareas pero ahora ya no quiere jugar conmigo, duerme mucho, a veces anda como mareado, con un olor raro y tiene los ojos rojos. Ahora sale mucho en las noches y me grita por cualquier cosa.

Marcos al escucharlo le dice: "creo que yo sé lo que le está pasando a tu hermano, he leído un libro de la biblioteca que explica eso".

PARTE II

En la biblioteca, Pedro lee sorprendido lo que dice el libro:...

La marihuana es la droga ilegal más consumida en el país. Actúa sobre el sistema nervioso central perturbando su normal funcionamiento. Marihuana es el nombre de la planta CANNABIS SATIVA, son hojas y flores secas procesadas, picadas y enrolladas en forma de cigarrillos.

La marihuana es mucho más dañina que el tabaco, porque tiene más alquitrán y químicos que producen cáncer y tiene más monóxido de carbono.

Los efectos inmediatos del consumo de marihuana son:

La persona se siente mareada, con problemas al desplazarse, como torpeza al caminar y risa sin razón alguna, tiene los ojos rojos e irritados, dificultades para recordar y aumenta su apetito. Al desaparecer los efectos, después de algunas horas, puede ser que las personas sientan mucho sueño y se muestren irritables.

Sesión 8

CLARIFICO LOS MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA I [8]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias sobre la marihuana.

MATERIALES:

- Lámina de la hoja.
- Mitos y creencias sobre la marihuana (Anexo).
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 10 minutos

Iniciamos la sesión mostrando una lámina de la hoja de marihuana y preguntamos a las y los estudiantes:

¿Han visto alguna vez esta hoja?
¿Dónde la han visto anteriormente?
¿Quiénes me pueden decir a qué planta corresponde?

[8] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores*. Sesión Nº 8.

Registramos en la pizarra las respuestas que dan las y los estudiantes; por ejemplo la han visto en un jardín, en una maceta, en un libro, en polos, en pulseras, en stickers.

Luego, comentamos que existen personas que están a favor del uso de la marihuana, así como canciones que promueven su consumo, generándose algunas ideas y creencias erróneas. Por ello, es importante tener la mayor información posible para tomar decisiones responsables.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Organizamos a los y las estudiantes en 06 grupos y designamos un coordinador por grupo. A cada uno, entregamos un mito sobre la marihuana para que sustenten si es verdadero o falso en base a lo que saben o han escuchado. Explican con razones sus respuestas.

Grupo 1: La marihuana es inofensiva en comparación con otras drogas.
Grupo 2: La marihuana no produce "resaca" ni síntomas de abstinencia como el alcohol.
Grupo 3: La marihuana no provoca dependencia, se puede dejar fácilmente.
Grupo 4: La marihuana ensancha la mente, uno se vuelve más creativo.
Grupo 5: La marihuana sirve para estudiar mejor.
Grupo 6: Es mi problema, no el de ustedes.

Los grupos exponen en la plenaria su respuesta explicando porqué consideran verdadera o falsa la creencia que se le asignó. Abrimos el debate al respecto. Finalizamos este momento de la sesión, entregando el Anexo: mitos y creencias sobre la marihuana para que confronten con las respuestas dadas.

CIERRE:

15 minutos

Cerramos la sesión con la siguiente pregunta:
¿Las creencias erradas o equivocadas sobre el consumo de marihuana favorecen o no el consumo de marihuana? ¿Por qué? Escuchamos algunas respuestas.

Enfatizamos cómo los mitos o creencias erradas que circulan en el ambiente, hacen mas fácil el deseo de probar marihuana y especialmente cuando los jóvenes afirman que no es dañina.

TOMA DE DECISIONES

15 minutos

Las y los estudiantes realizan un balance de los aspectos positivos y negativos de las creencias equivocadas sobre el consumo de marihuana y asumen una actitud reflexiva y crítica, argumentando su posición frente a ella.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Invitamos a las y los estudiantes a buscar mayor información sobre la marihuana, en libros, revistas e internet, para intercambiar datos en la próxima sesión. También pueden solicitar la opinión de médicos, psicólogos, psiquiatras y otros profesionales.

ANEXO

MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA

LA MARIHUANA ES INOFENSIVA EN COMPARACIÓN CON OTRAS DROGAS

FALSO. La marihuana puede producir angustia, pánico, alucinaciones y distorsión de la realidad. La marihuana se acumula en el cuerpo y permanece en él mucho más tiempo que el alcohol. También influye sobre la producción de hormonas sexuales y altera la menstruación y la generación de espermatozoides y, con ello, la capacidad de engendrar. Pero lo más grave son los problemas psicológicos y sociales que ocasiona el consumo crónico. El adicto se aísla del medio y se vuelve introvertido, quedándose finalmente "pegado" en un mundo propio. Si empieza a fumar en forma regular durante la adolescencia, nunca llega a madurar intelectualmente y emocionalmente, a menos que interrumpa el consumo.

LA MARIHUANA NO PRODUCE "RESACA" NI SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA COMO EL ALCOHOL

FALSO. Es cierto que la marihuana no produce la misma "resaca" que el alcohol. Esto se debe a que la droga permanece en el cuerpo desde una semana hasta un mes después de fumarla. El efecto directo dura una o dos horas, pero la resaca produce efectos adversos en la memoria, la concentración, el cansancio, etc., dura mucho más. Si en el caso del alcohol hablamos de "el día después", en el caso de la marihuana debemos hablar de la semana después o del mes después.

LA MARIHUANA NO PROVOCA DEPENDENCIA, SE PUEDE DEJAR FÁCILMENTE

FALSO. En la práctica clínica es posible observar que las personas que han fumado marihuana en forma intensiva durante largo tiempo tienen tantas dificultades para interrumpir su consumo como otros adictos la tienen.

LA MARIHUANA ENSANCHA LA MENTE, UNO SE VUELVE MÁS CREATIVO

FALSO. Es cierto que la marihuana estimula centros nerviosos en el cerebro, los consumidores son capaces de planificar e imaginar muchas cosas que jamás ponen en práctica. Ellos se liberan de inhibiciones, ven cosas que nunca antes vieron; vivencian otra dimensión del tiempo y del espacio, se sienten venciendo la fuerza de la gravedad, etc. Pero, aquello que les sucede no es real y no es posible crear a partir de lo que no existe. Los tóxicos contenidos en la marihuana afectan gradualmente el funcionamiento del cerebro, al paso de los meses, aún aquellos que se han sentido estimulados a la creación, se van tornando apáticos y adormecidos, incapaces de crear.

LA MARIHUANA SIRVE PARA ESTUDIAR MEJOR

FALSO. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes no retienen los conocimientos adquiridos durante una "volada". Dado que tanto el entendimiento como la motivación a aprender están alterados, en esas condiciones resulta muy difícil adquirir nuevos conocimientos. No es lo mismo sentirse creativos mientras la droga actúa, que ser capaz de aprender y recordar aquello que pareció tan interesante durante una "volada".

ES MI PROBLEMA, NO EL DE USTEDES

FALSO. Por cada persona que sufre de una adicción, hay una familia, un grupo de amigos, una escuela, un barrio que de una u otra manera sufren las consecuencias de la enfermedad. A diferencia de otras enfermedades, la adicción a sustancias no solo compromete la salud personal sino también la familiar y la social.

Sesión 9

CLARIFICO LOS MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA II [9]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias en relación al consumo de la marihuana, y propongan alternativas saludables.

MATERIALES:

- Hojas de lectura: La marihuana (Anexo).
- Cinta masking tape.
- Papelotes.
- Plumones.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 10 minutos

Promovemos la participación de las y los estudiantes, invitándolos a retomar la conversación anterior sobre la marihuana. Para ello, se les pide compartir la información obtenida a través de las diferentes fuentes consultadas (familiares, profesionales de la salud, libros, revistas, periódicos, internet u otras fuentes). Mencionamos que los artículos o ilustraciones traídos se expondrán en el periódico mural del aula.

[32] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 9.

Recordamos la información más resaltante de los mitos y creencias y expresamos algunos de estos:

"La marihuana no es tan dañina como otras drogas",
"Se puede dejar de consumir fácilmente",
"Ayuda a estudiar mejor".

Pegamos o escribimos en la pizarra los mitos que se trabajaron en la sesión anterior.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN — 40 minutos

Formamos 6 grupos de trabajo e indicamos que deberán elegir un coordinador de grupo. Entregamos la hoja de lectura: "La marihuana" y uno de los mitos trabajados en la sesión anterior. Con la información proporcionada en la hoja de lectura, cada equipo deberá fundamentar su respuesta frente a cada uno de los mitos y creencias que están escritos o pegados en la pizarra y presentar propuestas de alternativas saludables para evitar consumir marihuana.

Seguidamente, cada grupo expone sus conclusiones en la puesta en común.

CIERRE: — 15 minutos

Valoramos los aportes de cada grupo incidiendo en las alternativas más saludables y viables propuestas por las y los estudiantes.

Reforzamos la idea de que en nuestro barrio, comunidad, medios de comunicación e inclusive en nuestra propia institución educativa encontraremos personajes que tratan o tratarán de confundirnos con mitos y creencias equivocadas sobre el consumo de marihuana, pero dependerá de nuestra fortaleza y responsabilidad para tomar decisiones responsables y saludables.

TOMA DE DECISIONES — 15 minutos

Las y los estudiantes reflexionan y se comprometen a no dejarse influenciar por los mitos y creencias engañosas en relación al consumo de marihuana y proponen alternativas saludables para protegerse frente a ellas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes participan en un concurso de afiches con mensajes que promocionan alternativas de vida saludable, los cuales se pueden presentar en una actividad preventiva posterior.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LA MARIHUANA

¿Qué es la marihuana?

Es una planta cuyo nombre científico es cannabis sativa. Contiene 400 sustancias químicas, siendo la principal el Tetrahidrocanabinol (THC), sustancia que produce efectos dañinos en el sistema nervioso central.

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el organismo?

El THC es una sustancia que se impregna en los tejidos grasos del cuerpo y permanece más tiempo que otras que son hidrosolubles (que se disuelven en el agua). Puede encontrarse THC en la orina, varios días o semanas después del consumo, esto depende del tiempo de consumo, de la calidad de la marihuana, del nivel de grasa en el organismo, de la talla del joven, la herencia, el cuerpo puede retener la marihuana por varias semanas.

¿Cómo actúa sobre el cerebro?

El efecto de la marihuana en el cerebro empieza a los cinco o diez minutos de haberse fumado, con un promedio de duración de una a dos horas aproximadamente, observándose alteración en el sistema nervioso central a través de:

- La coordinación de los movimientos voluntarios.
- La memoria, la concentración y el pensamiento.
- Las percepciones sensoriales y del tiempo.
- La coordinación y el equilibrio.
- El placer, las emociones y las motivaciones.

¿Qué efectos produce a corto plazo?

- Problemas en la memoria y el aprendizaje.
- Distorsión de las percepciones visuales, auditivas y del tacto (alucinaciones).
- Dificultades para pensar y resolver problemas.
- Disminución de la atención y la concentración.
- Ansiedad y aceleración del corazón con riesgo de sufrir ataque cardíaco.
- Retarda los reflejos.
- Fotofobia, intolerancia a la luz y congestión de la conjuntiva.
- Trastornos en la coordinación y el equilibrio.

¿Qué efectos produce a largo plazo?

- Problemas pulmonares.
- Anomalías menstruales en las mujeres, disminución de testosterona y reducción de espermatozoides en caso de los varones.
- Deterioro del sistema inmunológico.
- Fatiga, pereza, falta de energía y motivación, pérdida de iniciativa.

Sesión 10

TODOS SOMOS IGUALES[10]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que todos somos iguales y que merecemos un buen trato.

MATERIALES:

- Pañuelos o pañoletas para vendar los ojos.
- Papelote.
- Plumones.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 25 minutos

Solicitamos a dos estudiantes voluntarios para hacer una dinámica. Previo acondicionamiento del espacio, vendamos los ojos a las o los voluntarios e indicamos que caminen en cualquier dirección. Los demás se mantienen atentos a la dinámica.

Solicitamos otros dos voluntarios para que nos cuenten lo que hicieron la semana pasada, sin utilizar palabras, solo con mímica.

No intervenimos en ninguna ocasión durante la ejecución de la dinámica, pero observamos atentamente la reacción de los demás estudiantes, para luego comentarla.

[9] Adaptado de: MINEDU (2009). *Ética, democracia y gobernabilidad desde la convivencia escolar democrática.* Sesión Nº 8.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

35 minutos

Pedimos a los voluntarios que compartan con sus compañeros de aula cómo se sintieron en los ejercicios anteriores. Preguntamos a las y los estudiantes, que estuvieron observando, sobre sus emociones al ver a sus compañeros en esas circunstancias. Luego, preguntamos:

¿Será importante cada una de las partes de nuestro cuerpo?
¿Cómo se sentirían si fueran personas imposibilitadas de ver, escuchar o hablar?
¿Ellas (ellos) tendrán los mismos derechos que nosotros?

Guiamos el diálogo y la reflexión de las y los estudiantes, para que reconozcan que todos somos iguales y tenemos derecho a un buen trato y que nuestros sentimientos deben ser respetados y considerados.

CIERRE:

10 minutos

Promovemos que las y los estudiantes formulen conclusiones sobre la sesión trabajada. Luego resaltamos la importancia de que toda persona, independientemente de su condición física, social, intelectual, económica y cultural merecen un buen trato.

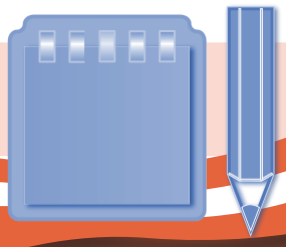
Anotamos las actitudes del grupo y evaluamos si debemos seguir trabajando en determinados aspectos actitudinales con nuestros estudiantes, colectiva e individualmente.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes reconocen que todas y todos somos iguales y se comprometen a evitar actitudes discriminatorias, practicando el buen trato que merecen todas las personas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes identificarán en la Constitución Política del Perú y en el Código del Niño y del Adolescente, los artículos relacionados a la no discriminación.

Sesión 11

RESPETO A TODOS POR IGUAL[11]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que ninguna persona debe ser discriminada por su raza, religión, género o cultura.

MATERIALES:

- Noticia fotocopiada (Anexo 1).
- Preguntas en tarjetas.
- Papelote con título.
- Cinta masking Tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

Solicitamos al secretario o secretaria que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar el nivel de logro de los mismos (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). En grupo se felicitan o brindan sugerencias para promover su cumplimiento.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Manifestamos a las y los estudiantes que inicien la sesión con la lectura de una noticia: **"Jóvenes que habrían sido detenidos injustamente fueron liberados"** (ver Anexo) e indicamos que la situación es real y sucedió en un distrito de Lima.

[11] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría en Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario*. Sesión N° 23.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Pedimos que las y los estudiantes se agrupen, a fin de responder algunas interrogantes sobre la noticia leída.

De la lista de preguntas entregamos una o dos a cada grupo para su discusión:

- ¿Cuál es el tema principal de la noticia? Explica.
- ¿Qué sensación tuviste al leer o escuchar la noticia?
- ¿Qué ocasionó la detención de los jóvenes?, ¿cuál fue la aparente confusión?
- ¿Qué hechos objetivos probaron lo contrario?
- ¿Crees que este caso es un hecho discriminatorio?, ¿de qué tipo?
- ¿Qué significa discriminar?, ¿lo ves reflejado en la noticia que leimos?
- ¿Cómo crees que se sintieron los jóvenes detenidos?, ¿cómo se habrán sentido sus familiares?
- ¿Has observado algún tipo de discriminación en tu escuela u otro espacio?, ¿qué tipos de discriminación observaste?

Luego, en plenaria, socializamos las respuestas. Escribimos en la pizarra el tipo de discriminación identificada.

A continuación, aclaramos el significado de la palabra, incidiendo en que todos alguna vez hemos sido discriminados o hemos discriminado a alguien. Invitamos a recordar los sentimientos o emociones que afloraron al leer la noticia de los ciclistas, enfatizamos que lo ocurrido es un hecho que atenta contra la dignidad del ser humano.

Asimismo, le pedimos que imaginen qué sentirían si ellos hubiesen sido los protagonistas del hecho.

CIERRE:

15 minutos

Colocamos un papelote en la pizarra con el título: "Luchemos por un mundo con justicia e igualdad". Invitamos a las y los estudiantes a escribir un compromiso para lograr este objetivo.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes reflexionan y destacan la importancia de respetar a todas y todos sin discriminación alguna, manifestando su compromiso de esforzarse por lograr una sana convivencia y el ejercicio pleno de la ciudadanía.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Les invitamos a escribir un compromiso que evite cualquier forma de discriminación, dentro y fuera del aula.

ANEXO

Noticia:

Jóvenes que habían sido detenidos injustamente fueron liberados*

23:50 | La Policía y el alcalde del distrito de Miraflores, Manuel Masías, los habían presentado como la banda de ladrones "Los Malditos de Larcomar".

Alrededor de las 10 de la noche fueron liberados los jóvenes presentados el martes como "Los Malditos de Larcomar". Sus familias habrían demostrado que se trata de inocentes ciclistas que solo se encontraban cerca al Centro Comercial Larcomar.

Desde el jueves pasado, Abraham Nina y sus tres amigos permanecían detenidos en la comisaría de Miraflores. Su delito: estar en el lugar y en el momento equivocados.

Abraham Nina Márquez, Jorge Chávez Cárdenas, Daniel Távara Cárdenas y César Cavero Saavedra fueron sindicados como los delincuentes que aterrorizan a los transeúntes de Miraflores. Tal es así que, la policía y el alcalde de este distrito, Manuel Masías, los presentaron como "Los Malditos de Larcomar".

Los celulares, la cámara digital y el MP4, que aparentemente habrían robado, pertenecían a los jóvenes y por eso fueron devueltos a sus familiares. Luego, las detenciones se justificaron con las drogas que aparentemente se les encontró y que ellos sostienen se las habrían "sembrado".

Con 26 años, Abraham Nina hace motocross, pero su fuerte es el ciclismo. Jorge Chávez, Daniel Távara y César Cavero también practican el ciclismo de montaña. En declaraciones al programa "Enemigos Íntimos", los cuatros involucrados dijeron que se trató de una detención injusta.

Ahora la policía y el alcalde miraflorino guardan silencio ante esta detención que no tuvo pruebas contundentes.

*Fuente: http://www.elcomercio.com.pe/ediciononline/HTML/2008-06-11/jovenes-que-habrian-sido-detenidos-injustamentefueron-liberados.html

Sesión 12

APRENDIENDO A NEGOCIAR[12]

Tercer grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan los pasos para resolver los conflictos a través de la negociación.

MATERIALES:

- Afiche de pasos de la negociación (Anexo 1).
- Juego de roles: "La naranja" (Anexo 2).
- Cartulina con matriz de análisis de casos (Anexo 3).
- Papelotes con preguntas.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que comenten sobre algunas situaciones de conflicto que se hayan presentado en la institución educativa. Luego promovemos el diálogo con las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes participaron en el conflicto?
- ¿Cómo reaccionaron las personas ante el conflicto?
- ¿Cómo resolvieron el conflicto?

[12] Adaptado de MINEDU (2014) Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en Población Escolar del Nivel de Educación Secundaria, Módulo IV, Sesión 12, p. 169.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Comentamos que en la sesión vamos a dialogar sobre una forma de resolver conflictos, llamada "La negociación". Pegamos en un lugar visible el afiche del Anexo 1 sobre los pasos para la negociación y explicamos brevemente de qué se trata.

Pedimos a las y los estudiantes que formen parejas. Les decimos que mediante un juego de roles uno ejercerá el rol de "Mateo" y otro el rol de "María Gracia", según como indica el Anexo 2: "La naranja" (pueden cambiar los nombres). Indicamos que cada uno debe leer su rol y luego empezar a negociar siguiendo los pasos del afiche.

Una variante puede ser que en vez de utilizar la lámina podamos darles una copia del Anexo 2 a cada pareja.

Después de darles un tiempo prudencial les preguntamos:

- ¿Llegaron a un acuerdo?
- ¿Qué tipo de acuerdo es?, ¿ambos ganan?
- ¿Fueron colaboradores?
- ¿Les fue fácil o difícil seguir los pasos para negociar?

Luego, con ayuda de la "Matriz de análisis de casos" (Anexo 3), analizamos el conflicto y buscamos un acuerdo que satisfaga a los dos personajes del caso.

CIERRE:

25 minutos

Señalamos que a veces las cosas que parecen opuestas e irreconciliables, pueden ser complementarias.

Trabajando juntos es posible que dos personas que están en conflicto puedan resolverlo, de modo que ambos sientan que ganan y que se ha tomado en cuenta sus intereses y necesidades. Para lograrlo, es útil seguir los pasos de la negociación.

Motivamos a seguir las pautas de la negociación cuando enfrenten un conflicto.

El afiche de los pasos de la negociación estará siempre a la vista. Motivamos a las y los estudiantes para negociar dentro y fuera de la institución educativa.

Teniendo en cuenta lo dialogado en la plenaria, se plantea a modo de conclusión lo siguiente: "Es normal que en los conflictos se generen desavenencias y desacuerdos. Por ello, es importante resolverlos de modo que lleguemos a consensos y acuerdos que nos beneficien, esto permite que aprendamos a superar el error y no volver a cometerlo."

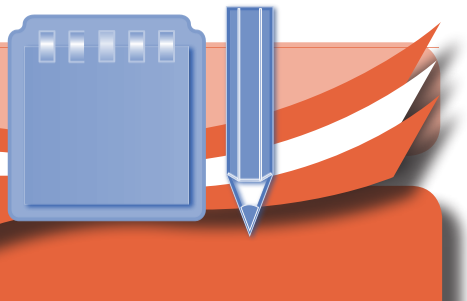
Recomendamos que busquen información sobre el tema y reflexionen sobre él.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes, reconociendo la importancia de la negociación para la resolución de conflictos, se comprometan a utilizar todos medios posible para evitar y/o resolver los conflictos que pudieran presentarse en su relación con las personas que lo rodean.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Pedimos a las y los estudiantes identifican un conflicto que se presente en la IE, lo examinan y encuentran soluciones utilizando la matriz de análisis del caso y los pasos de la negociación. Realizan el comentario en la siguiente sesión.

ANEXO 1

AFICHE: PASOS DE LA NEGOCIACIÓN

1 DIALOGANDO

2 IDENTIFICANDO EL PROBLEMA Y LOS INTERESES

3 BUSCANDO SOLUCIONES

4 EL ACUERDO

ANEXO 2

Juego de roles: LA NARANJA

MATRIZ DE ANÁLISIS DE CASO

INFORMACIÓN PARA MATEO

Acabas de llegar a casa después de jugar al fútbol, tienes mucha sed y se te ha ocurrido prepararte una naranjada. Vas al refrigerador y encuentras la última naranja. Justo cuando vas a tomarla, aparece tu hermana María Gracia y dice: "¡Ni se te ocurra, esa naranja es mía!".

Tú no quieres darle la naranja, ¡y estás dispuesto a luchar por ella!, le dices que tú quieres la naranja y ella te dice que también quiere la naranja. Se arma un problema en la cocina por la naranja.

¿Cómo resuelves esta situación? Empieza a negociar, ¡suerte!

INFORMACIÓN PARA MARÍA GRACIA

Hoy es el cumpleaños de tu amiga Paloma y has pensado en prepararle una torta, buscas la receta y en la lista de ingredientes te piden cáscara de naranja. Vas a buscar la naranja y justo encuentras a tu hermano Mateo a punto de tomar la única naranja de la refrigeradora y le dices: "¡Ni se te ocurra, esa naranja es mía!".

Impides que tome la naranja, sin ella no puedes hacer la torta para tu amiga. Estás peleando con tu hermano por la fruta, la situación se está desbordando

¿Cómo la resuelves? Empieza a negociar ¡suerte!

ANEXO 3

JUEGO DE ROLES: LA NARANJA

	Mateo	María Gracia
Posición	Quiero una naranja.	Quiero una naranja.
Interés	Pulpa de la fruta para preparar una naranjada.	Cáscara de la fruta para preparar un queque.
Posibles soluciones	◆ Partir la naranja en dos, mitad a cada uno. ◆ Hacer naranjada para todos. ◆ Botar la naranja a la basura para no pelear. ◆ Mateo se queda con la naranja y María Gracia no prepara la torta.	
Acuerdo	Mateo usa toda la pulpa (el 100%) de la naranja para prepararse su naranjada y María Gracia usa el 100% de la cáscara para preparar la torta.	

Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Cuarto Grado
de Educación Secundaria

Sesión 1

LAS IMÁGENES TRANSMITIDAS POR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN[1]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes analicen los mensajes que transmiten los medios de comunicación masiva.

MATERIALES:

- Imágenes.
- Fotos.
- Afiches.
- Revistas.
- Tres tarjetas con preguntas.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Colocamos alrededor del aula imágenes de avisos publicitarios, fotos de modelos conocidas, (Perú, EE.UU., Francia, Argentina), fotos de actrices y actores "de moda", fotos de gente conocida y considerada "de éxito" por los medios de comunicación (con buena situación económica, rodeada de objetos valiosos, vestida con ropa a la moda, con altos puestos o cargos, empresarios destacados, etc.).

[1] Adaptado de: MINEDU (2013). *Tutoría y Orientación Educativa. Prevención de los transtornos de la conducta alimentaria. Anorexia y Bulimia. Cartilla de Orientación para tutores.* Segunda Edición. p36.

Asimismo, fotos alternativas de éxito que no encontramos fácilmente, por ejemplo: varones y mujeres de Chulucanas organizados en la elaboración y exportación de su cerámica, contribuyendo con el desarrollo de su comunidad, campesinos trabajando la tierra, manifestaciones referidas a alguna costumbre de su pueblo, actividades típicas en una región del país etc.

Si consideramos pertinente, podemos pedir con anticipación a nuestros estudiantes que consigan las imágenes para exponer en el aula (pueden ser de revistas, periódicos, fotografías, etc.)

Invitamos a las y los estudiantes que observen las imágenes que hemos colocado a su alrededor y que presten mucha atención a las características de cada una de ellas.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

40 minutos

Organizamos a las y los estudiantes en tres grupos. Cada uno elige un secretario que tomará nota de las reflexiones del equipo.

Luego entregamos a cada grupo una tarjeta con preguntas detalladas e invitamos a conversar y debatir al respecto.

Grupo 1: Imágenes, mensajes y los medios de comunicación

¿Qué se observa en las imágenes que se muestran en los medios de comunicación?
¿Qué mensajes me transmiten las imágenes observadas?
¿Cuál de las imágenes me invita a seguirla como ejemplo?, ¿por qué?

Grupo 2: Modelos de éxito

¿Qué modelos de éxito nos muestran los medios de comunicación?
¿Este es el éxito que queremos conseguir?, ¿por qué?
¿Existen otras maneras de ser exitoso, además de las que nos muestran los medios de comunicación?

Grupo 3: El hombre y la mujer en los medios de comunicación

¿Qué mensaje nos transmiten los medios de comunicación sobre el ser hombre o ser mujer?
¿Encuentras diferencia entre el mensaje dirigido a los hombres y el destinado a las mujeres?, ¿cuáles?
¿Cómo debe ser una "mujer" y un "hombre" según los medios de comunicación?, ¿están de acuerdo con esos mensajes transmitidos?
Mientras las y los estudiantes conversan en sus grupos, escuchamos e intercambiamos comentarios.

En plenaria pedimos que uno de los integrantes del grupo comparta las ideas principales discutidas. Luego motivamos la reflexión con la siguiente pregunta:

¿Creen ustedes que los mensajes que nos transmiten los medios de comunicación pueden influir en el comportamiento de las personas hasta ponerlas en una situación de riesgo?, ¿de qué manera?

Escuchamos sus respuestas, dependiendo del tiempo, tratamos de escuchar el mayor número de opiniones.

CIERRE: 15 minutos

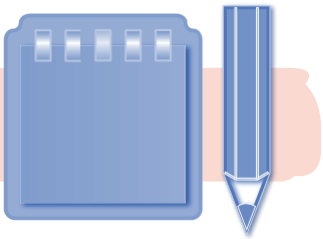
Finalizamos la sesión reforzando las siguientes ideas fuerza:

- Los medios de comunicación son necesarios para mantenernos informados pero a veces suelen mostrar una realidad ficticia que no corresponde a nuestra realidad social y cultural.
- Muchas veces esos mensajes nos invitan a seguir, ciertos modelos de éxito, maneras de ser de hombres o mujeres, modelos de belleza, etc. que no necesariamente son positivos pero que influyen en nuestras aspiraciones y deseos.
- En algunas ocasiones estos mensajes, pueden estimular a una persona a poner en riesgo su salud o su integridad por alcanzar estos "modelos de éxito". Por ejemplo: un joven que piensa que vestirse a la moda le da éxito, puede estar en riesgo de caer en la tentación de obtener dinero fácil (prostitución, robo, tráfico de drogas, tráfico de personas, entre otros).

TOMA DE DECISIONES 10 minutos

Las y los estudiantes, luego de analizar con sentido crítico los mensajes que transmiten los medios de comunicación, se comprometen a adoptar una actitud de rechazo hacia aquellos mensajes que son contrarios a los estilos de vida saludables a los que aspiran.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Pedimos que reflexionen sobre un mensaje difundido en algún medio de comunicación y lo compartan con un familiar o amigos.

Sesión 2

PUBLICIDAD Y CONSUMO DE DROGAS[2]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:
Social.

EJE:
Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?
Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre cómo los mensajes publicitarios pueden inducir al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

MATERIALES:
- Tarjetas con nombre de medios de comunicación.
- Recortes de publicidad sobre alcohol, tabaco, medicamentos y otros productos.
- Papelotes con preguntas u hojas con preguntas para cada grupo.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes lo siguiente:

- ¿Qué medios de comunicación existen en nuestro medio o comunidad?
- ¿Qué contenido transmiten los medios de comunicación?
- ¿Qué tipo de anuncio o propaganda te ha impactado en estos últimos días?

Entre pregunta y pregunta vamos anotando las respuestas en la pizarra. Luego anunciamos que en la sesión trataremos de profundizar sobre las respuestas a las preguntas realizadas.

[2] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de tutoría para la promoción para una vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 11.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Mediante tarjetas que contengan los nombres de cinco o seis medios de comunicación escritos, radiales o televisivos que se difunden en la localidad (*El Comercio, La República, Panamericana TV, RPP,* entre otros), formamos grupos de trabajo.

Cada equipo recibe recortes de periódicos y revistas con publicidad relacionada con el consumo de alguna bebida alcohólica, cigarrillos de tabaco o medicamentos. Les pedimos que observen las figuras o imágenes y lean los mensajes acerca de los productos que se ofrecen y dialoguen sobre la propaganda de los medios de comunicación. Ayudamos con las siguientes preguntas:

- ¿Qué productos se anuncian en los recortes?
- ¿Qué mensajes transmiten dichas imágenes?
- ¿Crees que la publicidad influye en el consumo de drogas?, ¿de qué manera?
- ¿Cómo hacer para no dejarnos influenciar por la publicidad?

(*)Las preguntas pueden entregarse en una hoja a cada grupo o escribirlas en la pizarra.

Cada grupo elabora sus conclusiones en un papelote presentándolos en plenaria. Escuchamos sus respuestas. Promovemos el diálogo resaltando las respuestas de las dos últimas preguntas.

CIERRE:

20 minutos

En base a las conclusiones presentadas por las y los estudiantes, resaltamos las siguientes ideas fuerza:

- La publicidad suele asociar el consumo de alcohol y tabaco con imágenes de belleza, éxito, alegría, placer, comodidad y demás situaciones de agrado y satisfacción, y de esta manera inducirnos intencionalmente al consumo de estas sustancias a través de mensajes engañosos.

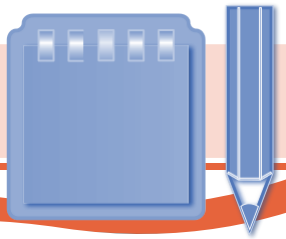
- Para no dejarnos influenciar por la publicidad que incita al consumo del alcohol, tabaco y otras drogas, debemos utilizar nuestro sentido crítico, lo que nos permitirá descubrir los mensajes engañosos, practicar estilos de vida saludables y ser conscientes que el éxito, la salud y el bienestar deben ser fruto de nuestro propio comportamiento y no del consumo de una droga.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes, luego de un intercambio de opiniones, deciden rechazar aquellos mensajes publicitarios engañosos que relacionan, una vida exitosa, con la fama, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, practicando estilos de vida saludables para lograr el éxito.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Indicamos a las y los estudiantes que recopilen información publicitaria sobre el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y otros productos que ponen en riesgo su salud o integridad y que elaboren mensajes alternativos relacionados al rechazo de estas como medio para proteger su salud.

Sesión 3

RECONOCIENDO MI VALÍA PERSONAL, ME ALEJO DE LAS DROGAS[3]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:
Personal.

EJE:
Autoconocimiento y autonomía (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?
Que las y los estudiantes identifiquen la importancia del autoconocimiento, como factor protector personal frente al consumo de drogas.

MATERIALES:
- Hojas o cartulinas impresas con frases incompletas (Anexo 1).
- Hojas o cartulinas impresas con mensaje para mi amigo (Anexo 2).
- Papelotes.
- CD con música de fondo (opcional).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes si saben cuál es la utilidad del "espejo". Luego de un par de respuestas comentamos que el espejo refleja nuestra imagen y que para comprender mejor su función realizaremos una dinámica. Le indicamos formar parejas, las cuales deben sentarse frente a frente una de la otra. Uno de los estudiantes hace de espejo, es decir, debe imitar o reflejar todos los gestos o movimientos que hace su compañero y luego de un minuto, se intercambian los papeles.

[3] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 22.

Terminada esta dinámica, comentamos que nuestro espejo somos nosotros mismos, con nuestras cualidades y defectos. Por lo tanto, es importante conocernos, porque nos ayuda a protegernos del consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Explicamos que se va a continuar con el proceso de autoconocimiento, para lo cual se distribuye una ficha con "frases incompletas" (ver Anexo 1). Indicamos que respondan la ficha de manera personal y con la mayor honestidad posible.

Luego de un tiempo prudencial para el llenado de las fichas, en plenaria invitamos de manera voluntaria a las y los estudiantes a responder las siguientes preguntas:

- ¿Resultó fácil responder las preguntas?
- ¿Cuáles fueron las más fáciles de contestar?, ¿por qué?
- ¿Cuáles fueron las más difíciles?, ¿por qué?
- ¿Cómo se sienten ahora?

Resaltamos la participación de las y los estudiantes que voluntariamente dan sus respuestas porque no siempre es fácil mostrarse tal y como uno es. A continuación, les pedimos que escriban un mensaje positivo a su compañero o compañera que le tocó de pareja, donde reconozcan una cualidad, capacidad o característica resaltante, de modo que refuerce su autoestima (ver Anexo 2).

Las y los estudiantes intercambian sus mensajes. Luego, se pide que voluntariamente algunos puedan leer el mensaje recibido y decir cómo se sintieron. Finalmente, orientamos a las y los estudiantes sobre la importancia de reconocer lo positivo que hay en nosotros así como en los demás porque ayuda a nuestra valoración y nos protege de caer en conductas de riesgo como el consumo de drogas.

CIERRE: 20 minutos

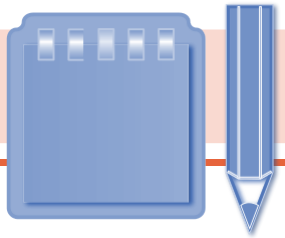
Invitamos a uno o dos estudiantes a expresar sus conclusiones de la sesión. Les decimos que todos tenemos cualidades, virtudes, capacidades y habilidades que nos diferencian de los demás, lo cual constituye nuestra identidad personal. Mencionamos, que es necesario realizar ejercicios de reconocimiento y evaluación personal, para identificar nuestras capacidades y también nuestras limitaciones.

Sentirnos bien por lo que somos, es nuestra valía personal. Ello permite fortalecernos como personas para actuar con autonomía y responsabilidad y enfrentar situaciones de riesgo, como por ejemplo involucrarse en el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes reconocen las virtudes y defectos que poseen y manifiestan su voluntad de fortalecer aquellas capacidades y virtudes que los proteja de los riesgos del consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Pedimos a las y los estudiantes, imaginen realizar un viaje largo, llevarán en una maleta lo mejor de sí; todo aquello que les hará triunfar y dejarán todos sus defectos y limitaciones.

ANEXO 1

FRASES INCOMPLETAS

1. Se nota que estoy sano si.....
2. Lo mejor de mí es.....
3. Lo que mejor hago es.....
4. Lo que más me interesa es.....
5. Me considero una persona.....
6. Mis padres dicen de mí.....
7. Mis amigos dicen de mí.....
8. Mi mayor problema es.....
9. Lo que más me interesa es.....
10. Quisiera mejorar en.....

ANEXO 2

MENSAJE PARA MI AMIGO

Querido/a: .....

Yo aprecio en ti .....

.....

.....

.....

.....

.....

Sigue cultivando tus valores, te ayudarán a crecer más como persona.

Con sinceridad, ...

Sesión 4

LA ASERTIVIDAD, CONDUCTA DE PROTECCIÓN[4]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la asertividad como factor de protección y se motiven para desarrollarla y practicarla.

MATERIALES:

- Diálogo disparejo (Anexo 1).
- Tres casos, tres conductas distintas (Anexo 2).
- Hoja de lectura: La asertividad (Anexo 3).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Comenzamos la sesión invitando a las y los estudiantes a reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Alguna vez les ha costado trabajo decir NO, cuando están en desacuerdo con el otro?

[4] Adaptado de: MINEDU-DEVIDA-DROSICAN (2009). *Sesiones de Aprendizaje y Sesiones de Tutoría para la promoción para una vida sin drogas.* Sesión Nº2.

Las y los estudiantes opinan libremente, anotamos las respuestas sin mayores comentarios. Luego invitamos a continuar examinando este tipo de comportamientos y las consecuencias que se pueden derivar.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Organizamos grupos de trabajo. Pedimos a las y los estudiantes observen el dibujo y lean el "Diálogo disparejo" (Anexo 1), reparando en el tipo de comportamiento de cada personaje.

Luego intercambian experiencias entre los miembros del grupo, y responden las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de comportamiento es el que evidencia Daniel?
- ¿Qué tipo de comportamiento es el de Arturo?
- ¿Cómo crees que se sentirá Arturo? y ¿cómo crees que se sentirá Daniel?

Los equipos discuten unos minutos y pedimos que voluntariamente algún integrante de los grupos exponga sus repuestas.

A continuación, resaltamos la opinión de los grupos en relación al tema y comentamos que las conductas de Daniel y Arturo son diferentes, uno asume un comportamiento pasivo y el otro un comportamiento agresivo, ninguno de los dos son comportamientos asertivos. Invitamos al grupo a continuar debatiendo sobre este importante tema.

Entregamos a cada grupo un diálogo del Anexo 2: tres casos, tres conductas distintas. Orientamos para que intercambien ideas sobre la situación presentada en el diálogo y respondan a las preguntas que se indica en cada uno. Si el grupo clase es numeroso, se puede conformar más equipos de trabajo y distribuir nuevamente los diálogos.

Socializada en plenaria las respuestas de los tres casos, preguntamos ¿Cuál de los tres diálogos analizados es la mejor forma de comunicarnos? Luego de escuchar las propuestas de los grupos, se presenta un resumen de los tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo, explicamos brevemente las características de cada uno resaltando las ventajas del comportamiento asertivo particularmente para hacer frente a las situaciones de riesgo. Consolidamos la información entregando la hoja de lectura: la asertividad (Anexo 3).

CIERRE:

20 minutos

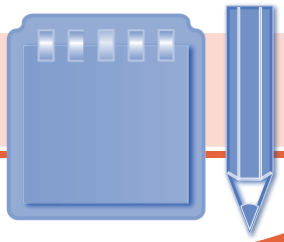
Solicitamos a las y los estudiantes una o dos conclusiones de lo trabajado en la sesión. Reforzamos las ventajas de ser asertivos, y cómo esto ayuda a evitar muchas situaciones de riesgo. Por ejemplo, un NO asertivo frente a la presión para consumir drogas.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes asumen comportamientos asertivos en su trato con las personas, fortaleciendo sus factores protectores para rechazar con firmeza y decisión, los riesgos que se le presenten frente al consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



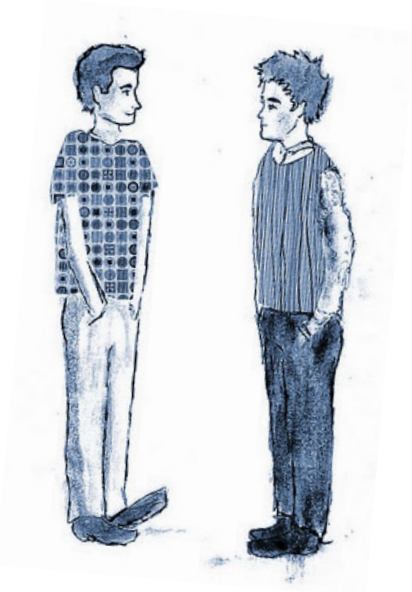
Las y los estudiantes elaboran historietas relacionadas con la asertividad y las exponen en el periódico mural.

ANEXO 1

DIÁLOGO DISPAREJO

INSTRUCCIONES: Observa detenidamente las figuras, lee lo que dice cada personaje, responde y luego intercambia tus ideas con los demás miembros de tu grupo y saquen sus conclusiones.

Daniel:
Oye petiso, ve y saca una manzana de la mochila de Juanita y me la traes que tengo hambre.
Arturo:
Bueee no… peeer ooo si ella… por qué mejor ……
Daniel:
Hazlo y punto, sino quieres que te ……..….
Arturo:
Está bien, cooo mo tú quiieras, lo haré …….



ANEXO 2

TRES CASOS, TRES CONDUCTAS DISTINTAS

INSTRUCCIONES: En grupo lean los diálogos del caso que les tocó, intercambien opiniones y luego contesten.

DIÁLOGO 1

Sospechas que una amiga ha tomado uno de tus libros sin pedírtelo antes.

Entablas el siguiente diálogo.

TÚ: Perdona, Leticia, ¿Has cogido mi libro de matemática? No lo encuentro por ninguna parte.
LETICIA: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para resolver un problema.
TÚ: De acuerdo, está bien que lo tomes prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.
LETICIA: Tienes razón, es que tenía prisa. Discúlpame.

CONTESTA:

1.- ¿Es positivo o negativo este tipo de comunicación?, ¿por qué?

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

2.- ¿Qué ventajas tiene este tipo de comunicación?

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

3.- ¿Cómo crees que se sentirán los personajes del caso leído?

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

(Asertiva) Esta es una respuesta asertiva porque: evitas que tu amiga se enfade, probablemente, te devolverá el libro; esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema, porque ahora tu amiga sabe qué quieres, que pida el libro antes de cogerlo. (Idea para reforzar después de la discusión grupal).

DIÁLOGO 2

Sospechas que un amigo ha tomado uno de tus libros sin pedírtelo antes.

Entablas el siguiente diálogo.

TÚ: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemática. Espero que nadie lo haya tomado.
LUIS: ¡Oh! Lo he tomado yo. Pensé que no te molestaría. (Pausa)
TÚ: ¡Vaya! Pensaba que lo había perdido.
LUIS: No te preocupes, lo tengo yo

CONTESTA:

1.- ¿Es positivo o negativo este tipo de comunicación?, ¿por qué?
.....
.....
.....

2.- ¿Qué ventajas tiene este tipo de comunicación?
.....
.....
.....

3.- ¿Cómo te sentirías?
.....
.....
.....

4.- ¿Cómo se sentiría tu amigo Luis?
.....
.....
.....

(Pasiva) Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque no has dicho lo que realmente querías decir; puede que, en el futuro, tu amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta; puede que no te devuelva el libro. (Idea para reforzar después de la discusión grupal).

DIÁLOGO 3

Sospechas que un amigo ha tomado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Entablas el siguiente diálogo.

TÚ: ¡Muy bien! ¡Muy bien i Te he cazado robándome mi libro de matemáticas!

JAVIER: ¿Lo dices en serio?, solo lo he cogido prestado un momento

TÚ: Seguro que sí (sarcásticamente) ¡Gracias por pedírmelo!

JAVIER: ¡Toma!, quédate con tu cochino libro

CONTESTA:

1.- ¿Es positivo o negativo este tipo de comunicación?, ¿por qué?

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

2.- ¿Qué ventajas tiene este tipo de comunicación?

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

3.- ¿Cómo te sentirías?

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

4.- ¿Cómo se sentiría tu amigo?

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

Esta respuesta es **agresiva** porque no has dicho lo que realmente querías decir; puede que al final tu amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera; puedes perder un amigo porque lo has avergonzado y atacado verbalmente.

ANEXO 3

HOJA DE LECTURA: LA ASERTIVIDAD

Es una de las habilidades sociales que consiste en saber defender sus derechos sin agredir a nadie. Es decir lo que uno piensa, siente y desea con seguridad, en el momento oportuno, en el lugar adecuado y de forma tal que no agreda al otro o los otros. Es saber decir no con firmeza y sin ofensas a los requerimientos de otro u otros en asuntos que no se está de acuerdo o no se quiere hacer.

La asertividad implica el velar por el respeto a los derechos de uno mismo y de los demás; hacer uso de su libertad sin afectar la libertad de los demás; y asumir plenamente las responsabilidades por las consecuencias de sus actos.

Tipos de comportamiento o estilos de comunicación:

Agresiva: No respeta el derecho de los demás. Se cree con capacidad de disponer, de ordenar sin ningún respeto a los demás. Impone sus ideas, no escucha, no pide opiniones, se cree el dueño de la verdad, utiliza gestos y palabras ofensivas.
Sus frases más usadas son generalmente de amenazas, humillaciones, insultos, entre otras:

- Es mejor que…
- Escucha bien lo que te digo
- Tienes que hacerlo porque yo lo digo
- Claro, cuándo no…

Pasiva: No defiende sus derechos, tolera insultos, humillaciones, apodos; no es capaz de decir NO a pesar de no estar de acuerdo y no querer hacerlo.

Sus expresiones favoritas son:

- Tal vez
- Quizá pueda
- Puede ser
- Bueno, lo haré
- Como tú digas

Asertiva: Defiende sus derechos con firmeza y seguridad, sin ofender a nadie para no generar conflictos que se pueden evitar. Expresa con seguridad sus opiniones en el momento oportuno, en el lugar adecuado y en la forma que no signifique agresión a los demás. Sabe decir NO con firmeza y convicción cuando lo que se le solicita no está de acuerdo con lo que piensa, siente y quiere.
Usa gestos y palabras que no hieren y sus favoritas son:

- Yo pienso que…
- Quisiera que…
- Siento que...
- Qué te parece si…
- Veamos como…

Ventajas de la comunicación asertiva

- Facilita la convivencia armoniosa, pacífica, de respeto a la libertad y a los derechos humanos.
- Ayuda a comprendernos y a comprender a los demás.
- Fortalece la tolerancia y la aceptación de los demás.
- Robustece nuestros vínculos amicales.
- Contribuye a la integración social.
- Reduce las posibilidades de conflicto.

Sesión 5

ALCOHOL EN LA FAMILIA[5]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes analicen cómo afecta el consumo de alcohol en la familia.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.
- Tarjetas con preguntas.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión comentando que todos estamos expuestos y tenemos alguna relación con el consumo de alcohol, sea de manera directa o indirecta. También mencionamos que en muchas familias su consumo es una costumbre, e incluso algunas tienen conflictos y problemas por su ingesta. Preguntamos ¿Conocen algún caso como este? Escuchamos algunas respuestas.

[5]Adaptado de: CONACE (2006). *Prevenir en familia, Manual para el Monitor.* Sesión 8. Chile

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que formen tres grupos. Entregamos a cada grupo una tarjeta con las siguientes preguntas:

- **Grupo 1:** ¿Cómo se comporta alguien que consume alcohol en exceso?
- **Grupo 2:** ¿Qué diferencia hay entre una persona que bebe ocasionalmente, de alguien que presenta un problema de dependencia o alcoholismo?
- **Grupo 3:** ¿Cómo afecta a la familia cuando un integrante presenta problemas de alcoholismo?

Cada grupo escogerá un representante quién sustentará las respuestas elaboradas por el grupo, las cuales deben estar escritas en un papelote o tarjetas.

Finalizada cada presentación, fomentamos el debate sobre lo presentado por el grupo.

Orientamos a las y los estudiantes a reflexionar que el consumo de alcohol, cuando se convierte en un hábito daña las relaciones familiares o amicales por ello, es importante evitar su consumo y buscar otras formas para festejar o celebrar en casa.

CIERRE:

20 minutos

Reforzamos las ideas emitidas por cada grupo y comentamos que si bien el alcohol es una sustancia permitida por la sociedad, su consumo excesivo genera un deterioro en la persona y además afecta al resto de integrantes de la familia. Pedimos que un estudiante aporte una conclusión de la sesión trabajada enfatizando sobre el impacto del consumo de alcohol en la familia.

TOMA DE DECISIONES

10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud reflexiva frente al consumo de alcohol de alguno de los miembros de su familia, analizan las consecuencias negativas en la salud de las personas y en las relaciones interfamiliares, decidiendo no caer en este vicio y protegerse del riesgo de su consumo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Se solicitará a las y los estudiantes que conversen con los miembros de su familia para saber qué piensan sobre el tema abordado en la sesión.

Sesión 6

IDENTIFICO LO QUE QUIERO LOGRAR EN MI VIDA[6]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Autoconocimiento y autoestima (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen lo que quieren realizar en la vida y lo que implica lograrlo.

MATERIALES:

- Hojas en blanco.
- Papelote con el dibujo de proyecto vocacional.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Les indicamos a las y los estudiantes que piensen en cómo debe entrenar un grupo para ganar una competencia deportiva. Promovemos la conversación sobre cómo un equipo de fútbol, vóley, básquet, otros logran ganar un campeonato.

Probablemente, la discusión girará en torno a aspectos como el entrenamiento, la organización, el conocimiento de los rivales y las canchas, la disciplina, la

[6] Adaptado de: MINEDU (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 2.19.

fuerza de voluntad, la habilidad, la motivación, el esfuerzo, y otros. Luego, explicamos cómo esto es equivalente al logro de nuestras metas en la vida.

Señalamos que lo mencionado para el caso del deporte, se necesita y aplica para que su proyecto de vida sea satisfactorio.

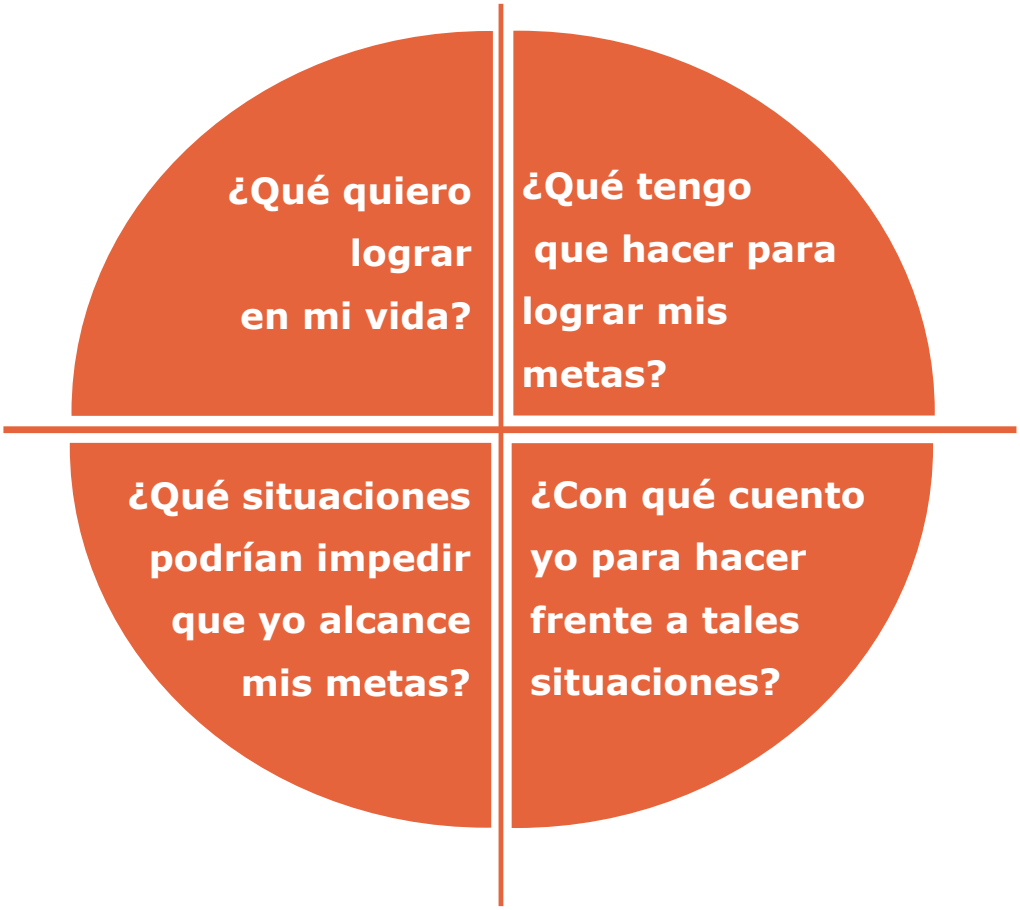
DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

A partir de lo anterior, centramos la conversación en el proyecto vocacional de nuestros estudiantes.

Pedimos que dividan una hoja de papel en cuatro, trazando líneas o simplemente doblándola, y que respondan las preguntas (una por cada cuadrante) como figura en el dibujo*:

Proyecto Vocacional



(*) Proyecto Vocacional. Se sugiere traer un papelote con la figura de los 4 cuadrantes y sus respuestas. De ser necesario, dar un ejemplo por cada pregunta.

Advertimos que tal vez no puedan responder a todas las preguntas y que algunos se sentirán más seguros de sus respuestas que otros. Destacamos que eso es normal y significa que todavía están en pleno proceso de definición vocacional. Asimismo, mientras pase el tiempo, estas preguntas serán más fáciles de responder, ya que paulatinamente, el proyecto de vida se irá consolidando.

Una vez que nuestros estudiantes terminan de contestar, pedimos voluntarios para que comenten sus respuestas. Reforzamos cada intervención enfatizando sobre que es aquello que queremos hacer en nuestra vida, con la finalidad de ir trazando un camino hacia una profesión u ocupación.

CIERRE: 20 minutos

Pedimos que uno o dos estudiantes comenten algunas reflexiones que le dejó la sesión. Luego señalamos que el proceso de encontrar y construir la vocación es contínua e incluso en estos tiempos es usual que el camino optado en la juventud varíe cuando uno es adulto.

Finalizamos brindando un panorama de optimismo, resaltando la importancia del compromiso asumido en el propio proceso vocacional.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes, se autoanalizan y descubren sus gustos y aptitudes personales, identificando lo que quieren realizar en la vida como parte de su proyecto de vida, comprometiéndose a logarlo a pesar de lo que ello implique.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Invitamos a nuestros estudiantes a conservar la hoja desarrollada en esta sesión, para que la revisen después, cuando ya tengan más clara su opción vocacional.

Sesión 7

UNA VIDA SIN DROGAS, ES SALUDABLE[7]

Cuarto grado

DIMENSIÓN

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan que una vida libre de drogas permite alcanzar una verdadera realización personal y familiar.

MATERIALES:

- Ficha de trabajo grupal (Anexo).
- Papelógrafo con preguntas.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Promovemos la participación de las y los estudiantes preguntando sobre si recuerdan haber leído o escuchado el siguiente titular:

"El exitoso artista de fama internacional NN fue internado una vez más de emergencia en una clínica por sobredosis de cocaína".

[7] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº18.

Pedimos que mencionen algunos casos conocidos. Luego les preguntamos: ¿Qué opinan ustedes sobre estos casos?, ¿los personajes, son realmente exitosos?

Las y los estudiantes comentan de manera libre sus opiniones. Luego los invitamos a profundizar el tema mediante el trabajo grupal.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Organizamos grupos de trabajo. Solicitamos que recuerden a dos personajes "exitosos o famosos": uno que no esté vinculado al consumo de drogas y el otro que sea consumidor de alguna droga (alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, etc.). Los personajes pueden ser del mundo del deporte, música, pintura, literatura, del empresariado o cualquier otra ocupación. Pueden estar vivos o fallecidos, ser de la localidad, nacional o extranjeros.

Luego pedimos que intercambien ideas sobre la vida de los dos personajes: ¿En qué destacaron?, ¿qué capacidades o habilidades demostraron?, ¿cómo es o fue su vida?, ¿tienen o tuvieron problemas de salud?, ¿tienen o tuvieron problemas con su familia o con la ley?

Tras el intercambio de opiniones, los grupos sintetizan sus ideas en la ficha de trabajo grupal (ver Anexo) y elaboran conclusiones, contestando:

- ¿Qué personaje se puede decir que es realmente exitoso?, ¿por qué?
- ¿Cuáles fueron las razones de su éxito?
- ¿Qué consecuencias personales, familiares y sociales tuvo el consumo o no consumo de drogas?

En la plenaria, los grupos exponen sus conclusiones. (Por respeto a la dignidad de las personas, es preferible, que en el caso de los consumidores, se evite el nombre verdadero, poner un nombre ficticio o simplemente decir el futbolista NN, el cantante XX etc.).

CIERRE: 20 minutos

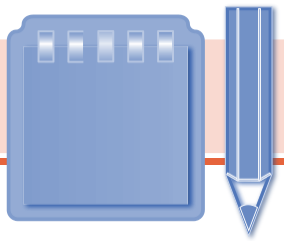
Pedimos a las y los estudiantes que formulen una conclusión sobre la comparación de la vida de estos personajes analizados en la sesión.

Resaltamos que, para lograr una vida de bienestar es importante mantener un estilo de vida saludable, excluyéndose el consumo de drogas porque interfiere en nuestro proyecto de vida, deteriorando a las personas y su familia. Confiemos en nuestras propias capacidades, desarrollándolas al máximo pero de forma natural, sin drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes dialogan sobre el uso de su tiempo libre e identifican las actividades que fortalecen su realización personal y familiar, asumiendo el compromiso de llevarlas a la práctica, partiendo de la reflexión, que una vida libre de drogas es una vida de armonía y felicidad.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes identifican un personaje exitoso de la localidad que no haya estado vinculado al consumo de drogas. Solicitamos una entrevista para recoger su testimonio acerca de los principales pasajes de su vida y cuáles son las razones que consideran las más importantes para tener éxito en la vida.

ANEXO

FICHA DE TRABAJO GRUPAL

	NN (Consume o consumió)	XX (No consume, no consumió)
¿En qué destacó?		
¿Cómo ha sido su vida?		
¿Cuál es su situación familiar?		
¿Cómo está su salud física?		
¿Cómo está su salud mental?		
¿Ha tenido problemas con la ley?		

Sesión 8

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN[8]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre los factores de riesgo y protección asociados al consumo de drogas.

MATERIALES:

- Recortes de periódicos.
- Hojas.
- Un martillo tipo juez.
- Copia de factores de riesgo y protección (Anexo).
- Carteles con títulos: familia, sociedad, etc.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Invitamos a las y los estudiantes a contar alguna de las últimas noticias difundidas por los medios de comunicación que más les haya impactado. Luego exhibimos recortes periodísticos en torno al consumo de drogas donde estén involucrados jóvenes.

Mediante lluvia de ideas, las y los estudiantes exponen las razones por las cuales los jóvenes se inician en el consumo de drogas. Vamos anotando y agrupando sus respuestas en la pizarra de acuerdo a su similitud.

[8] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría y Orientación Educativa: Promoción para una vida sin drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 13.

A partir del agrupamiento de estas respuestas indicamos la existencia de diferentes factores que incrementan la probabilidad de que los jóvenes consuman drogas.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

A continuación, explicamos brevemente qué son los factores de riesgo y los de protección en la persona, en la familia, la institución educativa, los amigos y la sociedad en general.

Invitamos a dialogar sobre el tema mediante una dinámica llamada "El Culpable", que consiste en simular un juicio que permitirá identificar los factores de riesgo y de protección en relación al consumo de drogas.

Para ello primero, solicitamos voluntarios para conformar el jurado, el mismo que estará integrado por un Juez y dos Vocales de la Corte.

Luego organizamos cinco grupos de trabajo. Se pide un voluntario por grupo, quien portando uno de los carteles: familia, sociedad, institución educativa, amigos y persona, se ubicará en el banquillo de los acusados. El Juez dirá:

"Va a iniciarse la audiencia pública de hoy. Los acusados son: la persona, la familia, la institución educativa, los amigos y la sociedad por alentar el consumo de drogas. Los señores fiscales tienen la palabra". Los integrantes de los grupos al que no pertenece el acusado, hacen el papel de fiscales cuyo rol es que, cuando se juzga a un acusado, señalan el delito que consistirá en nuestro caso, en un factor de riesgo, por ejemplo:

- A la persona "Por no saber tomar sus propias decisiones".
- A la familia "Por no establecer normas claras y consistentes".
- A la institución educativa "Por no tener docentes bien informados sobre el tema".
- A la sociedad "Por la disponibilidad y accesibilidad de las drogas".

Terminada la rueda de las acusaciones, el Juez dirá: "Ahora tienen la palabra los abogados defensores". Los integrantes del grupo al que pertenece el acusado pasan a ser los abogados defensores, quienes a su turno mencionarán características positivas (factores protectores), por ejemplo:

- Lo personal "Expresa rechazo por el consumo de drogas".
- La institución educativa "Es inocente porque la institución educativa orienta a las y los estudiantes".
- Los amigos "Son inocentes porque ellos se divierten sin consumir alcohol". Y así sucesivamente, van señalando todos los factores protectores en cada caso.

Estaremos atentos para evitar que se repita un factor de riesgo o de protección.

Al finalizar la ronda de la defensa, el Juez dicta sentencia:

"Este Tribunal Supremo, considerando los aspectos negativos y positivos en el comportamiento de los acusados, expuestos por los señores fiscales y los abogados defensores, establece para los acusados libertad condicional en la medida que de por vida cumplan con los siguientes requisitos: ..."

La persona deberá: Leer los factores de protección que el tutor le alcanzará por escrito seleccionando y adecuando el contenido del Anexo.

La familia deberá: Leer los factores de protección y así continúa con todos los acusados.

CIERRE: 20 minutos

Seguidamente, valoramos la participación de las y los estudiantes, reforzamos la necesidad de que a nivel personal, familiar, escolar, amical y social se desarrollen permanentemente los factores de protección como mayor garantía para evitar consecuencias negativas del consumo de drogas y promover el desarrollo de la persona, la familia y la sociedad.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Frente a la temática de la sesión desarrollada, las y los estudiantes toman la decisión personal de potenciar sus factores protectores y minimizar los factores de riesgo, asumiendo con responsabilidad el cuidado de su integridad física y metal en beneficio de ella o él mismo y de su familia.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes escribirán en una hoja o en un cuaderno las actividades y decisiones más importantes sobre los factores de protección, compartiéndolas con sus compañeros en un espacio libre o en el recreo. También, se les puede proponer que elijan un factor protector para ir fortaleciéndolo durante la semana.

ANEXO

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
a. A nivel de la persona	
• Actitud favorable hacia el consumo. • Baja autoestima. • Incapacidad para tomar decisiones. • Baja tolerancia a la frustración. • Déficit asertivo. • Carencia de habilidad para la expresión y control de sentimientos y emociones. • Escasez de autocontrol. • Depresión y aislamiento. • Uso inadecuado del tiempo libre. • Falta de autonomía y dificultad para resolver conflictos.	• Identidad definida y autovaloración positiva de sí mismo. • Toma decisiones con autonomía. • Asertividad. • Habilidad para expresar y controlar emociones y sentimientos. • Tiene autocontrol y disciplina. • Canaliza su curiosidad hacia objetivos positivos. • Tiene metas y proyecto de vida. • Se integra a grupos positivos. • Sabe resolver problemas y conflictos.
b. A nivel familiar	
• Padres punitivos, violentos que castigan física y psicológicamente. • Carencia de afecto. • Padres permisivos y sobre protectores. • Ausencia de normas familiares. • Falta de comunicación adecuada. • Escasez de integración familiar. • Conflictos familiares frecuentes. • Falta de prácticas recreativas en la familia. • Ausencia de valores. • Modelos de consumo de drogas.	• Expresión de afecto para todos sus miembros. • Comunicación eficaz. • Respeto a las individualidades. • Padres democráticos sin violencia física ni psicológica. • Prácticas saludables para recrearse y mantener la integridad. • Práctica de valores de honestidad, respeto, solidaridad. • Padres como modelos positivos. • Solución formativa de conflictos.
c. A nivel social	
• Déficit de control de la producción y comercialización de drogas. • La pobreza, el desempleo, la violencia social. • La publicidad de sustancias psicoactivas. • La crisis de valores y comportamientos sociales, con predominio del consumismo. • Carencia de espacios recreativos, culturales y de alternativas de ocio. • Discriminación y desarraigo cultural.	• Adecuados mecanismos de control de la producción y comercialización de drogas. • Aplicación de políticas de desarrollo, de empleo y disminución de la pobreza. • Regulación de la publicidad relacionada al consumo de drogas. • Promoción de la práctica de valores y rechazo a la corrupción. • Generación de espacios culturales, recreativos y ocupacionales para los jóvenes.

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
d. A nivel educativo	
Sistema educativo: • Centrado en la transmisión de información mas no en la formación integral de la persona. • Vertical, falta de comunicación y diálogo decente-docente y docente-estudiante. • No promueve la iniciativa y creatividad. • Con metodología autoritaria, donde las y los estudiantes son receptores pasivos de conocimientos. • Con escasa participación para desarrollar las capacidades de reflexión, análisis y actitud crítica. • Que desestima la importancia de las actividades lúdicas como parte de la formación integral del estudiante. • Con déficit de actividades recreativas y culturales. • Que no promueve el desarrollo de las habilidades para tomar decisiones. • Con modelos de consumo por parte de miembros de la comunidad educativa. • Tolera la violencia, la discriminación. • Con una disciplina vertical, sin la promoción del autocontrol y la disciplina autónoma. • No se implementa la tutoría.	**Sistema educativo que prioriza:** • Formación integral de las personas. • La comunicación efectiva entre todos sus miembros, utilizando el diálogo como mecanismo de integración y solución de conflictos. • El desarrollo de las capacidades de la creatividad, iniciativa en una perspectiva de desarrollo personal, familiar y social. • Una metodología participativa con énfasis en el desarrollo de capacidades para aprender a aprender, a convivir y a emprender. • La generación de un clima de confianza, de seguridad, de afectividad. • La práctica de alternativas saludables para recrearse, compartir, celebrar evitando el consumo de alcohol y tabaco. • La vigencia de modelos positivos entre los agentes educativos, autoridades, docentes y padres de familia. • El desarrollo del autocontrol y la disciplina autónoma, con un mínimo de control externo. • Cuenta con tutores comprometidos en el proceso de acompañamiento socio afectivo y cognitivo de las y los estudiantes.
e. A nivel de los amigos	
• Amigos consumidores o que aprueban el consumo. • Presión de grupo que induce al consumo. • Líder del grupo autoritario y consumidor. • Grupo que presenta conductas antisociales: vandalismo, delincuencia, pandillaje, violencia. • Mal uso del tiempo libre.	• Grupos democráticos que respetan la dignidad de sus integrantes. • Líder democrático que promueve la integración del grupo. • Grupo no consumidor de sustancias psicoactivas. • Utilización del tiempo en actividades productivas y recreativas saludables. • Práctica de la solidaridad y la cooperación para actividades constructivas.

Sesión 9

ESTAR ALERTAS AL PELIGRO, ES LA MEJOR OPCIÓN[9]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan cómo actúa la cocaína en el cerebro y los efectos de su consumo.

MATERIALES:

- Hoja de lectura: La cocaína (Anexo).
- Cuaderno u hojas de apuntes.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la conversación mostrando la imagen de la hoja de coca, y formulamos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se usaba la hoja de coca en tiempo de los Incas?
- ¿Cómo y para qué se usa actualmente la hoja de coca?

Escuchamos sus respuestas y luego comentamos que los Incas consideraron a la hoja de coca como una planta sagrada. Actualmente, su uso se ha distorsionado perjudicando la salud de las personas, y en consecuencia a la familia y la sociedad en general. Siendo uno de sus derivados la cocaína.

[9] Adaptado de: DROSICAN (2009). *Sesiones de Tutoría*. Sesión Nº 5. Lima - Perú.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Invitamos a las y los estudiantes a conocer más sobre la cocaína. Para ello organizamos el aula en grupos y entregamos a cada uno la hoja de lectura: La cocaína (Anexo) para que sea leída en el grupo.

En los grupos se comparten las ideas y se extraen conclusiones ayudados por las siguientes preguntas:

- ¿Cómo actúa la cocaína en el cerebro?
- ¿Cuáles son los efectos psicológicos y fisiológicos de la cocaína?
- ¿Cuál es el mayor riesgo de consumir cocaína?
- ¿Cómo el consumo de cocaína afecta la vida de una persona?

Finalmente enfatizamos sobre como actúa la cocaína en el cerebro y los efectos de su consumo.

CIERRE:

20 minutos

Promovemos en las y los estudiantes la reflexión sobre lo aprendido, la utilidad de los aprendizajes para su vida y la de los demás. Escriben en una hoja o en su cuaderno.

- En relación a la cocaína hoy hemos aprendido.....
- Lo aprendido hoy me servirá para.....

.....

.....

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes luego de reconocer cómo actúa la cocaína en el cerebro, así como los efectos en el comportamiento de las personas consumidoras, deciden adoptar estilos de vida saludables que los proteja y aleje del riesgo de su consumo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes escribirán en una hoja o en un cuaderno los efectos del consumo de la cocaína y su impacto negativo en el cuerpo y mente de las personas, a fin de intercambiar opinión en la clase durante la semana.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LA COCAÍNA

¿Qué es la cocaína?

Es un alcaloide que se encuentra en las hojas del arbusto *Erythroxylon coca*, conocido comúnmente como coca.

Es una sustancia estimulante del Sistema Nervioso Central además de ser un enérgico vasoconstrictor y anestésico local. La cocaína es de alto poder adictivo.

Formas de uso en el Perú

Las formas más generalizadas del uso indebido de la cocaína son la Pasta Básica de Cocaína (PBC) y el de Clorhidrato de Cocaína (Cc).

¿Cómo actúa la cocaína en el cerebro?

La cocaína fumada, inhalada o inyectada, llega rápidamente al cerebro activando los centros nerviosos de la gratificación o placer. Estimula la liberación de dopamina, que es un neurotransmisor del placer, por lo que el consumidor experimenta, de manera artificial, un intenso sentimiento de gozo y gratificación que dura un promedio de 30 o 40 minutos. Sin embargo, si su consumo se vuelve habitual la persona empieza a experimentar ansiedad por recibir otra dosis al término de los efectos. A largo plazo, su uso descontrolado produce adicción.

Pasta básica de cocaína

Es un producto intermedio en la fabricación del clorhidrato de cocaína que se obtiene por maceración de las hojas de coca con agua, kerosene, gasolina, carbonato de calcio, soda cáustica, cemento y lejía.

Contiene alrededor del 50% de sulfato de cocaína y otros alcaloides. Su presentación es como un polvo blanco amarillento pálido, de consistencia pastosa y pegajosa como yeso húmedo. Generalmente, la usan fumando mezclada con tabaco o marihuana.

Clorhidrato de cocaína

Se obtiene del procesamiento de la pasta básica, añadiendo permanganato de potasio y ácido clorhídrico. Es un polvo blanco, cristalino conocido en el ambiente de consumidores como "nieve". Es de fácil acceso por las mucosas del organismo. Se consume aspirando por vía nasal o inyectándose.

Efectos del consumo de cocaína

- **Fisiológicos:** Aumento de la temperatura y de la frecuencia cardiaca y respiratoria, disminución del apetito y pérdida de peso; bronco espasmos pudiendo llegar a paro respiratorio; dilatación pupilar y ojos vidriosos; pérdida del sueño; irritación y sangrado nasal; sudoración o escalofríos, náuseas o vómitos.
- **Psicológicos:** Sensación de fortaleza mental, extrema seguridad en sí mismo, estado de alerta intensa; depresión, actitudes agresivas y temerarias, alucinaciones visuales y táctiles; sentimientos de grandiosidad, deterioro en el proceso de pensamiento, estados de paranoia, disminución de la actividad y deseo sexual llegando a la impotencia.

Dependencia a la cocaína

La cocaína es una droga de alto poder adictivo. Su uso frecuente genera una adaptación cerebral; produce un elevado grado de tolerancia, por lo que el consumidor necesitará cada vez mayores dosis para sentir los efectos deseados. La supresión de su uso genera lo que se llama el síndrome de abstinencia, cuyas manifestaciones son: depresión, impotencia, irritabilidad, ansiedad, incapacidad de concentración, alucinaciones táctiles (gusanos en la piel), paranoia y comportamiento violento.

Señales de alerta

Algunas señales relacionadas con el consumo de cocaína son: descuido personal, pérdida del apetito, adelgazamiento, expresa ideas de daño o persecución, pupilas dilatadas, goteo y sangrado de la nariz. Entre sus pertenencias el consumidor puede tener: papelitos cortados, paquetitos, palitos de fósforos partidos, cigarrillos sin filtro, cualquier tipo de tarjetas, descongestionante nasal, peines con residuos de polvo blanco, cajitas de chicle, residuos de polvo blanco en los bolsillos.

Sesión 10

LA VERDADERA DIVERSIÓN, SIN ÉXTASIS[10]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan los efectos dañinos de las drogas sintéticas y reflexionen sobre los riesgos de su consumo.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Diálogo entre amigas (Anexo 1).
- Hoja de lectura: El Éxtasis (Anexo 2).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Comenzamos la sesión indicando a las y los estudiantes lo siguiente: "quiero compartir con ustedes un diálogo que escuché entre dos chicas mientras venía al colegio. Lee el Anexo 1 "Diálogo entre amigas". Luego preguntamos, ¿qué opinan sobre esta historia? Escucha sus respuestas e indica: vamos a compartir nuestras ideas primero en grupos pequeños y luego con toda la clase, ¿les parece?

[10] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 23.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Formamos grupos de trabajo y eligen su coordinador. Entregamos una copia del diálogo (se puede escribir en un papelote o en la pizarra) y le pedimos que intercambien opiniones al respecto.

- ¿Qué opinan de lo que dicen las amigas?
- ¿Qué puede estar pasando en la discoteca?
- ¿Creen que es posible bailar toda la noche sin cansarse?
- ¿Por qué piensan que toman tanta agua?

Mencionamos que quizás algunas preguntas no han sido fácil de responder, invitamos a los grupos a continuar profundizando en el tema. Para ello entregamos la hoja de lectura: El Éxtasis (Anexo 2).

En grupo, extraen sus ideas respondiendo:

- ¿Qué es el éxtasis?
- ¿Cuáles son sus efectos?
- ¿Cuáles son los riesgos de consumir éxtasis?
- ¿Qué relación encuentras entre la lectura sobre el éxtasis y el diálogo entre amigas?

Los grupos exponen sus conclusiones en plenaria.

CIERRE:

20 minutos

Concluimos la sesión felicitando a todo los grupos por su participación, compartiendo las siguientes ideas fuerza:

- El éxtasis es una droga cuyo consumo se asocia mayormente a las fiestas "rave" o electrónicas.
- Su mayor peligrosidad radica en que, al no conocer su procedencia (ya que puede ser alterada fácilmente) se puede creer que se está consumiendo éxtasis, cuando, en realidad, se está consumiendo otro producto tóxico.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes comprenden que para divertirse no es necesario consumir drogas, comprometiéndose a no correr riesgos absurdos y a disfrutar de una vida sana, libre de drogas.

- Algunas precauciones que debemos tener en caso de asistir a una discoteca, es saber con quién o con quiénes ir y cuál debe ser nuestro comportamiento.
- En definitiva, una opción que no tiene pierde es elegir alternativas saludables, como bailar y divertirnos sin consumir drogas de ningún tipo. Todo depende de nuestra decisión.

"¿Por qué correr riesgos?, si la vida es mejor sin drogas"

* Podemos pegar o escribir el mensaje en la pizarra.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes recopilan recortes de periódicos y revistas sobre otros tipos de drogas utilizadas por delincuentes para violar, asaltar y robar. Elaboran medidas de prevención y las exponen en el periódico mural del aula y de la Institución Educativa.

ANEXO Nº1

DIÁLOGO ENTRE AMIGAS

Dos amigas de la misma institución educativa se encuentran en la calle y conversan muy brevemente.

Dice una de ellas: sabes que ayer un grupo del salón se fue a una "disco" y la pasaron súper bien.

- ¿Quién te ha contado eso? Yo no me enteré de nada.
- Roxana me llamó hoy y me contó que un amigo le consiguió pases y que se divirtieron muchísimo, rieron y bailaron toda la noche sin cansarse.
- ¡Asu… pero eso estuvo bueno! Aunque la verdad eso suena raro ¿No será que tomaron alguna droga?
- Qué va, ella me dijo que no tomaron ni una cervecita; desde el comienzo, solo tomaron agua. Eso sí, toman agua a cada rato, porque sudan demasiado con tanto baile, añade con ingenuidad la amiga.
- A mí me huele un poco raro, pero si eso te dijeron… habrá que decirles que nos inviten a la próxima fiesta.

ANEXO Nº2

HOJA DE LECTURA: EL ÉXTASIS

¿Qué es el éxtasis?

Es una droga que estimula fuertemente el cerebro. Su presentación es en forma de polvo blanco cristalino, pastillas o comprimidos que no superan el tamaño de una aspirina de color rosado, blanco, amarillo o azul.

¿Cuáles son sus efectos?

Fisiológicos: aumenta el ritmo cardiaco con taquicardia, eleva la percepción visual, auditiva y táctil, incremento de la temperatura corporal, sequedad de boca, sudoración excesiva y deshidratación –por eso se produce deseos incontrolables de beber agua– episodios súbitos de frío y calor; tensión en las mandíbulas, mareos y crece el estado de alerta con insomnio.

Psicológicos: produce una intensa sensación de bienestar de afecto hacia las personas de su entorno, de aumento de energía y en algunas ocasiones genera alucinaciones. Los efectos adversos incluyen sensación de malestar general, pérdida de control sobre uno mismo, menoscabo de la memoria, crisis de pánico, ansiedad generalizada, preocupación y miedo.

Sociales: puede conducir a actos ilícitos, inclinación por la música "metal", "rave" y "electrónica", socialización selectiva, discriminación social y racial, evitación de reuniones familiares. Cuando los efectos decaen, aparece el agotamiento, la fatiga, la sensación de inquietud y leve depresión que pueden durar varios días, aquí se utiliza el término bajón. A largo plazo, pueden aparecer secuelas de confusión mental, alteraciones de concentración y de memoria, cambios bruscos del humor, alteraciones hepáticas y cardiovasculares.

Riesgos del consumo del éxtasis

Aunque los estudiosos todavía no concuerdan si genera o no dependencia física, es necesario recordar que el consumo de éxtasis, siempre será riesgoso porque su elaboración química es realizada en laboratorios clandestinos, ya que se fabrican a partir de productos farmacéuticos relegados por falta de utilidad médica. Por lo tanto, sus efectos sobre el Sistema Nervioso Central son impredecibles. Los peligros más frecuentes comprobados son crisis de ansiedad, depresión, aumento maligno de la temperatura, arritmia y convulsiones.

El éxtasis produce un incremento paralelo de la toxicidad. Luego de su acción estimulante acarrea cierto efecto depresivo, especialmente por su uso continuo, insomnio o episodios de ansiedad y excitación psicomotriz. También puede generar cuadros de intoxicación crónica que terminan por derrumbar el deseo, la erección, el orgasmo y las funciones de la persona en su totalidad.

Sesión 11

CONOCIENDO EL PROCESO DE ADICCIÓN A LAS DROGAS[11]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan que la adicción a las drogas es una enfermedad que se va desarrollando gradualmente.

MATERIALES:

- Hoja de lectura: Las etapas del proceso de adicción (Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión, motivando la participación de las y los estudiantes para el desarrollo del tema, que les permita comprender el proceso de adicción y cómo se instala en la vida de las personas. Luego, se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan sobre una persona que tienen una adicción a las drogas?
- ¿Crees que nació con la enfermedad o la adquirió?

Luego, solicitamos sus opiniones, a través de la técnica de lluvia de ideas, para posteriormente discutir al respecto en pequeños grupos.

[11] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 26.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

Formamos grupos de trabajo, pedimos que intercambien criterios sobre las interrogantes presentadas. Igualmente, se pregunta si conocen de algún caso, familiar, amigos, vecinos etc. que tenga o haya tenido problemas con alguna droga como el alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, entre otras. Solicitamos que compartan en grupo, señalando cómo se inició y cuál es su situación actual. Indicamos que no hace falta que se conozca el nombre de la persona aludida. Le damos unos minutos para compartir y luego le entregamos la Hoja de Lectura: Las etapas del proceso de adicción (ver Anexo).

Indicamos al grupo que elijan un caso de lo conversado en el grupo y según lo señalado en la hoja de lectura identifiquen en qué etapa de consumo se encuentra, fundamentando su respuesta.

Cada uno de los grupos expone en plenaria las respuestas a la pregunta y presenta sus argumentos.

Luego destacamos las ideas principales de la presentación de cada grupo y resaltamos los aspectos del proceso de adicción seguido en cada historia.

CIERRE:

20 minutos

Valoramos la participación de las y los estudiantes y puntualizamos sobre las siguientes ideas fuerza:

La dependencia a las drogas es una enfermedad que se adquiere a través de un proceso que va, desde la etapa experimental, hasta la dependencia total a la sustancia. La adicción no aparece de un momento a otro sino que es un proceso que dependerá de la sustancia que se consume y de las características de la persona.

Uno de los factores protectores frente al consumo de drogas es el fortalecimiento de nuestra autoestima y el desarrollo de nuestras habilidades sociales. Por ello es importante evaluar nuestras decisiones, evitando la presión del grupo frente a comportamientos poco saludables, como el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes comprenden que la adicción a las drogas es una enfermedad que se va desarrollando gradualmente, y se comprometen a no poner en riesgo su vida, esforzándose por cumplir sus metas y aspiraciones.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

En grupo de trabajo, las y los estudiantes elaboran guiones para la dramatización de un caso en el que se aprecian las distintas etapas del proceso de consumo de drogas hacia la dependencia, las cuales se pueden representar en una actividad de institución educativa u otra acción de prevención de la IE.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LAS ETAPAS DEL PROCESO DE ADICCIÓN

La dependencia a las drogas o adicción es actualmente reconocida como una enfermedad. Aunque puede haber casos donde existe una predisposición genética para desarrollarla, es importante precisar que no es determinante en la generalidad de casos, sino por el contrario, la dependencia a las drogas se adquiere por el uso continuo y sin control de la misma. Nadie se vuelve drogadicto con un solo contacto con la droga, sino que es resultado de un proceso que presenta las siguientes etapas:

ETAPA EXPERIMENTAL. La persona entra en contacto con la droga sea por curiosidad o influido por su grupo de amigos.

Generalmente, los primeros vínculos con la droga son poco placenteros, desagradables e inclusive traumáticos. Muchos jóvenes refieren irritación de los ojos, mareos o náuseas la primera vez que consumieron marihuana o cigarrillos; acidez o vómitos al consumir alcohol. Por esta razón, la mayoría de los consumidores experimentales dejan su consumo y solo unos pocos acceden a la siguiente etapa.

ETAPA SOCIAL U OCASIONAL. La persona consume esporádicamente, sin continuidad, cuando se le presenta la ocasión. Por ejemplo: en reuniones sociales o cuando un amigo le invita. No hay búsqueda activa de la sustancia. Conoce sus efectos, pero no depende aún de la droga. El consumidor rara vez supera el consumo de una vez a la semana, generalmente, lo hace los fines de semana, en las fiestas o donde es invitado por amigos conocidos. Esta situación hace que los adolescentes desarrollen una idea equivocada de que puede tomarla o dejarla cuando quieran o que tienen el control sobre la situación. Algunos casos avanzarán a la siguiente etapa.

ETAPA HABITUAL. La persona usa regular y frecuentemente la droga, implicando riesgos para su salud. Después de un tiempo de permanecer estacionario en el consumo de tipo ocasional, lo transforma en un hábito. El consumidor se preocupa para obtener la sustancia, es decir comienza a invertir dinero y energía para conseguirla. El tiempo es variable y dependerá de las diferencias individuales de cada usuario.

ETAPA DEPENDIENTE. La persona necesita la sustancia, toda su vida gira en torno al consumo, a pesar de conocer sus consecuencias negativas. Tiene necesidad de usarla en forma sostenida o periódica para evitar los desagradables efectos psíquicos y físicos producidos por el síndrome de abstinencia, convirtiéndose en la motivación central de su vida. Muchos de los consumidores abandonan sus demás actividades para mantener su conexión con las drogas. Por ejemplo, un consumidor preferirá comprar droga y no comida.

Sesión 12

LOS RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN[12]

Cuarto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Promoción de estilos de vida saludable (Percepción de riesgo).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes tomen conciencia de los riesgos de la automedicación para que adopten una actitud responsable frente a esta práctica.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Anexo1: lectura: "La automedicación"
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

El tutor o la tutora motivan la participación de las y los estudiantes expresando lo siguiente: "Tengo un dolor terrible de cabeza, ¿Qué me recomiendan?". Las y los estudiantes mencionarán algunos de los medicamentos más conocidos. Luego seguimos preguntando, "¿Cuál de estos será mejor? Pero resulta que yo no sé por qué me duele la cabeza, ¿Aun así creen que debo tomarlo?".

[12] Adaptado de MINEDU (2015) Orientaciones Pedagógicas para la Prevención del Consumo de Drogas en Población Escolar del Nivel de Educación Secundaria. Módulo IV, Sesiones de Tutoría para la prevención del consumo de drogas, Sesión N° 12, p. 224-228.

Recogemos todas las opiniones de las y los estudiantes y luego concluimos, manifestando que la conversación que acaban de realizar corresponde a la vida cotidiana, lo cual puede tener riesgos. En esta sesión trataremos de conversar sobre la automedicación y sus riesgos y cuál debe ser nuestra actitud para cuidar la salud.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

30 minutos

El tutor o tutora organizan los grupos de trabajo de acuerdo al número de estudiantes (se puede usar alguna técnica de animación).

En los grupos las y los estudiantes intercambian opiniones sobre la práctica de la automedicación en las familias de la localidad y tratan de responder a las siguientes preguntas: ¿Por qué razones creen que las personas usan medicina sin ir al médico?, ¿Cuáles son las medicinas que más usan las personas que conoces?, ¿porqué o para qué?, ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de usar medicinas sin receta médica?

Dependiendo de la dinámica de las y los estudiantes podemos asignarles las tres preguntas a un mismo grupo o una pregunta a cada grupo para que respondan.

Luego en plenaria los representantes de cada grupo exponen sus conclusiones. Reforzamos las principales ideas expuestas e invitamos a profundizar en el tema mediante la hoja de lectura: La automedicación (Ver Anexo 1).

A continuación los grupos analizan el contenido de la lectura sobre la automedicación y elaboran conclusiones principalmente, sobre lo siguiente: ¿Qué riesgos tiene la automedicación?, ¿qué recomendarías para dejar de practicarla?

Posteriormente los grupos exponen sus conclusiones y el tutor o tutora refuerza aquellas que son pertinentes para los propósitos de la sesión, complementando las ideas que así lo requieran.

CIERRE: 20 minutos

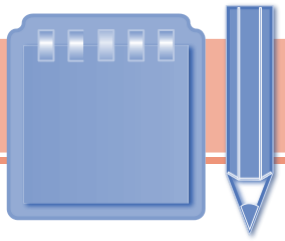
Valoramos la participación de las y los estudiantes, consolidamos las ideas fuerza sobre la automedicación:

- En principio debe evitarse la automedicación ya que la persona no tiene un diagnóstico preciso de la dolencia o enfermedad que padece y por lo tanto, tampoco sabe cuál es la medicina más indicada. La asistencia del médico siempre será necesaria.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes adoptan una actitud crítica y reflexiva frente al consumo de medicamentos sin prescripción médica, tomando conciencia de los riesgos de la automedicación, comprometiéndose a no asumir esta práctica.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes conversan con sus familiares sobre la costumbre de automedicarse y los riesgos para la salud que esta práctica supone. Revisan todos los medicamentos que hay en casa, verifican su fecha de vencimiento, su estado de conservación; desechan todo aquello que esté vencido, en mal estado y se desconozca su uso. Mantienen en el botiquín solo lo necesario para los primeros auxilios, informándose a través de lecturas o consultas a los profesionales de la salud, sus formas de uso y leyendo en los envases las recomendaciones para su mantenimiento.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LA AUTOMEDICACIÓN

1. ¿Qué es la automedicación?

Es una práctica inadecuada, pero común en un alto porcentaje de la población, que consiste en tomar medicamentos sin la intervención del médico. Es decir, sin un diagnóstico previo de la dolencia o enfermedad y sin conocer qué tipo de medicina es la que realmente se necesita, en qué dosis y durante qué tiempo. Se usa porque ya se hizo anteriormente, se lo recomendó una vecina o el vendedor de la farmacia que, casi siempre, no es el farmacéutico profesional.

2. ¿Cuáles son los factores que contribuyen a la automedicación?

- Los costos de la consulta médica, que en muchos casos no están al alcance de la población.
- El poco acceso a los centros de salud. El tiempo que supone una consulta médica y que el paciente no dispone o simplemente no quiere dedicar.
- Dolencias o enfermedades leves consideradas "auto-medicables" por las propias personas (resfriado común y gripe, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales).
- Publicidad intensa de los medios de comunicación de productos anunciados como los más eficaces, para curar tal o cual dolencia o enfermedad.
- La disponibilidad de medicamentos que se venden sin receta médica.

3. ¿Cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Ineficacia del medicamento por no ser el indicado para el tipo de dolencia que tiene el paciente. En el caso de los antibióticos, estos generan resistencia en las bacterias que se quiere combatir por no ser los específicos o tomarse en dosis inadecuadas.
- Además, puede destruir las bacterias propias del organismo.
- Producir intoxicación por sobredosis o por la reacción del organismo a determinados componentes químicos de las medicinas.
- Generar dependencia en el caso, por ejemplo, de los tranquilizantes u ocasionar accidentes por deterioro de la capacidad de atención, por el sueño que causan, etc.

- Enmascarar, esconder una dolencia grave que por falta de atención oportuna puede ir agravándose.
- Producir náuseas, vómitos, mareos, diarreas, dolores de cabeza, picazón del cuerpo y otros malestares por los efectos secundarios de las medicinas.
- Agravar o complicar la enfermedad por no ser la medicina que se requiere, toda vez que no existe un diagnóstico adecuado.

4. ¿Qué tipo de medicamentos se usan con mayor frecuencia?

- Los analgésicos para todo tipo de dolores.
- Los antibióticos para cualquier infección, inclusive la gripe de origen viral, en cuyo caso el antibiótico no tiene efecto.
- Los ansiolíticos como el diazepán sin saber exactamente la dosis y el periodo dentro del cual debe tomarse.
- Antidiarreicos para cualquier tipo de diarreas.
- Los antitusígenos para cualquier tipo de tos.
- Los antihistamínicos para cualquier tipo de alergias.

5. ¿Qué es la automedicación responsable?

No obstante los riesgos de la automedicación, es una realidad en gran parte de la población, por las razones arriba señaladas. Y, como no se puede desamparar a las personas, se habla de la automedicación responsable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió el concepto de automedicación responsable como aquel que comprende el uso de medicamentos por el consumidor para prevenir y manejar desórdenes o síntomas auto-reconocibles. Esto quiere decir que la población puede automedicarse tomando en consideración lo siguiente:

- Son síntomas y problemas menores auto-reconocibles que no requieren consulta médica.
- Tener información básica sobre las propiedades de la medicina y sus efectos secundarios.
- Suspender de inmediato su uso en caso de reacciones negativas.

Sesiones de Tutoría para la Prevención del Consumo de Drogas

Quinto Grado
de Educación Secundaria

Sesión 1

LA ASERTIVIDAD ME PROTEGE DEL CONSUMO DE TABACO[1]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Competencias socioafectivas

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la comunicación asertiva como factor de protección frente a situaciones de riesgo como el consumo de tabaco y otras drogas.

MATERIALES:

- Video "El malvado Nico Humo".
- Tarjetas con preguntas.
- Anexo 1 (alternativo): Lectura "El malvado Nico Humo"

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 20 minutos

Invitamos a las y los estudiantes a recordar una situación donde hayan visto una persona reaccionar de manera agresiva. También invitamos a reflexionar porque para algunas personas es difícil negarse a algo, incluso cuando no desean hacerlo.

[1] Tomado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión Nº 15.

Brevemente, explicamos los estilos de comunicación que suelen exteriorizar las personas: comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Pegamos un cartel con los nombres o los escribimos en la pizarra.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Para profundizar sobre el tema, proyectamos el video "El malvado Nico Humo" (MINEDU-DITOE)*, luego promovemos que las y los estudiantes conformen grupos de trabajo, solicitando que elijan un representante para el momento de la plenaria.

Entregamos al azar, una tarjeta a cada grupo con una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan del comportamiento de Daniel, Tito y Anita?
- ¿Qué opinan sobre la forma de responder de Tito y Ana frente a la insistencia de Daniel para fumar?, explica.
- ¿Cuáles son las desventajas de responder de manera pasiva o agresiva ante la presión del grupo para consumir tabaco (cigarro) u otras drogas?
- ¿Cuál sería la ventaja de reaccionar de manera asertiva frente a la presión de grupo para consumir tabaco (cigarro) u otra droga?

Alternativa: Lectura "Nico Humo" (anexo 1)

Los grupos deliberan y fundamentan sus respuestas y las exponen en plenaria. Finalizada la plenaria, ayudamos a que las y los estudiantes reflexionen preguntando: después de haber escuchado las respuestas de los grupos ¿Cuál de los tres estilos de comunicación es el más adecuado para protegernos del consumo de tabaco u otras drogas? Enfatizamos la idea, que la conducta asertiva es la más adecuada para protegernos del consumo de drogas.

* Disponible en: http://www.perueduca.pe/recursos educativos?p_p_id=ResourcesPublicPE_WAR_ResourcesPublicPEportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_ResourcesPublicPE_WAR_ResourcesPublicPEportlet_jspPage=%2Fdetail.jsp&_ResourcesPublicPE_WAR_ResourcesPublicPEportlet_id_ficha=2107

CIERRE: 15 minutos

Pedimos a las y los estudiantes que den ejemplos de comunicación asertiva, ante el ofrecimiento de drogas.

Enfatizamos sobre la importancia de practicar una comunicación asertiva porque nos fortalece para rechazar cualquier conducta de riesgo que atente contra nuestra salud, como el consumo de tabaco u otras drogas.

Resaltamos la siguiente idea fuerza: la comunicación asertiva es una habilidad que nos permite rechazar el consumo de tabaco o cualquier otra droga que amenaza a nuestra salud.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud asertiva en situaciones de riesgo que se le presenten frente al consumo de cualquier tipo de droga.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes observan los lugares públicos, identificando dónde no se cumple la prohibición de fumar en ambientes cerrados. Elaboran una propuesta de comunicación asertiva para pedirle al fumador, que deje de hacerlo en consideración al respeto y protección de la salud de los demás.

ANEXO 1

Tipos de Comunicación

1. Comunicación pasiva: es la que está relacionada a la persona que no expresa necesidades, posturas ni opiniones. Que normalmente está de acuerdo con los otros aunque vaya en contra de sus propias creencias.

2. Comunicación agresiva: es aquella que se relaciona con la persona que expresa necesidades, deseos u opiniones hostilmente. Normalmente trata de imponer sus forma de pensar a los demás en ignora todo sentimiento o postura que sea contraria a él o ella.

3. Comunicación pasiva: es la relacionada con aquella persona que expresa sus necesidades, deseos y opiniones. Toma postura en situaciones y trata de entender a la otra persona antes de manifestar sus propios sentimientos.

ANEXO 2

Lectura "El malvado Nico Humo"

Tres amigos se encuentran para jugar en un parque, Anita, Daniel y Tito, al encontrarse Daniel les dice a sus amigos que se ha encontrado un cigarro y les da la idea de fumarlo, ante lo cual Anita y Tito demuestran sus temores, dudas y rechazo a la propuesta, y Daniel se burla de sus temores incitándolos a no temer consumir, les dice para ir a un lugar más desolado para que nadie vea e insiste en llamarlos miedosos. Daniel había venido preparado con su encendedor y todo, e inició dando el ejemplo a sus amigos realizando las pitadas iniciales al cigarro, pero atorándose, a pesar de ello, les ofrece hacer lo mismo a sus amigos y los hace quedar como miedosos ante su rechazo, ellos continúan con dudas, pero no se animan a rechazar de plano el ofrecimiento de Daniel. Luego viene otro amigo de menor edad y que quiere jugar con ellos, interrumpiendo el "juego de fumar", ante lo cual se distraen y dispersan.

Otro día, mientras Tito paseaba por el parque escucha una "voz" que le dice: "soy un árbol, el árbol de la vida", y le hace ver que existe un malvado "Nico Humo" que es peligroso y se trata del cigarro cuyo humo ensucia los pulmones, les dice que "Nico Humo" tiene muchos peligros y que esté alerta, luego Tito se retira algo apurado.

En otro momento se vuelven a encontrar los tres amigos y Tito les cuenta de su encuentro con el "árbol de la vida" y que le habló de los peligros de fumar, lo cual causó la burla de sus amigos por no creer que un árbol pueda hablar. Se animan a conocer al "árbol de la vida" y escuchar lo que les dice sobre los peligros de fumar, así lo hace el árbol, mencionando que el cigarro contiene alquitrán que es igual que la brea, que es similar a una pasta negra pegajosa lo cual se pega en los pulmones, además les dice que el malvado "Nico Humo" (el cigarro) tiene nicotina, lo cual hace que las personas se vuelvan adictos, o sea que dependan del cigarro y ya no puedan dejar de consumirlo, siendo la única forma de evitar este grave problema, rechazar el cigarro con fuerza de voluntad.

Los amigos ante el mensaje escuchado, reflexionan, toman la cajetilla de cigarros que tenía Daniel y van corriendo a un riachuelo y arrojan uno por uno cada cigarrillo, terminando con la historia del malvado "Nico Humo" (el cigarro).

Sesión 2

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EL CONSUMO DE DROGAS[2]

Quinto grado

DIMESIÓN:

Social.

EJE:

Prevención de situaciones de riesgo.

BUSCAMOS:

Que las y los estudiantes analicen críticamente los "modelos de éxito" que transmiten los medios de comunicación y su relación con el consumo de drogas.

MATERIALES:

- Dibujos publicitarios o fotos.
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 15 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Colocamos alrededor del aula, avisos publicitarios con fotos de personajes famosos ligados al consumo de drogas, por ejemplo: Fredy Mercuri, Diego Armando Maradona, Whitney Houston, Winona Ryder, Michael Jackson, Kurt Cobain, Amy Winehouse, que según los medios de comunicación, han alcanzado el éxito (buena situación económica, rodeados de objetos valiosos, vestidos de moda, etc.) y preguntamos si saben ¿Qué pasó con estos personajes?, ¿cuál

[2] Adaptado de: MINEDU (2013). *Tutoría y Orientación Educativa. Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia y Bulimia. Cartilla de Orientación para tutores.* Segunda Edición. p. 38.

es su relación con el consumo de drogas? Escuchamos algunas respuestas y señalamos, que el "éxito o la fama" puede ser un riesgo para el consumo de drogas si tomamos decisiones incorrectas y que los medios de comunicación, a veces contribuyen a esto.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos a las y los estudiantes en grupos. Cada uno elige un secretario que tomará nota de las reflexiones del grupo. Le entregamos una serie de preguntas y a continuación los invitamos a conversar y debatir a partir de ello.

Preguntas:

- ¿Qué opinas de la vida de los personajes publicitados por los medios de comunicación?
- ¿Qué piensas de "su éxito" difundido por los medios de comunicación?
- ¿Crees que estos personajes pueden influir en la vida de un o una adolescente o joven? ¿de qué manera?

Los grupos escriben en papelote las ideas centrales de sus respuestas y reunidos formando un círculo, las presentan al pleno para su reflexión.

Al finalizado este momento, pegamos los papelotes en lugares visibles del aula y preguntamos: ¿Qué tienen en común las respuestas plasmadas en el papelote?

Orientamos a las y los estudiantes a que expresen sus opiniones sobre cómo los medios de comunicación influyen en la concepción del éxito ligado al consumo de drogas.

CIERRE: 20 minutos

Consolidamos lo aprendido a través de las siguientes preguntas: ¿Hasta qué punto me dejo influenciar por los modelos que presentan los medios de comunicación?, ¿relaciono este éxito o felicidad con el consumo de drogas?, ¿necesariamente tiene que ser así? ¿Por qué?

Luego reforzamos con las siguientes ideas:

- Estamos rodeados de mucha publicidad e imágenes a través de los medios de comunicación, que nos presentan personajes o artistas aparentemente de éxito y felicidad; sin embargo, estos personajes establecieron una relación con el consumo de drogas en su vida que los conllevó al fracaso.
- Los medios de comunicación nos presentan de manera sutil mensajes respecto a lo que se considera una persona de éxito, una imagen física y un "perfil ideal", pero ello no siempre corresponde a la realidad que representan tras la pantalla.
- Esta publicidad que difunde personajes o modelos de éxito no siempre están vinculados a estilos de vida saludable. El "éxito" no puede estar asociado a la destrucción o denigración de la persona ni mucho menos a la muerte que se relaciona con el consumo de drogas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes se comprometen a asumir una actitud crítica ante los falsos "modelos de éxito" que transmiten los medios de comunicación, y que los relacionan con el consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Proponemos a las y los estudiantes que observen en su alrededor todas las imágenes transmitidas por los medios de comunicación y la contrasten con la realidad local, identificando las diferencias que existen entre ambas.

Sesión 3

¿SOY AUTÓNOMO FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS?[3]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Autoconocimiento y autoestimas (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de desarrollar su autonomía para un comportamiento responsable frente a las drogas.

MATERIALES:

- Imagen 1: mujer embarazada consumiendo drogas (Anexo 1).
- Imagen 2: niño consumiendo bolsa con terokal (Anexo 1).
- Lectura: "El consejo de una madre sobre las drogas" (Anexo 2).
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Motivamos la reflexión sobre el tema, mostrando dos imágenes de personas consumidoras de drogas (Anexo 1), luego solicitamos a las y los estudiantes que opinen de manera libre sobre lo observado. Animamos la conversación con las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas de las figuras mostradas?
- ¿De qué o quién depende, que una persona consuma o no alguna droga?

[3] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 22.

Valoramos cada una de las respuestas e invitamos a continuar examinando qué papel juega la decisión personal en situaciones de riesgo.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Mediante una dinámica de animación organizamos pequeños grupos de trabajo y seleccionamos a los coordinadores de cada grupo.

Entregamos a cada grupo, una copia de la lectura: "Consejo de una madre sobre las drogas" (Anexo 2).

Pedimos que lean individualmente y luego intercambien opiniones sobre el contenido con el apoyo de preguntas seleccionadas. En plenaria, cada grupo responda una de las siguientes preguntas seleccionadas.

- ¿Qué opinan de la carta que le escribe su madre a Johnny?
- ¿Qué le recomienda la madre en caso de que el adolescente decida experimentar con drogas?
- ¿Cuál será la finalidad de la madre al escribir la carta a su hijo Johnny?
- ¿Por qué creen que la madre, en la carta, no le prohibió que consuma drogas?
- ¿De qué dependerá, que un adolescente se involucre o no en el consumo de drogas? Expliquen.

Para concluir, planteamos al grupo lo siguiente: de las cuatro alternativas siguientes, cuál sería la frase que se exprese mejor como un factor de protección.

Yo no consumiría drogas…

- Porque mis padres, mis tutores y la ley me lo prohíben
- Porque tengo miedo a sus consecuencias
- Por una decisión personal autónoma y responsable
- Porque cuesta mucho y no quiero gastar mis ahorros

CIERRE: 20 minutos

Analizando las respuestas planteadas por los grupos, sobre la carta escrita por la mamá a Johnny, le pedimos que elijan cuál de ellas refleja mejor lo que se busca en la sesión.

Solicitamos que fundamenten sus respuestas e incidimos en que, la mejor opción, es una decisión personal autónoma y responsable.

Finalizamos comentando, que en las actuales circunstancias, todas las personas y especialmente los adolescentes, se encontrarán en situaciones de riesgo donde no estarán los padres, los tutores o los policías para decirles qué hacer. Es allí, donde hay que demostrar que somos suficientemente autónomos y responsables para cuidar nuestra salud y no poner en riesgo nuestro proyecto de vida.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud autónoma para enfrentan con decisión y responsabilidad situaciones de riesgo frente al consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes, haciendo el papel del adolescente de la lectura, responden a través de una carta dirigida a su madre, diciéndole qué harían cuando estén en la situación de decidir experimentar o no experimentar con drogas.

ANEXO Nº 1

IMÀGENES DE PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS

ANEXO Nº 2

LECTURA: "EL CONSEJO DE UNA MADRE SOBRE LAS DROGAS" [4]

Querido Johnny:

Vas a comenzar la secundaria y al igual que la mayoría de los adolescentes, tendrás que enfrentarte al riesgo de que te ofrezcan consumir drogas. Al igual que casi todos los padres, deseo que puedas rechazar cualquier ofrecimiento. Sin embargo, estoy consciente de que a pesar de mis deseos, decidas probar alguna de éstas. No voy a usar tácticas de miedo para disuadirte. En su lugar, compartiré contigo un poco de lo que he aprendido, con la esperanza de que tomes decisiones saludables. Mi única preocupación es tu bienestar y tu seguridad.

Cuando la gente habla sobre drogas, se refiere generalmente a las sustancias ilegales, como la marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, entre otras. Éstas no son las únicas drogas que existen. El alcohol, los cigarrillos y muchas otras sustancias (como el terokal) también son drogas y causan algún tipo de intoxicación. El hecho de que unas drogas sean legales y otras no lo sean no significa que una sea mejor o peor para ti. Todas ellas son peligrosas porque cambian o alteran temporalmente el modo en que percibes las cosas y cómo piensas.

Algunas personas te dirán que uno se siente bien cuando usa drogas y por eso lo hacen. Pero las drogas no son siempre divertidas. La cocaína y el éxtasis aceleran tu corazón; la intoxicación alcohólica afecta tus reflejos; fumar cigarrillos se convierte en adicción y en ocasiones causa cáncer del pulmón.

La marihuana altera cómo la gente piensa, se comporta y reacciona. He tratado de darte una corta descripción de las drogas que puedes hallar a tu paso. He decidido no tratar de asustarte, distorsionando la información porque quiero que confíes en lo que te digo.

Aunque no te mentiré acerca de sus efectos, hay muchas razones por las cuales una persona de tu edad no debe usar alcohol u otras drogas. Primero, la excitación que causa la marihuana y otras a menudo interfiere con la vida normal. Es difícil retener información cuando se está eufórico, así que consumirlas, especialmente si lo haces a diario, afecta tu capacidad para aprender. En segundo lugar, toma en cuenta que los adultos que tienen problemas con drogas por lo general, comenzaron a usarlas a temprana edad.

[4] Adaptado de la Carta que Marsha Rosenbaum escribe a su hijo Johnny de 14 años y que fue publicada en el *San Francisco Chronicle,* 1998.

Tu padre y yo no queremos que te metas en problemas, sin embargo puede que algún día decidas experimentar con drogas a pesar de mi consejo de que te abstengas. Creo que no sería una buena idea y te exhorto a que te informes más sobre sus efectos y consecuencias y tomes una decisión responsable. Hay muchos libros y referencias excelentes incluyendo el internet, los cuales te brindan información confiable sobre las drogas. Siempre puedes, desde luego, hablar conmigo. Si no tengo las respuestas a tus preguntas, trataré de ayudarte a encontrarlas.

Te pido que seas cauteloso y observes a los jóvenes como se comportan cuando están bajo los efectos del alcohol u otras drogas, si es eso lo que quieres para ti.

Por favor, Johnny, actúa con moderación. Es imposible saber qué contienen las drogas ilegales porque no están reglamentadas. La mayoría de las muertes por sobredosis ocurren porque los jóvenes no conocen la potencia de las drogas que consumen, o las combinan con otras.

Por favor, evita participar en competencias de quién toma más, en las que han muerto muchos jóvenes. Piensa que aunque la marihuana por sí sola no es fatal, demasiado de esta puede desorientarte o causarte paranoia (pensamientos de persecución) en ocasiones. Y desde luego, fumar daña tus pulmones ahora y más adelante puede quitarte la vida.

Johnny, según te hemos dicho tu padre y yo acerca de varias actividades (incluyendo el sexo), piensa antes sobre las consecuencias de tus acciones. Lo mismo con las drogas, sé prevenido y, más que nada, cuida tu integridad.

Con amor, tu mamá.

Sesión 11

¿PRESIÓN DE GRUPO?... A MÍ NO ME INTERESAN LAS DROGAS[5]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

BUSCAMOS:

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de una toma de decisiones autónoma y responsable para afrontar la presión de grupo.

MATERIALES:

- Vendas de tela.
- Plumones.
- Papelotes.
- Cinta masking tape.
- Lectura: "No me interesan las drogas" (Anexo).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión, solicitando dos voluntarios para realizar la dinámica "El gatito ciego". Una vez que tenemos a los dos voluntarios, indicamos que uno hará el papel de ratón y el otro de gato. A este último, le vendamos los ojos, mientras los demás estudiantes forman un círculo y en el centro se colocan el gato y el ratón.

[5]Adaptado de: MINEDU (2008). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 19.

El juego consiste en que el "gato ciego" capture al ratón, guiándose por las indicaciones de los demás integrantes del grupo, las cuales no siempre serán las correctas. Antes de iniciar la "captura", se da varias vueltas sobre su sitio, a la persona que hace de gato.

Finalizada la dinámica, invitamos a las y los estudiantes a reflexionar sobre el significado de la dinámica realizada y cómo se relaciona con la presión de grupo y las decisiones que tomamos frente a ella.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos pequeños grupos y cada uno de ellos, escogerá un coordinador que conducirá el intercambio de ideas sobre lo observado en la dinámica "El gato ciego".

Promovemos la discusión en los grupos con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se puede relacionar la dinámica realizada con lo que ocurre en la vida diaria
- ¿Qué podría significar la venda en la vida de la persona?
- ¿Cómo creen que se siente la persona que hace de gato ciego?
- ¿Qué representan las personas que dicen al gato lo que debe hacer?

Los grupos presentan sus conclusiones de manera verbal y destacamos las ideas importantes señalando, que la venda significa la incapacidad de las personas para valerse por sí mismos y tomar sus propias decisiones, dependiendo siempre de lo que otros dicen, lo cual no siempre es favorable para nuestra salud y desarrollo integral.

Posteriormente, invitamos a los grupos a compartir una lectura sobre presión de grupo; para ello, repartimos la hoja de lectura: "No me interesan las drogas" (Anexo).

Las y los estudiantes luego de leerla, intercambian opiniones y anotan en una hoja o papelote, las conclusiones a las que han llegado. Las preguntas de apoyo para el debate son:

- ¿Qué opinan sobre los argumentos que se usan para convencer a Galia para que consuma drogas?
- ¿Cómo responde Galia ante la presión para consumir drogas?
- ¿Qué opinan sobre la presión para consumir drogas y sobre la postura que asume Galia frente a esta?

- ¿Consideran que la presión de grupo puede ser un factor de riesgo para el consumo de drogas?, ¿por qué?

Presentan sus conclusiones en plenaria.

CIERRE: 20 minutos

Finalizamos la sesión, destacando las principales conclusiones de los grupos, puntualizando, que cotidianamente nos enfrentaremos a situaciones de riesgo de consumo de drogas y, la presión de grupo es uno de los factores de riesgo que más influye en el inicio o mantenimiento del consumo de drogas. Por ello, es necesario desarrollar nuestra habilidad para resistir la presión de grupo y fortalecer nuestra capacidad para tomar decisiones asertivas.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes manifiestan su rechazo a la presión de grupo y reflexionan sobre la importancia de una toma de decisiones autónoma y responsable.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes elaboran historietas que describen situaciones de presión de grupo y las habilidades de quien es presionado para evitar su influencia y tomar sus propias decisiones.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: NO ME INTERESAN LAS DROGAS[6]

(Diálogo preventivo)

Los padres de Galia leyeron en el periódico que, en la institución educativa de su hija, había problemas con marihuana. Aunque Galia, de 15 años, no tenía nada que ver con el asunto, decidieron ayudarla a anticipar lo que podría suceder. Según la versión del padre, esta fue la conversación entre ambos:

Papá: Leí en el periódico que cinco chicos de tu institución educativa tuvieron problemas con la policía por fumar marihuana.
Galia: No sé por qué ellos usan eso.
Papá: Parece que no te interesa probarla.
Galia: En la escuela nos han hablado sobre los peligros de usarla y vimos una película de drogas. Creo que nunca trataría de probarla.
Papá: Pero, Galia, algún día tal vez tus amigos intentarán que lo hagas, y quizás no puedas negarte.
Galia: Bueno, ¿Qué harías tú si tus amigos te pidieran que lo hicieras, papá?
Papá: Me limitaría a decir: "No, Gracias". Y lo repetiría todas las veces que fuera necesario, "como disco rayado".
Galia: No sé si a mí me resultaría tan fácil.
Papá: Hagamos un ensayo. Fingiremos que nos encontramos en una fiesta y que yo soy uno de tus amigos. Un grupo de muchachos está fumando marihuana. Supongamos que me acerco y te digo: "Galia, ¿por qué no pruebas uno de estos?, ¿qué dirías?
Galia: ¡No, gracias!
Papá: No te hagas la virtuosa, Galia, vamos, únete a nosotros. Todos lo hacen. No te hará daño y te sentirás muy bien.
Galia: ¡Gracias por el ofrecimiento, pero no me interesa!
Papá: Vamos, solo una pitada, Galia. Te encantará. Mira a tú alrededor: Todos los chicos lo hacen y les parece bien. No seas tan seria.
Galia: ¡Gracias, pero me siento bien así!
Papá: Galia, dame una sola buena razón para no probarla siquiera. ¿No crees que para conocer algo hay que intentarlo?, ¿no crees que sería divertido tentar algo nuevo y distinto?, tú no quieres ser una de esas solteronas aburridas, ¿no es así?
Galia: ¡Creo que cada cual debe hacer lo que siente! ¡Algunas personas se sienten bien fumando marihuana; a mí me hace bien el aire fresco!
Papá: Galia, esa es una respuesta muy bien dada, así que pongamos fin al juego: supiste aguantar todas las insistencias, sin siquiera enojarte con ellos.
Galia: No fue tan difícil, papá.

[6] Adecuado para estudiantes de quinto grado de secundaria del texto J. y H. Krumboltz: *"Cómo cambiar la conducta del niño"* citado en la propuesta de la institución educativa.

Sesión 5

¿CÓMO NEGARSE AL CONSUMO DE DROGAS?[7]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Personal.

EJE:

Habilidades socioemocionales (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes practiquen respuestas asertivas frente a la presión que ejerce el grupo para consumir drogas.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Cartilla: Cómo comunicar asertivamente la decisión de "No consumir" (Anexo).
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Presentamos el caso de un estudiante que es invitado a consumir drogas y termina aceptando, presionado por sus amigos:

[7] Adaptado de: MINEDU (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa.* Sesión 3.9.

Manuel, de 16 años, se divierte bailando en el cumpleaños de Martha, su mejor amiga. Manuel sale a refrescarse al patio porque siente mucho calor de tanto bailar y se encuentra con Carlos y Juan, amigos del salón que le pasan un cigarrillo. Manuel se siente preocupado, no sabe qué hacer, ni decir... no quiere fumar, porque sabe que sus amigos están en la marihuana, pero qué decirles... ellos insisten: "Vamos, fuma, es un vacilón, no te hace nada"... Manuel duda y acepta el cigarrillo...

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Explicamos a nuestros estudiantes que es necesario saber decir NO, que es importante ser hábiles para comunicar a los demás la decisión de no consumir drogas, colocando límites cuando alguien quiera presionarlos.

Formamos grupos y a cada uno le entregamos la cartilla: "Cómo comunicar asertivamente la decisión de "NO consumir" (Ver Anexo). Explicamos, que es una técnica que nos ayudará a practicar algunos procedimientos para comunicar de forma asertiva, la decisión de NO consumir drogas.

Después de leer colectivamente lo que dice la cartilla, cada grupo hará un sociodrama, utilizando una de las técnicas que más le interesó. (*)

Finalmente, las y los estudiantes realizan la puesta en escena del sociodrama y comentan qué les pareció las respuestas escenificadas para negarse a consumir drogas y si es posible practicarlas en la vida diaria.

*Se pueden proponer variantes de estas técnicas y adecuar al contexto en que nos desenvolvemos.

CIERRE: 20 minutos

Destacamos los aspectos positivos del desenvolvimiento de nuestros estudiantes y preguntamos: ¿Cuál es la importancia de ser claros y asertivos en la decisión de no consumir drogas?

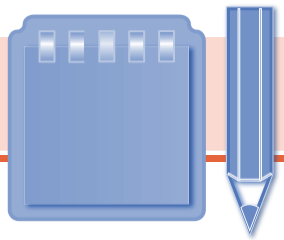
Explicamos que este tipo de técnicas no solo se aplica a decisiones relacionadas con el consumo de drogas, sino también a otras situaciones similares. Pedimos que identifiquen en qué ocasiones es importante ser asertivos.

Dejamos claro que la asertividad es válida para cualquier situación de riesgo.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes comunican asertivamente, su decisión de no consumir drogas frente a la presión de grupo, protegiendo su vida y su salud.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Motivamos a las y los estudiantes a que ambienten el aula con los ejemplos de las respuestas asertivas y las tengan presentes.

Se pueden proponer variantes de estas técnicas y adecuar al contexto en que nos desenvolvemos.

ANEXO

CARTILLA: CÓMO COMUNICAR ASERTIVAMENTE LA DECISIÓN DE "NO CONSUMIR"

1. **La técnica del disco rayado**. Consiste en repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos, ni responder a las provocaciones de otras personas.

   ¿Cómo se hace? Si alguien insiste en su petición, continuamos diciendo una y otra vez que NO, empleando nuevas fórmulas: "no, gracias"; "¡qué va!", "ni hablar", "de eso, nada que ver", "la verdad que no", etc.

   Presentamos algunos ejemplos:

Invitación o provocación	Respuestas
• Toma, prueba esto con nosotros.	• NO, gracias.
• ¡No seas así, prueba, está buenísima!	• NO me interesa.
• ¡Te mariconeas o qué!	• Lo siento. NO me interesa...
• ¡Ya pues, te estás quedando!	• Lo siento por ti, ya dije que NO.
• Pero si no pasa nada, ¡anímate!	• Lee mis labios, "N", "O" es "NO".

2. **La técnica de "ofrecer alternativas".** Consiste en proponer algo positivo como, "cambiar de tema" u ofrecer realizar algo provechoso que guste a la gente.

   ¿Cómo se hace? Buscamos algo atractivo y lo proponemos con entusiasmo. Se insiste sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás, mientras buscamos apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto. A continuación, algunos ejemplos.

Invitación o provocación	Respuestas
• Toma, prueba esto con nosotros.	• ¿Qué les parece si mejor apostamos a ver quién aguanta más bailando?
• ¡Vamos, fuma!	• Se me ocurre que sería bacán si nos vamos a ver el clásico en pantalla gigante.
• ¡No te atreves!	• Son ustedes los que no se atreven, porque saben que van a perder si hacemos una carrera.

3. **La técnica "Para ti - Para mí".** Se aplica cuando al manifestar nuestra negativa (explicación + decisión), somos objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Al emplearla, conseguimos dos cosas: no irritarnos cuando nos critican y que no se salgan con la suya.

   ¿Cómo se hace? Por ejemplo, si un amigo nos ofrece una pastilla de éxtasis, le manifestamos nuestro deseo de no consumir y al decirle, "no me provoca tomarla, gracias", recibimos una crítica o provocación que no merecemos, podemos responder usando dos pasos "Para ti" y "Para mi". Hay que practicar los pasos que se indican en los siguientes ejemplos (El proceso se repite, el tiempo que sea necesario).

Crítica o provocación	Respuestas
• Siempre fuiste una cobarde. • No te atreves a nada. • Tienes miedo a todo.	Paso 1: PARA TI (Repetir lo que nos dijeron) • Para ti, seré una cobarde… • Para ti, no seré atrevido… • Para ti, seré miedoso... Paso 2: PARA MÍ (Decir algo positivo sobre uno mismo) • Para mí, tengo mucho coraje en sostener lo que decido. • Para mí, me gusto como soy y me atrevo a lo que quiero atreverme. • Para mí, no tengo miedo de negarme a lo que me hace daño.

4. **La técnica del "banco de niebla"**. Consiste en reconocer la posible razón que pueda tener la otra persona, a la vez que expresamos que no cambiaremos nuestra decisión. Se trata de huir del riesgo sin atacar al que nos dice u ofrece algo. No entrar en discusión, como si las palabras se disiparan a través de la niebla, que te protege de sentirte culpable o desdichado por lo que te dicen.

   ¿Cómo se hace? Se da la razón al otro: reconocemos alguna verdad contenida en sus declaraciones, pero sin aceptar lo que propone porque no nos parece conveniente.

   Aceptamos que las cosas pueden ser como se nos presentan, utilizando expresiones como: "es posible que...", "puede ser que...", "reconozco que…", "te creo que…", parafraseando lo que nos acaban de decir y añadimos nuestro deseo de no consumir: "pero lo siento, no puedo hacer eso", "pero, no gracias", "pero, prefiero no tomarlo". A continuación, algunos ejemplos:

Crítica o provocación	Respuestas
• ¡Pero si lo vamos a pasar bacán!	• Puede que lo pasemos bacán, pero prefiero no tomar.
• ¡No seas quedada!	• Puede que sea una quedada, pero no quiero tomar.
• Todo el mundo las toma, ¡anda prueba!	• Seguro que todo el mundo las toma, pero yo no soy todo el mundo.
• Pero si no pasa nada, ¡anímate!	• Claro que no pasa nada, pero no, gracias.
• ¡Esas pastillas son inofensivas, solo es un vacilón!	• Pueden ser inofensivas, pero no tengo ganas.

Sesión 6

TENGO RAZONES PARA VIVIR SIN DROGAS[8]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Vocacional.

EJE:

Persona, familia y relaciones humanas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que, contar con un proyecto de vida, es un factor de protección para prevenir el consumo de drogas.

MATERIALES:

- Lápiz, lapicero o colores.
- Lectura: "Comportamientos que fortalecen nuestra autoestima y un estilo de vida sin drogas" (Anexo).
- Hojas.
- Música de fondo relajante.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Comenzamos la sesión, motivando la participación de las y los estudiantes indicándoles, que realizaremos un ejercicio denominado "técnica de visualización", que consiste en lograr la relajación corporal, para luego visualizar o imaginar una situación o hecho significativo.

[8] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría para la Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 21.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Es importante contar con un fondo musical que dé inicio a la sesión, indicando luego a las y los estudiantes, que deben cerrar los ojos e imaginar durante un minuto, cómo quisieran verse en el futuro, dónde quisieran estar, con quiénes y haciendo qué, dentro de una vida plena de bienestar, felicidad y tranquilidad. Brindamos unos minutos para el ejercicio personal.

Terminado el tiempo, preguntamos a las y los estudiantes, si lograron verse en el futuro y pedimos a uno o dos voluntarios que nos comenten qué lograron visualizar en su futuro.

Luego indicamos que en parejas, socialicen lo que lograron visualizar en su futuro, y concluida la tarea, intercambien opiniones y respondan a las siguientes preguntas:

- ¿De quién depende que estos sueños o metas se hagan realidad? ¿por qué?
- ¿Qué ocurriría con nuestros sueños si nos iniciamos en el consumo de drogas? Expliquen.
- ¿Qué deberíamos hacer para que estos sueños o metas se cumplan?

Voluntariamente las parejas exponen sus conclusiones en la plenaria.

CIERRE:

20 minutos

Para concluir la sesión, felicitamos a todas y todos por su participación y comentamos algunas de las conclusiones a las que llegaron las parejas de trabajo, reafirmando, que si bien el ejercicio de la visualización nos permite imaginar una situación agradable, lograrlo, dependerá del esfuerzo de cada uno.

Concluimos, que el proyecto o plan de vida, es determinar lo que una persona quiere hacer en la vida y las metas que desea alcanzar.

Tener un plan de vida, es un factor protector frente al consumo de cualquier sustancia nociva para nuestra vida y salud.

Finalizamos, indicando a las y los estudiantes, que lean el texto: "Comportamientos que fortalecen nuestra autoestima y un estilo de vida sin drogas" (Anexo).

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes se comprometen a esforzarse para alcanzar sus metas fortaleciendo su proyecto de vida y autoestima como una forma de protegerse de los riesgos del consumo de drogas.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes reflexionan en casa sobre la lectura: "Comportamientos que fortalecen nuestra autoestima y un estilo de vida sin drogas".

ANEXO

HOJA DE LECTURA:

COMPORTAMIENTOS QUE FORTALECEN NUESTRA AUTOESTIMA Y UN ESTILO DE VIDA SIN DROGAS

- Busca amistades con quienes compartir distintos momentos y alegrías sin consumir drogas.
- Trata de sentirte bien con lo que haces y encuentra nuevas actividades que sean de provecho estando solo, con amigos o familiares.
- Refuerza las costumbres positivas. Identifica comportamientos buenos para ti y los demás. Trata de repetirlos cuantas veces puedas.
- No descuides tu apariencia y aseo personal. Es importante sentirse bien contigo mismo.
- Cuando salgas de tu casa informa a tus padres o a las personas con quienes vives: dónde vas, con quiénes, qué piensan hacer y a qué hora regresarás. Es bueno como norma de convivencia, por respeto a ti mismo, a tus padres y por tu propia seguridad.
- Si te sientes mal por algo, no te quedes con eso. Dialoga con la persona a quien le tienes confianza, que te respeta y trata bien.
- Asiste siempre a tu institución educativa, cumple con tus deberes escolares: si no entiendes algo busca ayuda, siempre hay un amigo, una tutora o tutor con la disposición para orientarte.
- No mientas, ni trates de disfrazar las cosas. Si cometes un error reconoce que te equivocaste y esfuérzate por cambiar y no repetirlo.
- Confía en que eres capaz de elegir aquello que te conviene para vivir bien y llegar a ser la persona que anhelas.

Sesión 7

MEDICAMENTOS, MITOS Y CREENCIAS SOBRE SU USO[9]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Salud corporal, emocional y mental.

EJE:

Persona familia y relaciones humanas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan cómo los mitos y creencias equivocadas, son un factor de riesgo del consumo de drogas.

MATERIALES:

- Ficha: lo que sabemos de los medicamentos (Anexo 1).
- Medicamentos, mitos y creencias sobre su uso (Anexo 2).
- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Motivamos la curiosidad y participación de las y los estudiantes, colocando un cartel con el nombre de la sesión en la pizarra y manifestamos que en la sesión, reflexionaremos sobre cómo los mitos y creencias que se tienen sobre los medicamentos, incrementan su uso inadecuado.

[9] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 20.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos grupos de trabajo y entregamos a cada uno de ellos la ficha: "Lo que sabemos de los medicamentos" (Anexo 1), respondiendo cada una de sus preguntas. Indicamos, que primero debemos responder la ficha de manera personal y luego en grupo, elaboraremos un consolidado de las respuestas de la ficha, plasmándolo en un papelote.

En plenaria, escuchamos las respuestas de cada grupo y resaltamos las ideas centrales y enfatizamos en los riesgos de usar medicamentos sin prescripción médica, promoviendo el rechazo a estas conductas, porque ponen en peligro nuestra salud.

Seguidamente, leemos las creencias que los grupos formularon e indicamos, que estas creencias muchas veces contribuyen a incrementar el uso inadecuado de medicamentos; por ello, es importante clarificar nuestra información y conocer cuál es la realidad o verdad sobre éstos.

En plenaria y según sus conocimientos e información, cada grupo responde si son "verdaderas" o "falsas" las siguientes creencias, las cuales deberán estar escritas en un papelote y visualizadas en la pizarra:

- "Cualquier persona puede comprar medicamentos"
- "Como son legales... cualquiera las puede vender"
- "No importa cuánto las use, no me harán daño porque sirven para curar"
- "Si necesito sentirme mejor, debo consumir mayores dosis"

Anotamos al lado de cada creencia la respuesta expresada por el grupo.

Luego, entregamos a cada grupo el Anexo 2: "Medicamentos, mitos y creencias sobre su uso", para que contrasten las respuestas del texto y las anotadas en la pizarra.

CIERRE:

20 minutos

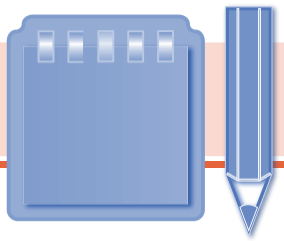
Valoramos la participación de las y los estudiantes, reafirmando la falsedad de cada uno de los mitos o creencias sobre los medicamentos y señalamos la

importancia de contar con una adecuada información para tomar decisiones que contribuyan a nuestro bienestar y al de los demás.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud crítica frente al consumo de medicamentos sin prescripción médica y toman la decisión de sensibilizar a sus familiares y compañeros, descartando los mitos y creencias en torno a su consumo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes recogen de su localidad, otros mitos y creencias que difunden acerca del uso de los medicamentos. Buscan información en libros o revistas, consultan con profesionales de la salud, como médicos o químico-farmacéuticos y luego las discuten con los miembros de su familia.

Redactan sus experiencias en una hoja y la llevan para compartir con sus compañeros y compañeras, a través del periódico mural del aula o de la institución educativa.

ANEXO 1

FICHA: LO QUE SABEMOS DE LOS MEDICAMENTOS

1. Han escuchado en su comunidad algunas ideas y creencias sobre los medicamentos ¿Cuáles? Escríbanlas.

2. ¿Qué piensan sobre ellas?

3. ¿Qué piensan sobre la gente que consume medicamentos sin receta médica?

ANEXO 2

MEDICAMENTOS, MITOS Y CREENCIAS SOBRE SU USO

"Cualquier persona puede comprar medicamentos"

FALSO. No toda persona puede comprarlos. La venta está limitada a personas adultas que pueden acceder a ellos, siempre que cuenten con la receta prescrita por el médico especialista; siendo una falta grave para el farmacéutico que no considere este criterio.

"Como son legales, cualquiera los puede vender"

FALSO. El que sea legal no implica que deba ser comercializada en forma indiscriminada. La venta solo debe realizarse en farmacias o boticas inscritas y registradas legalmente. El personal que atiende debe ser especializado y no debe suplantar la función del médico. Es necesario considerar también, que existen medicamentos que son elaborados y comercializados clandestinamente.

"No importa cuánto las use, no me harán daño porque sirven para curar"

FALSO. No todos los medicamentos son buenos para la salud. Cada uno tiene su posología (indicación estricta de uso), por lo que las dosis deben ser prescritas por un médico de acuerdo a las caracteristicas de cada paciente, en la medida en que el usuario vaya aumentando la dosis indiscriminadamente, sin autorización del médico, no será bueno para la salud ya que correrá el riesgo de presentar complicaciones, sobre todo para el sistema digestivo y circulatorio, sumado a que estaría aumentando su tolerancia y podría desencadenarse en una adicción.

"Si necesito sentirme mejor, debo consumir mayores dosis"

FALSO. La frecuencia y la dosis del uso del medicamento debe estar regulada por el médico especialista, quien evaluará los efectos y reacciones del paciente a la sustancia ingerida. Todo organismo es diferente y los niveles de absorción van a depender de diversos aspectos como la edad, el sexo, la historia de consumo, el nivel alérgico, entre otros. Por eso, aumentar la dosis puede ser contraproducente, cuando no es supervisado por el médico.

Sesión 8

MITOS Y CREENCIAS SOBRE EL ÉXTASIS[10]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Salud corporal, emocional y mental.

EJE:

Persona familia y relaciones humanas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y aclaren los mitos y creencias vinculadas al consumo de éxtasis.

MATERIALES:

- Tarjetas con mitos y creencias sobre el éxtasis.
- Mitos y creencias sobre el éxtasis (Anexo).
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión indicando a las y los estudiantes, que narren algunas ideas o creencias que hayan escuchado entre sus amigos o familiares sobre el éxtasis. Recogemos sus ideas y las escribimos en la pizarra o papelote. Destacamos sus aportes señalando, que ciertamente en el entorno circulan una serie de ideas y creencias que pueden ser verdaderas o falsas, por ello en la sesión, esclarecemos algunas de estas creencias relacionadas con el consumo del éxtasis.

[10] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 25.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos grupos de trabajo y a cada grupo le entregamos una tarjeta con un mito o creencia acerca del éxtasis, para que opinen sobre su contenido y elaboren una conclusión. El grupo analiza, discute y fundamenta si el mito o la creencia que le tocó, es verdadera o falsa.

Exponen sus conclusiones en la plenaria. Concluidas las exposiciones, comentamos las principales ideas expuestas e invitamos a los grupos a continuar reflexionando sobre los mitos. Entregamos a cada grupo el Anexo: "Mitos sobre el éxtasis", para que contrasten sus respuestas sobre la verdad o falsedad de la creencia.

Orientamos a las y los estudiantes, sobre la importancia de reconocer cuando una idea, pensamiento o creencia es verdadera y responde a la realidad o cuando es falsa y no responde a lo correcto. Esto permitirá que podamos tomar decisiones responsables frente a una situación de riesgo en el consumo de drogas.

CIERRE:

20 minutos

Solicitamos que mencionen alguna de las conclusiones trabajadas en la sesión.

Valoramos la participación de las y los estudiantes y reforzamos con las siguientes ideas fuerza:

- El éxtasis es una droga que aumenta la percepción visual, auditiva y táctil ocasionando de manera artificial, un sentimiento emocional placentero que puede llevar a la persona consumidora, a realizar actos que ponen en riesgo su salud, integridad y seguridad, así como la de los demás.

- Afecta principalmente al sistema cardiovascular produciendo taquicardia, sudoración, sequedad de la boca y palpitaciones.

- El éxtasis es considerado una droga "mortal" porque su acción en el cerebro aumenta la sensación de calor corporal ("golpe de calor" o "choque térmico"), lo que sumado al ejercicio físico intenso, la sudoración y deshidratación, más el calor de los ambientes en los que se consumen, pueden llevar a la muerte (intoxicación por éxtasis), esto a causa de una coagulación dentro de los vasos sanguíneos, mal funcionamiento del hígado, riñones y el sistema cardiovascular.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes confirman su decisión de practicar deportes y otras formas de sana diversión que los aleje del consumo de éxtasis, desvirtuando los mitos y creencias sobre su uso.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes recopilarán los mitos y creencias en la comunidad acerca del consumo de otras drogas. En grupos, elaboran trípticos promoviendo medidas de prevención y alternativas saludables para divertirse.

ANEXO

MITOS SOBRE EL ÉXTASIS

"El éxtasis es una pastilla y no es droga"

FALSO. Toda pastilla es elaborada estrictamente para uso médico, de modo que son prescritas y supervisadas por un especialista de la salud. Lamentablemente, también existen píldoras fabricadas por laboratorios clandestinos para su comercio como droga como el éxtasis que no tiene reconocimiento médico; por lo tanto es considerada una droga ilegal.

"Solo necesitas de una pastilla para toda la noche"

FALSO. En el caso del éxtasis, como su fuente de procedencia es ilegal siempre será un riesgo su consumo. Las tabletas o píldoras que se venden como "éxtasis" pueden contener otras sustancias potencialmente peligrosas cuya concentración y efectos pueden variar mucho, por lo tanto, el organismo requiere que se incremente su dosis para experimentar los mismos efectos.

"Es una manera sana de divertirse sin hacer daño a nadie"

FALSO. Las personas que consumen se hacen daño poco a poco y sin darse cuenta, por eso creen que no es peligroso. Además del consumidor, los más afectados son los familiares que observan los significativos cambios sufridos por la persona.

"El "éxtasis" solo te da deseos de bailar y bailar sin agotarte"

FALSO. El "éxtasis" aparentemente genera mayor capacidad física pero es prestada, porque después de muchas horas, el agotamiento y la deshidratación son tan graves que la persona puede llegar a morir.

Sesión 9

LAS CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN AL JUEGO[11]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Salud corporal, emocional y mental.

EJE:

Persona familia y relaciones humanas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan y reflexionen sobre los comportamientos de riesgo asociados a la adicción al juego.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Lectura: Adicción al juego, ludopatía o juego patológico (Anexo).
- Plumones.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión solicitando que de modo voluntario, las y los estudiantes expresen ¿Cuáles son los juegos en los que las y los estudiantes actualmente ocupan su tiempo libre? Se recoge cada una de las opiniones y se anotan en la pizarra a modo de lluvia de ideas.

Luego manifestamos, que así como existe adicción a sustancias, también existen comportamientos que pueden generar adicción, como por ejemplo la ludopatía o adicción al juego, siendo una problemática que cada día aumenta, especialmente entre la población adolescente y la niñez.

[11] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión N° 27.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Mencionamos la importancia de examinar las ventajas y desventajas de estos juegos realizados por las y los adolescentes en su tiempo libre.

Conformamos grupos de trabajo indicándoles que elijan un coordinador para que registre las opiniones y comentarios sobre cada una de las actividades que anotaremos en la pizarra, considerando el impacto que estas generarán en la salud y el desarrollo de las personas. Las y los estudiantes deberán clasificar cada uno de estos juegos dentro de las siguientes categorías:

- Son muy útiles y necesarios.
- Solo entretienen.
- Se puede prescindir de ellos.
- Son dañinos.

En cada caso deben sustentar ¿Por qué?

Luego los grupos responden:

¿Alguna de estas actividades causan dependencia o adicción?, ¿cómo así? ¿Conocen algún caso de adicción a juegos, en el barrio o en la familia?

Cada uno de los grupos responde a las preguntas y las plasma en papelotes, para posteriormente exponer sus conclusiones en la plenaria.

Finalmente, entregamos a cada estudiante una hoja de lectura sobre del tema desarrollado y pedimos que la contrasten con las respuestas brindadas por los grupos.

CIERRE: 20 minutos

Valorando la participación de las y los estudiantes solicitamos nos digan algunas conclusiones en relación al tema y puntualizamos algunas ideas centrales acerca de la posibilidad de ser adictos a los juegos cuando no hay autocontrol, cuando no se practican otras actividades alternativas y sobre todo, cuando no se es consciente de los beneficios o perjuicios que pueden ocasionar a su proyecto de vida.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud de meditación frente al peligro que significa la adicción al juego, comprometiéndose a no correr ningún riesgo asociado a su adicción que perjudique su salud mental y corporal.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Las y los estudiantes elaboran un listado de todas las actividades que hacen durante los siete días de la semana, calculando el número de horas que dedican a cada una de ellas. Las evalúan para ver, si en función de su salud y desarrollo, hay una buena distribución del tiempo o es necesario cambiar algunas actividades que puedan ser nocivas para la salud, como el juego patológico.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: ADICCIÓN AL JUEGO, LUDOPATÍA O JUEGO PATOLÓGICO

¿Qué es la ludopatía o juego patológico?

Es la alteración progresiva del comportamiento por la que una persona siente una incontrolable necesidad de jugar sin importarle las consecuencias negativas que puedan derivarse de dicho comportamiento.

Es una enfermedad crónica, un tipo de adicción reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud OMS. La persona siente un impulso irrefrenable por jugar. Juega no solo por ganar, sino por el placer de hacerlo. El juego desplaza a intereses secundarios, a la alimentación, sexo e inclusive a las relaciones amicales y familiares.

¿Qué tipo de juegos pueden generar la enfermedad?

Casi todos los juegos a los que las personas puedan acceder para pasar el tiempo, apostar, probar suerte tales como: máquinas tragamonedas, pimbol, bingo, carreras de caballo, cartas y otros.

¿Cuáles son las características de un ludópata o jugador patológico?

- Deseo compulsivo por jugar, si no lo hace se siente irritado e intranquilo.
- Invierte una gran cantidad de tiempo en el juego, sacrificando trabajo y familia.
- Cada vez tiende a jugar mayor cantidad de dinero, por lo que siente un gran impulso por conseguirlo, comprometiendo la economía familiar o recurriendo, inclusive al fraude y al robo.
- Utiliza el juego como una forma de evasión de algún problema.
- Agudiza su astucia para tratar de engañar a la familia, no admite ser adicto y promete que ya no lo hará sin que tal promesa se cumpla.

¿Cuáles son las consecuencias de la ludopatía?

- La persona demuestra ansiedad, tristeza, irritabilidad y depresión.
- Endeudamiento o problemas por falsificaciones, estafa o robo.
- El estudiante, baja su rendimiento escolar, disminuye su motivación para el estudio pudiendo llegar a la deserción.
- En el caso de ser trabajador, tiene problemas en su rendimientolaboral, faltas injustificadas y abandono del trabajo.
- Falta de comunicación con la familia, conflictos frecuentes y abandono familiar.

Sesión 10

INTERNET: POSIBILIDADES Y RIESGOS DE ADICCIÓN[12]

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Salud corporal, emocional y mental.

ÁREA CURRICULAR:

Persona, familia y relaciones humanas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen aspectos positivos y negativos del uso de internet, valorando sus beneficios y optando por su uso responsable.

MATERIALES:

- Tarjetas con nombres de objetos (tenedor, plumón, pomo de terokal, etc.)
- Papelote.
- Cinta masking tape.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión, distribuyendo entre las y los estudiantes, tarjetas con los nombres de los siguientes objetos: tenedor, plumón, tarrito de terokal, frasco de alcohol medicinal y cinta masking tape. Luego, mostrando la tarjeta de cada objeto, solicitamos que, a través una lluvia de ideas, contesten a la pregunta: ¿Es bueno o malo?

[12] Adaptado de: MINEDU (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De Tutores para Tutores.* Sesión 24.

Recogemos las respuestas expresadas libremente y e insistimos con preguntas como: ¿Algunos de los objetos considerados buenos pueden en algún momento ser malos?, ¿en qué casos?, ¿qué conclusión podemos sacar de este ejercicio?

Reafirmamos la idea de que los objetos pueden ser "buenos" o "malos", no por sí mismos sino por el uso que hagamos de ellos. Después, invitamos a las y los estudiantes a dialogar sobre el uso del internet, sus posibilidades, beneficios y riesgos.

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Formamos equipos de trabajo, según el nombre de la tarjeta que les tocó y designan a un coordinador. Los equipos elaboran un listado de lo que se hace o puede hacerse a través de internet.

Recomendamos que en el listado, escriban no solo lo que habitualmente hacen o buscan los integrantes del grupo, sino también, todo lo que es posible realizar o encontrar según sus amigos, a través de los medios de comunicación social u otras fuentes.

Los equipos utilizan plumones de colores y señalan en el listado de la siguiente manera:

- Con azul, lo que habitualmente hacen las y los estudiantes cuando acceden a internet.
- Con verde, todos los aspectos que son bondades o positivos del acceso a internet.
- Con naranja, todos los riesgos que supone el acceso a internet.

Los grupos exponen sus papelotes marcados con los colores indicados, explicando las razones.

CIERRE:

20 minutos

Resumimos los aspectos significativos de la sesión, reiterando la idea de que, el internet es un avance extraordinario de la tecnología contemporánea

de grandes beneficios en el mundo de las comunicaciones entre los cuales podemos mencionar:

- Información actualizada sobre temas necesarios para incrementar nuestros conocimientos y resolver nuestras tareas escolares.
- Obtener noticias nacionales y mundiales de actualidad.
- Utilización del correo electrónico como medio de comunicación rápida y eficaz.
- Acceso a juegos y entretenimientos diversos.

Así como internet tiene beneficios, también presenta riesgos que deben tomarse en cuenta:

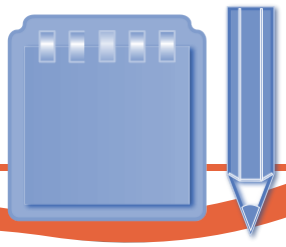
- Posibilidad de adicción cuando se usa en forma abusiva especialmente el chat y juegos en red.
- Riesgo de contactos peligrosos con delincuentes y estafadores.
- Vínculos con violadores de niños y adolescentes.
- Aislamiento y abandono de otras actividades importantes para el desarrollo personal como la buena lectura, deportes, música, compartir con familiares y amigos.

TOMA DE DECISIONES:

10 minutos

Las y los estudiantes se proponen usar el internet en forma responsable, respetando un horario establecido como una forma de protección y autocuidado.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes preparan una lista de sus visitas a internet en la última semana, el tiempo que dedicaron en cada caso y las califican como muy provechosas, poco provechosas o nada provechosas para su salud, educación y progreso. En caso de que la mayoría hayan sido poco o nada provechosa, elaboran una propuesta de las actividades que deben realizar prioritariamente

Sesión 11

POR UNOS CUANTOS SOLES[13]

Quinto grado

DIMESIÓN:

Social

EJE

Práctica de valores (Habilidades para la vida)

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes analicen cómo la práctica de valores centrada en el bien común, contribuye a una convivencia armoniosa.

MATERIALES:

- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta masking tape.
- Hoja de trabajo: Por unos cuantos soles (Anexo 1).
- Lectura: Lo que debes saber acerca de los valores (Anexo 2).
- Tarjetas con preguntas.

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión, escribiendo en la pizarra la palabra VALORES y mediante la técnica de lluvia de ideas motivamos a las y los estudiantes a definir el concepto, reforzando el mensaje de los valores como principios que orientan nuestra vida.

[13] Adaptado de: MINEDU-PUID(2004). *Programa de Prevención del uso indebido de drogas para educación secundaria.*

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Invitamos a las y los estudiantes a conformar cinco grupos de trabajo de cinco o seis participantes, quienes elegirán a un coordinador para que registre las opiniones y comentarios del grupo.

Luego, entregamos a cada equipo la hoja de trabajo: "Por unos cuantos soles" (Anexo 1) e indicamos que lean la situación que se presenta y respondan a las siguientes preguntas:

Grupo 1: ¿Qué opinan de la decisión adoptada por Camucha?, ¿por qué creen que lo hizo?
Grupo 2: Analiza la actitud adoptada por Luz ¿Por qué creen que ella decidió actuar de esa manera?
Grupo 3: ¿Qué pueden decir de la manera en que actuó la mamá de Camucha?
Grupo 4: ¿Cuál creen que debió ser la conducta de Camucha?, ¿qué valores le faltó practicar?
Grupo 5: ¿Cuál creen que debió ser la conducta de la mamá de Camucha?, ¿qué valores le faltó practicar?

Cada grupo expone sus conclusiones en plenaria.

Para reforzar el tema trabajado, entregamos la lectura "Lo que debes saber acerca de los valores" (Anexo 2), el cual leemos de manera general, promoviendo la reflexión sobre cómo los valores favorecen la toma responsable de decisiones en beneficio del bien común.

CIERRE:

20 minutos

Felicitamos la participación de las y los estudiantes y los invitamos a formular dos o tres conclusiones del tema trabajado y puntualizamos algunas ideas centrales, sobre cómo los valores permiten que las personas podamos convivir de manera armoniosa, respetando nuestros derechos y el derecho de los demás. Motivamos y estimulamos en las y los estudiantes, la práctica permanente de los valores.

TOMA DE DECISIONES: 10 minutos

Las y los estudiantes asumen la práctica de valores centrada en el bien común y participan activamente en el desarrollo de una convivencia armoniosa, que beneficie a todas y todos.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Indicamos a las y los estudiantes que elaboren un listado de todas las actividades realizadas durante la semana donde hayan practicado algún valor.

ANEXO 1

Hoja de trabajo:Por unos cuantos soles

Rosaura, la auxiliar de educación sale apresuradamente de la oficina de Tutoría y Orientación Educativa. Al sacar un lapicero de su cartera, dos billetes de veinte soles caen al suelo, sin que ella lo advierta.

Camucha, Luz y Gloria observan la escena, se miran y unos segundos después Camucha recoge los cuarenta soles, guarda uno de ellos en su bolsillo y dice:

tutora

Al día siguiente, a primera hora, Luz se acerca a la tutora dice:

Se dirige a la puerta, voltea y dice:

Esta última frase preocupó mucho a la tutora, quien se dedicó a averiguar lo ocurrido. Así se enteró que Gloria, la alumna, había cambiado en el kiosko un billete de veinte soles. Llamó a Gloria a su oficina y escuchó con lujo de detalles lo ocurrido. A la mañana siguiente, la mamá de Camucha, sin que hubiese sido citada se acercó a la Oficina de Tutoría y dijo:

ANEXO 2

Lectura:

Lo que debes saber acerca de los valores

- Organizan la convivencia social.
- Algunos adoptan la forma de normas escritas; otros se encuentran en la conciencia de la gente que cree en ellos, los acepta y practica.
- Permiten distinguir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto, lo correcto de lo incorrecto, lo valioso de lo deleznable, lo importante de lo insignificante.
- Se asimilan y practican en la familia, en el colegio, en el barrio, en la comunidad, en la vida ciudadana.
- Otorgan significado y dirección a la vida de las personas.
- Permiten fijarse metas. Siendo universales, cada persona establece su propia jerarquía de valores, dando prioridad a unos sobre los otros.
- Ante situaciones complejas que requieren de toma de decisiones, se pone en juego la escala de valores de una persona.

Sesión 12

LAS DROGAS Y EL MEDIO AMBIENTE

Quinto grado

DIMENSIÓN:

Social.

EJE:

Cultura de valores (Habilidades para la vida).

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan cómo la comercialización y procesamiento ilícito de la coca daña el medio ambiente.

MATERIALES:

- Imágenes o fotos de la producción o procesamiento de la coca (Anexo 1).
- Tarjetas o papeles de colores.
- Papelotes.
- Cinta masking tape.
- Hoja de Lectura: "Impactos ambientales del cultivo de coca" (Anexo 2).

REVISIÓN DE ACUERDOS: 10 minutos

En plenaria, la coordinadora o coordinador del aula pide a la secretaria o secretario que lea los acuerdos y compromisos asumidos en la sesión anterior para evaluar su nivel de cumplimiento (que va de 0%, 50%, 75% o 100%). El grupo felicita el logro o brinda sugerencias para su consecución.

PRESENTACIÓN: MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN 15 minutos

Iniciamos la sesión mostrando imágenes de la producción y procesamiento ilícito de la coca (Anexo 1), motivamos la reflexión sobre el tema, y solicitamos la opinión voluntaria de las y los estudiantes formulando las siguientes preguntas:

- Nuestros antepasados cultivaban la hoja de coca con motivos religiosos, actualmente ¿En las zonas cocaleras cuáles son los motivos para su cultivo?

DESARROLLO: INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

45 minutos

Organizamos grupos de trabajo mediante la dinámica "Tarjetas de colores", entregamos a cada estudiante una tarjeta de color y se agrupan según esa característica. Se elige el coordinador por grupo.

Entregamos la hoja de lectura: "Impactos ambientales del cultivo de coca" (Anexo 2) para que opinen acerca de su contenido y elaboren una conclusión. El equipo analiza, discute y fundamenta en relación a dos preguntas:

- ¿Qué efectos ambientales genera el cultivo y procesamiento ilícito de la hoja de coca?
- ¿Qué efectos perjudiciales ocasionan en la salud del hombre?

Cada grupo expone sus conclusiones en plenaria. Concluida las mismas, comentamos sobre las principales ideas del tema e invitamos a los grupos a continuar reflexionando sobre cómo el cultivo de coca no solo daña a la persona que consume droga sino también daña el medio ambiente.

CIERRE:

20 minutos

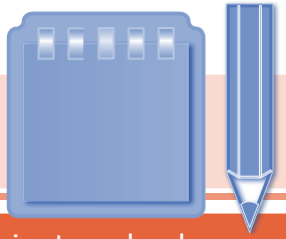
Felicitamos a todos las y los estudiantes por su participación y comentamos algunas de las conclusiones a las que arribaron los grupos de trabajo, reforzamos la idea que el cultivo ilegal de hoja de coca daña significativamente la naturaleza y el medio ambiente, por lo tanto, es de suma importancia cuidar los recursos naturales y buscar el equilibrio armónico entre el ser humano y su medio ambiente.

TOMA DE DECISIONES:

20 minutos

Las y los estudiantes asumen una actitud de meditación frente al peligro que significa la adicción al juego, comprometiéndose a no correr ningún riesgo asociado a su adicción que perjudique su salud mental y corporal.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Motivamos a las y los estudiantes para que ambienten el aula con carteles sobre el cuidado del medio ambiente.

ANEXO 1

IMÁGENES DE LA PRODUCCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA COCA

Cultivos de Coca, **se instalan de preferencia en la Selva Alta en suelos recién deforestados y cuya vegetación ha sido quemada.**

Erosión del suelo **por cultivos de coca, sucede por los excesos de lluvias y la radiación solar que elimina la materia orgánica quedando estéril en pocos años, no sirviendo para la agricultura.**

Para la elaboración del Clorhidrato de Cocaína o Pasta Básica se utilizan altos volúmenes de sustancias químicas tóxicas y peligrosas como: ácido sulfúrico, kerosene, acetona, amoníaco, entre otras.

Estos productos químicos son arrojados a los ríos contaminando los recursos naturales de la flora y fauna amazónica, constituyendo una enorme amenaza para el ecosistema y la salud de la población.

ANEXO 2

HOJA DE LECTURA: "IMPACTOS AMBIENTALES DEL CULTIVO DE COCA"

El primer impacto del cultivo de coca es la deforestación de cientos de miles de hectáreas; en Perú se estima que la deforestación vinculada a la coca es de 700 mil hectáreas.

Ecológicamente, el cultivo de coca ha afectado las zonas de vida más frágiles de nuestra región amazónica. En las regiones cocaleras existe una gran diversidad genética. La migración y asentamiento desordenado de la población dedicada a la actividad cocalera han generado la tala y quema de bosques, inclusive en áreas de protección como los bosques nacionales.

Se sabe también que el cultivo tiene unos efectos desastrosos sobre el suelo. Los cultivos de coca son altamente erosivos porque se han instalado en zonas de vida de bosque húmedo tropical.

La elaboración de pasta básica de cocaína contamina el aire, el suelo y el agua. La primera se produce en forma de humo, cuando se seca la hoja de coca en hornos que funcionan a leña. El suelo soporta el arrojo de los desechos del procesamiento de Pasta Básica de Cocaína (PBC), que luego van a parar a los ambientes acuáticos.

Por otro lado, los desechos químicos tóxicos que se vierten en los ríos y riachuelos después del proceso de extracción de la cocaína, han provocado la desaparición de especies acuáticas, como los camarones de río y peces.

Los pesticidas y abono sintético que usa el cultivador de coca se concentran en las cadenas alimentarias y causan toxicidad para el ser humano (cáncer, mutaciones genéticas, aborto, etc.), matan especies útiles y alteran el equilibrio natural.

Trabajando para todos los peruanos

Av. Benavides 2199 - B Miraflores, Lima - Perú
Central Telefónica: (51-1) 207-4800
www.devida.gob.pe