



**PROYECTO PEDAGÓGICO DE PROMOCIÓN,
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES**
"Construyendo una vida saludable para mi futuro"



PROYECTO PEDAGÓGICO DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN
DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES DENOMINADO
"Construyendo una vida saludable para mi futuro"

Integrantes:

Aída Lucía Cano Muñoz
Victoria Eugenia Fernández Moncada
Gloria Esperanza García Botero
Diana Patricia Gil Orrego
Alexis Jaramillo Osorio
Silenia Robles Ramos

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA
Medellín, Antioquia
2025

TABLA DE CONTENIDO

| | Pág. |
|--|------|
| RESUMEN | 3 |
| 1. DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 4 |
| 1.1 DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO | 4 |
| 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 6 |
| 2. OBJETIVOS DEL PROYECTO | 8 |
| 2.1 OBJETIVO GENERAL | 8 |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 8 |
| 3. JUSTIFICACIÓN | 9 |
| 4. MARCO CONCEPTUAL DE LA PREVENCIÓN DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA) | 11 |
| 4.1 ADICCIONES QUÍMICAS Y NO QUÍMICAS | 11 |
| 4.1 DIFERENTES TIPOS DE DROGAS | 12 |
| 4.2 ESTADÍSTICAS DE CONSUMO | 13 |
| 4.3 FACTORES QUE INCIDEN EN EL CONSUMO DE DROGAS | 13 |
| 4.4 TIPOS DE CONSUMO | 14 |
| 4.5 CONSIDERACIONES Y CAUSAS SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS Y NO QUÍMICAS | 14 |
| 4.6 FACTORES PROTECTORES | 16 |
| 4.7 MODELOS DE PREVENCIÓN EN SUSTANCIAS PSICOACTIVAS | 17 |
| 5. MARCO NORMATIVO | 19 |
| 5.1. MARCO NORMATIVO INTERNACIONAL | 19 |
| 5.2 MARCO NORMATIVO NACIONAL | 20 |
| 5.3 MARCO NORMATIVO DEPARTAMENTAL | 23 |
| 5.4 MARCO NORMATIVO MUNICIPAL | 23 |
| 6. METODOLOGÍA | 24 |
| 7. EVALUACIÓN | 30 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA | 31 |

RESUMEN

El consumo de sustancias psicoactivas y la dependencia a las adicciones como los videojuego, el celular, la internet, el alcohol, entre otras, son aspectos que se evidencian con mayor frecuencia en las instituciones educativas, siendo los jóvenes y los adolescentes la población más afectada. Aunque el consumo de drogas se presenta en la sociedad en general, esta problemática se hace más frecuente en los jóvenes, debido a que se encuentran en etapa de desarrollo, en la búsqueda de su identidad y en la construcción de lazos afectivos que los exponen a estos factores de riesgo. El consumo de sustancias psicoactivas y la dependencia a las adicciones generan un impacto negativo en la salud física y mental de los jóvenes, situación que afecta su rendimiento escolar y su desarrollo individual, familiar y social, limitando su proyecto de vida y las posibilidades de tener una vida plena y armónica.

Estas problemáticas pretenden ser abordadas desde el proyecto pedagógico de promoción, prevención y atención de sustancias psicoactivas y otras adicciones denominado "Construyendo una vida saludable para mi futuro" de la Institución Educativa Ciro Mendía, como respuesta para generar estrategias de promoción y prevención en los estudiantes y, de esta manera, reducir la probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas y la dependencia de conductas adictivas.

Palabras clave: Sustancia química, sustancia no química, adicción, promoción, prevención, consumo.

PROYECTO PEDAGÓGICO DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES DENOMINADO "Construyendo una vida saludable para mi futuro"

1. DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO

La población objeto de estudio pertenece a La Institución Educativa Ciro Mendía de la ciudad de Medellín, Antioquia, de carácter oficial, con ubicación en la zona nororiental en el barrio Santa Cruz y perteneciente a la comuna 2 Santa Cruz. Este establecimiento presta sus servicios en la básica primaria, secundaria y media, como también, los Ciclos Lectivos Especiales Integrados (CLEI).

Esta institución cuenta aproximadamente con 1723 estudiantes matriculados en el 2023, de los cuales el 51 % son hombres y el 49 % mujeres, pertenecientes en su mayoría a estrato socioeconómico 1 y 2.

A través de la puesta en marcha del proyecto pedagógico de promoción, prevención y atención de sustancias psicoactivas y otras adicciones, denominado "construyendo una vida saludable para mi futuro" se espera intervenir en más del 60% de la población estudiantil que hacen parte de la básica primaria, secundaria, educación media y Ciclos Lectivos Especiales Integrados (CLEI).



Institución Educativa Ciro Mendía, Comuna 2, Barrio Santa Cruz.

El documento de Rendición de Cuentas a la Ciudadanía para la Comuna 2 elaborado por la Alcaldía de Medellín en el 2013, indicó que la comuna de Santa Cruz cuenta con una extensión de 21.952 Km², siendo la más poblada de la ciudad de Medellín debido a que posee una densidad de 502 personas por hectárea, con 110.202 habitantes, de los cuales el 53% son mujeres y el 47% son hombres, representando así el 4,58% de la población total de la ciudad.

Así mismo, el documento de RCC (2013) mencionó que la zona cuenta con 13 instituciones educativas públicas, algunas de ellas con secciones de educación primaria. De acuerdo con la RCC (2013), en esta comuna existen aproximadamente 17.083 personas que no tienen ningún nivel educativo, 24.596 niños están en guardería y preescolar, 30.437 han terminado la primaria, 13.456 personas han cursado secundaria, 18.392 personas han alcanzado la media técnica, 3.716 son técnicos o tecnólogos y 1.090 profesionales; de estos últimos, según el PDL, son pocos los que realizan un posgrado. De toda la población que es mayor de 15 años, 2.908 no saben leer ni escribir, por ello, se concluye que las gestiones que realiza el gobierno son aún insuficientes (RCC, 2013).

De igual forma, el estudio de Vanegas (2017) señala que, en cuanto a la conformación de los hogares en la comuna 2, se evidencia aumento de hogares unipersonales y recompuestos formados por 3, 4 y 5 personas correspondientes a parejas con hijos, o a familias ampliadas o reconstituidas. En las familias recompuestas es frecuente que coexistan situaciones de hostilidad y de conflicto entre los miembros del hogar, sobre todo, teniendo en cuenta que durante la adolescencia se experimentan cambios psicológicos relacionados con algunos trastornos de personalidad y donde existen la necesidad de confianza y seguridad de los adolescentes hacia su familia.

El mismo estudio indicó que en cuanto a las fuentes de empleo, la comuna 2 se caracteriza por tener habitantes que trabajan por su propia cuenta, empleado u obrero particular, empleo doméstico, trabajo familiar sin remuneración, hogares que tienen algún negocio clasificado como estrato 1 y 2 y otro porcentaje alto de la población genera actividades particulares para sobrevivir, algunos relacionados con la economía ilegal, el comercio, distribución y ventas de estupefacientes. De igual forma, un alto porcentaje de los hogares presenta hacinamiento, elevado número de familias en donde ninguna persona tiene ingresos, precaria situación económica, falta de empleo y, en general, baja calidad de vida (Vanegas, 2017).

Por su parte, Blandón (2004) en su crónica por relatar las dinámicas históricas y socioculturales del sector, indicó:

El barrio Santa Cruz tiene un referente cultural que ha pesado en su historia y en la de sus habitantes, ya que en sus cercanías funcionó hasta bien entrados los años setenta como una zona de tolerancia; cantinas y burdeles eran los sitios de diversión de las personas que fueron poblando estos sectores (p. 10).

Estas complejidades de la comuna influyen directamente en los jóvenes y adolescentes del sector, pues en la mayoría de los casos presentan desatención y abandono de los padres de familia, por tanto, estas situaciones influyen significativamente en el desempeño escolar de los menores.

Adicional a estas circunstancias, es muy frecuente encontrar en esta comuna que los menores están bajo la custodia y el cuidado de la abuela materna o de los abuelos, debido a que los padres muestran desinterés en la garantía de los derechos de sus hijos y esto influye directamente en el desarrollo emocional de los jóvenes. Así mismo, también es frecuente encontrar que muchos padres son aún muy jóvenes y en su afán por buscar un mejor nivel de vida para ellos, dedican la mayor parte del tiempo al trabajo, descuidando a sus hijos.

Estas problemáticas sociales del sector generan una alta incidencia de factores de riesgo para los menores de edad, asociadas a la morbilidad por trastornos mentales y del comportamiento que, en la mayoría de los casos, se reflejan en conductas suicidas, depresión y consumo de sustancias psicoactivas desde temprana edad, donde muchos jóvenes se dedican al trabajo informal y se lucran de actividades ilegales, hasta pertenecer a combos delincuenciales (Vanegas, 2017).

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo de las últimas décadas, se evidencia una alta prevalencia del Consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) y riesgos asociados a adicciones conductuales en jóvenes y jóvenes, sin distinguir condición socioeconómica. Esta problemática está afectando las expectativas y los proyectos de vida de muchos adolescentes que inician su consumo a temprana edad, provocando una serie de cambios fisiológicos y emocionales en los menores, con graves consecuencias en su desempeño escolar, estado de salud y las relaciones sociales con familias, amigos y sociedad en general.

Un estudio realizado por la Gobernación de Antioquia entre 2017 y 2018 arrojó que la edad de inicio de consumos en cigarrillo y alcohol está rondando los 12,5 años. Mientras que el consumo de sustancias ilícitas, principalmente de marihuana está en los 13,5 años.

Otro estudio llevado a cabo por la Escuela contra la Drogadicción en el 2021 señaló que en Antioquia los jóvenes comienzan a consumir sustancias psicoactivas desde los 13 años o menos. Otro dato que entregó el informe tiene que ver con el contexto del consumo, siendo las escuelas y los hogares los entornos de mayor consumo de sustancia psicoactivas legales e ilegales.

Por su parte, el informe “Características del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) en las juventudes de Medellín durante el aislamiento preventivo (Covid-19)” publicado en el 2021, da cuenta de la investigación realizada por la Secretaría de Juventud de la Alcaldía de Medellín, indicando que, entre las principales causas del consumo de SPA de hombres y mujeres entre los 14 a 28 años durante el aislamiento preventivo por Covid-19 se encuentran: regular sus niveles de estrés o ansiedad, hacerlo como actividad distractora, mitigar los sentimientos de soledad, concentrarse en sus actividades laborales o académicas y por dificultades personales.

La investigación también encontró que las explicaciones para el aumento de consumo variaban con relación al estrato. Mientras que el aumento de consumo durante la cuarentena entre jóvenes de los estratos 4 al 6 obedecieron a causas relacionadas con la mitigación de los sentimientos de soledad (29% en hombres, 27% en mujeres), entre los jóvenes de los estratos 1 al 3 el incremento en el consumo se asoció a la regulación de niveles de estrés o ansiedad (48% en mujeres, 32% en hombres), mientras que la mitigación de los sentimientos de soledad alcanzó un 13% en hombres y un 7% en mujeres en esta clasificación socioeconómica.

Otros estudios coinciden en que las causas más frecuentes del consumo de sustancias química y las adicciones comportamentales en los jóvenes se asocian a circunstancias como: la presión que reciben de su grupo de amigos para iniciar el consumo, la diversión, baja tolerancia a la frustración, falta de regulación emocional, la ansiedad, la depresión, el estrés, el abandono de sus padres, la soledad, entre otros.

Otros informes advierten que, pese a que se evidencia un aparente reducción del consumo de sustancias como el alcohol y tabaco, otros consumos siguen en aumento como la marihuana y las drogas sintéticas y con frecuencia de las adicciones comportamentales (Ministerio de Justicia & Ministerio de la Protección social, 2014; Carisma, 2019; Secretaría de Juventud de Medellín, 2019; Escuela contra la Drogadicción, 2021). En la mayoría de los casos, los motivos que se relacionan con el consumo refleja una necesidad que tienen jóvenes de conocer el tema y sus consecuencias, que deben ser atendidas con programas de promoción y prevención para que tengan una información clara y disponer de habilidades psicosociales que les permitan tomar mejores decisiones para su expectativas y proyecto de vida.

Frente a este panorama, la Institución Ciro Mendía no es ajena respecto a la prevalencia en el consumo de sustancias legales e ilegales, si se tiene en cuenta que muchos de los jóvenes y adolescentes que se encuentran escolarizados presentan factores de riesgo asociados a la falta de autoestima y amor propio, depresión, falta de control y supervisión de padres y cuidadores, violencia física, abandono de padres, ausencia de afectividad y lazos familiares, ausencia de normas y límites claros, vacíos de comunicación, entre otros, los cuales podrían ser las causas detonantes del consumo de SPA y el abuso de prácticas comportamentales, como, el uso problemático del internet, videojuegos o redes sociales, el sexting , entre otros. Así mismo, se requiere que la institución educativa dispone de mecanismos y estrategias para la prevención y la reducción del impacto del consumo de drogas y de las adicciones comportamentales, siendo necesario trabajar, desde los entornos familiar y escolar como factores de protección, que reduce la probabilidad del uso problemático del consumo de drogas y de otras adicciones.

Por las razones expuestas anteriormente, se considera necesario generar respuesta satisfactoria a la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cuáles serían las estrategias y los mecanismos que posibiliten la prevención y la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y de otras adicciones en los estudiantes de la Institución Educativa Ciro Mendía, con el fin de abordar este fenómeno en el contexto educativo y social?

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

2.1 OBJETIVO GENERAL

Promover la prevención y la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones en los estudiantes de la Institución Educativa Ciro Mendía para soslayar este fenómeno en el contexto educativo y social a través de actividades que concienticen el sentido del valor de la vida.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los estudiantes desde el grado 4° de primaria hasta el grado 11° y la educación media para adultos de la Institución Educativa sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones.
- Compartir y socializar con la comunidad educativa estrategias sobre prevención del uso de sustancias psicoactivas en la familia y en el colegio.
- Promover campañas de promoción de prácticas saludables y de autocuidado para la prevención del uso de sustancias psicoactivas y de otras adicciones.
- Generar espacios de encuentro y diálogos entre estudiantes donde se analice la importancia de trazar metas para un proyecto de vida.

3. JUSTIFICACIÓN

La implementación de un proyecto institucional en la Institución Educativa Ciro Mendía se justifica por la creciente preocupación en torno al consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) entre los jóvenes, evidenciada en múltiples estudios y análisis recientes. Según el análisis de Situación de Salud (ASIS) del año 2020, el 70,74% de los escolares en Antioquia han consumido al menos una sustancia psicoactiva en su vida, con una edad promedio de inicio de 14 años. Esta cifra resalta un aumento en la prevalencia del consumo, que ha crecido en 4.1 puntos porcentuales por cada 100 escolares. Además, el 61,26% de los estudiantes de entre 12 y 18 años se encuentran en esta situación, lo que subraya la urgencia de abordar esta problemática desde el entorno educativo.

El Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar realizado en 2022 por el Gobierno Nacional de Colombia también indica que la edad promedio de inicio de consumo ha disminuido a aproximadamente 13 años, siendo la marihuana la sustancia más común entre los jóvenes. Esta tendencia se agrava en áreas metropolitanas como Medellín, donde el consumo de SPA es notablemente alto. La realidad sociocultural que enfrentan los estudiantes, marcada por problemas como el narcotráfico, la violencia intrafamiliar y la falta de oportunidades, contribuye a la normalización del consumo de estas sustancias. Por lo tanto, se hace evidente la necesidad de desarrollar estrategias que fortalezcan la prevención en el ámbito escolar.

El medio escolar no solo es un lugar de aprendizaje, sino un espacio donde se pueden identificar y fortalecer actitudes y valores que permitan a los jóvenes enfrentar de manera asertiva los estímulos relacionados con el consumo de SPA. Las acciones preventivas, como talleres y campañas, serán más efectivas si se integran en la vida diaria de la escuela y se adaptan a las necesidades de los estudiantes. En este contexto, los docentes desempeñan un papel crucial como modelos a seguir, y la interacción entre compañeros puede influir significativamente en las decisiones de consumo. La sensibilización y formación del equipo docente son esenciales para que las habilidades y valores se transmitan de manera efectiva a los jóvenes en formación.

Además, es fundamental estar alerta para detectar de manera temprana los casos de consumo de drogas que puedan surgir en el entorno escolar. La colaboración con las familias y la comunidad es vital para abordar esta problemática de manera integral. La falta de una estrategia global de prevención, que sea informativa y participativa, limita la capacidad de la comunidad educativa para enfrentar el consumo de SPA de manera efectiva.

La creciente prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas, junto con la vulnerabilidad inherente a la adolescencia, exige un compromiso colectivo por parte de las instituciones educativas. La etapa de la adolescencia es crítica para la formación de la identidad y la búsqueda de aceptación social, lo que hace que los jóvenes sean especialmente susceptibles a influencias externas. Por lo tanto, es imperativo que la Institución Educativa Ciro Mendía desarrolle un proyecto que no solo informe, sino que también empodere a los estudiantes, brindándoles herramientas para tomar decisiones saludables y responsables.

Este proyecto institucional no solo busca mitigar el impacto del consumo de SPA en los jóvenes, sino que también tiene el potencial de transformar la cultura escolar, promoviendo un ambiente de apoyo y respeto que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, la colaboración entre docentes, estudiantes y familias será clave para crear un entorno educativo más seguro y saludable, que permita a los jóvenes prosperar y alcanzar su máximo potencial.

4. MARCO CONCEPTUAL DE LA PREVENCIÓN DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA)

4.1 ADICCIONES QUÍMICAS Y NO QUÍMICAS

Las adicciones químicas se caracterizan por el consumo de sustancias que puedan afectar la salud humana, repercutiendo en el funcionamiento de algunos órganos como el cerebro, que está asociado directamente al sistema nervioso, endocrino, circulatorio, digestivo, entre otros. El consumo de estas sustancias puede provocar conductas negativas para las personas que han creado dependencia al consumo y para su entorno familiar y social más cercano, por tanto, el consumo de estas sustancias, incluyendo el alcohol, generalmente se asocia a un problema de salud pública que están relacionadas con enfermedades pulmonares, cardíacas, cáncer, de salud mental, entre otras.

Por su parte, las adicciones no químicas o tóxicas, corresponde a comportamientos conductuales generalmente asociados al deseo de realizar alguna actividad, donde la persona pierde la capacidad de autorregulación y desarrolla que en la mayoría de los casos genera dependencia con consecuencias en la salud física y mental.

A continuación, se presentan algunos conceptos relacionados con adicciones de sustancias químicas y no químicas, teniendo como referentes conceptuales lo descrito por el Ministerio de Salud y Protección Social (MPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito (UNODC).

¿Qué es una adicción?

Se asocia al uso repetido de alguna actividad, comportamiento o consumo de una o varias sustancias psicoactivas, donde el sujeto o adicto tiene dificultad para abandonar el consumo o la necesidad compulsiva de una actividad. Generalmente, se produce tolerancia y puede aparecer síndrome de abstinencia cuando se interrumpe el consumo o afectación en la salud mental y física (UNODC, 2014).

¿Qué son las adicciones no químicas o de comportamiento?

Este tipo de adicciones se producen cuando una persona tiene una necesidad compulsiva de realizar una actividad, como el juego, al internet o el trabajo. Estas adicciones pueden afectar la capacidad de las personas para llevar a cabo actividades importantes en su vida y pueden tener un impacto negativo en sus relaciones personales y en la salud física y mental.

¿Qué es la droga o sustancias psicoactivas?

Una droga es una sustancia natural o sintética que introducida en el organismo puede cambiar su funcionamiento... claro está que casi todo lo que se introduce en el cuerpo lo cambia de alguna manera. Sin embargo, cuando se tiene un dolor de cabeza se utilizan aspirina para sentirse mejor, de esa forma se está haciendo uso debido de la droga.

Sin embargo, existen otros tipos de drogas que provocan cambios en la mente y en el comportamiento, como la marihuana, la cocaína, etc. Las que constituyen drogas indebidas que producen daños irreparables en el organismo.

De esta manera, las drogas, sustancias psicotrópicas, sustancias psicoactivas es toda sustancia natural o sintética que, al ser introducida en el organismo ya sea ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras, produce una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento. Su consumo puede crear consumo problemático o dependencia (MPS, 2023).

Tres aspectos importantes para tener presente sobre los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinados por lo siguiente:

- La droga: tipo, frecuencia, dosis, forma de consumo.
- La persona que la consume: edad, sexo, peso, estatura, personalidad, antecedentes familiares.
- Contexto: oferta de drogas, promoción del consumo, aceptación y permisividad, leyes, alternativas de desarrollo educacional, recreacional, laboral.

Estos aspectos enunciados explican porque una sustancia puede tener efectos diferentes en distintas personas. También explicaría porque algunas personas son más proclives a mantener el consumo y transformarse en dependientes de la sustancia.

4.1 DIFERENTES TIPOS DE DROGAS

Hay diferentes tipos de drogas, como estimulantes (anfetamina, cocaína, etc.), que afectan los centros nerviosos perjudicándolos en sus movimientos. Depresores (alcohol, barbitúricos, tranquilizantes, morfina, heroína, codeína, inhalantes), que afectan el nivel de atención y provocan depresiones en las personas. Alucinógenos (marihuana, LSD, mescalina, psilocibina), que como el nombre dice hacen alucinar.

La OMS (2014) define a las drogas lícitas o legales como aquellas que están legalmente disponibles mediante prescripción médica o en algunas ocasiones también sin ella y su venta es permitida. En cuanto a las drogas ilícitas o ilegales son aquellas cuya producción, porte, venta o consumo están prohibidas o que son usadas sin la prescripción exigida.

4.2 ESTADÍSTICAS DE CONSUMO

- Alcohol: es la droga de más fácil acceso y de bajo costo, por ello es la droga más consumido responsable de mayo daño producido en relación a estas sustancias (accidentes, muertes prematuras, enfermedades, homicidios, desintegración familiar, etc.).

Es consumida entre el 70% y 80% de la población joven: 15% de la población ingiere alcohol en forma anormal; 5% presenta síndrome de dependencia alcohólica y 10% son bebedores excesivos.

Alrededor del 20% y el 25% de los jóvenes son abstemios, es decir beben muy ocasionalmente y sin embriagarse. La embriaguez es una situación de riesgo y síntoma de beber anormal. Los daños producidos por la ingesta de bebidas alcohólicas tienen un alto costo de dinero.

- Tabaco: usa cigarrillo aproximadamente el 80% de los jóvenes, con predominio de hombres, existiendo un alarmante aumento en mujeres adolescentes.
- Marihuana: se dice que alrededor del 50% de los adolescentes la ha fumado alguna vez.
- Anfetaminas: su uso se asocia a la dependencia en tratamiento de la obesidad especialmente en mujeres o en el uso de algunos grupos laborales, marinos mercantes, por ejemplo.
- Cocaína: de alto costo, su uso principalmente se observa en grupos de mayor ingreso económico y se calcula entre el 7% y el 10% de la población joven. Sin embargo, forma más barata como la PASTA BASE se estaría introduciendo.
- Inhalantes: de fácil acceso como producto de uso doméstico, especialmente pegamentos. Su uso se observa en casos de marginalidad social, en niños y adolescentes, y se calcula entre el 5% y el 10% de estos grupos.

4.3 FACTORES DE RIESGO

| Dominio | Factores de Riesgo | Factores de Protección |
|-------------------|--|---|
| Individual | <ul style="list-style-type: none"> - Rebeldía - Amigos que se implican en conductas problemáticas - Actitudes favorables hacia la conducta problemática - Iniciación temprana en la conducta problemática - Relaciones negativas con los adultos - Propensión a buscar riesgos o a la impulsividad | <ul style="list-style-type: none"> - Oportunidades para la implicación prosocial - Refuerzos/reconocimiento por la implicación prosocial - Creencias saludables y claros estándares de conducta - Sentido positivo de uno mismo - Actitudes negativas hacia las drogas - Relaciones positivas con los adultos |

| | | |
|-----------|--|--|
| Iguales | <ul style="list-style-type: none"> - Asociación con iguales delincuentes que consumen o valoran las sustancias peligrosas - Asociación con iguales que rechazan las actividades de empleo y otras características de su edad - Susceptibilidad a la presión de los iguales negativa | <ul style="list-style-type: none"> - Asociación con iguales que están implicados en actividades organizadas en la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas y otras - Resistencia a la presión de los iguales, especialmente a las negativas - No fácilmente influenciable por los iguales |
| Familia | <ul style="list-style-type: none"> - Historia familiar de conductas de alto riesgo - Problemas de manejo familiar - Conflicto familiar - Actitudes parentales e implicación en la conducta problemática | <ul style="list-style-type: none"> - Apego - Creencias saludables y claros estándares de conducta - Altas expectativas parentales - Un sentido de confianza básico - Dinámica familiar positiva |
| Escuela | <ul style="list-style-type: none"> - Temprana y persistente conducta antisocial - Fracaso académico desde la escuela elemental - Bajo apego a la escuela | <ul style="list-style-type: none"> - Oportunidades para la implicación prosocial - Refuerzos/reconocimiento para la implicación prosocial - Creencias saludables y claros estándares de conducta - Cuidado y apoyo de los profesores y del personal del centro - Clima instruccional positivo |
| Comunidad | <ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidad de drogas - Leyes y normas de la comunidad favorables al consumo de drogas - Deprivación económica y social extremas - Transición y movilidad - Bajo apego al vecindario y desorganización comunitaria | <ul style="list-style-type: none"> - Oportunidades para participar como un miembro activo de la comunidad - Descenso de la accesibilidad a la sustancia - Normas culturales que proporcionan altas expectativas para los jóvenes - Redes sociales y sistemas de apoyo dentro de la comunidad |
| Sociedad | <ul style="list-style-type: none"> - Empobrecimiento - Desempleo y empleo precario - Discriminación - Mensajes pro-uso de drogas en los medios de comunicación | <ul style="list-style-type: none"> - Mensajes de los medios de resistencia al uso de drogas - Descenso de la accesibilidad - Incremento del precio a través de los impuestos - Aumento de la edad de compra y acceso - Leyes estrictas para la conducción bajo el consumo de drogas |

4.4 TIPOS DE CONSUMO

A continuación se presenta la clasificación desarrollada a partir de las características que definen a los distintos tipos de consumo:

- **Experimental:** la persona prueba una vez por curiosidad.
- **Ocasional:** la persona consume una o varias drogas de vez en cuando, sin continuidad, la consume cuando se le presenta la ocasión. No hay búsqueda activa de la sustancia.
- **Habitual:** la persona la consume regularmente, se la ha transformado en un hábito y se preocupa de obtenerla. Son personas que generalmente pueden continuar con sus actividades (estudiar, trabajar, etc.).
- **Dependiente:** la persona tiene la necesidad de consumir de forma continuada o periódica la sustancia para evitar los efectos psíquicos o físicos producidos por el síndrome de abstinencia. La obtención y el consumo de las sustancias pasan a la vez a ser la motivación central de su vida.

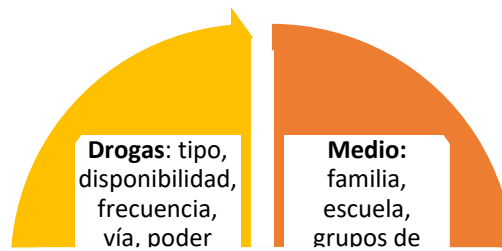
4.5 CONSIDERACIONES Y CAUSAS SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS Y NO QUÍMICAS

El consumo de drogas es un problema multicausal que no distingue niveles socioeconómicos, culturales, edades, sexos, razas o escolaridad, ya dejó de ser un problema asociado sólo al individuo o a su familia.

Numerosos factores determinan quién se iniciará en el consumo, ya sea de drogas legales (tabaco y alcohol) o las ilegales, y otros factores demarcarán quienes van a utilizarla de forma casual o quienes avanzarán del uso esporádico al consumo habitual o compulsivo. Drogas como el tabaco, el alcohol y en buena medida la marihuana, se han integrado a la cotidianidad y forman parte de la vida de muchos jóvenes, están ligadas al tiempo de ocio, la música, los temas de conversación y los hábitos. Nos encontramos ante una situación que parece indicarnos que se ha producido una “normalización” del consumo de estas drogas.

Para comprender el problema del consumo de drogas, debemos tener en cuenta que es un fenómeno que tiene muchas causas y está determinado por tres elementos que se interrelacionan entre sí: individuo – agente (drogas) – medio (familia, escuela, barrio...)

La triada



Analicemos los elementos de esta tríada: en primer lugar encontramos las drogas, al analizar las drogas en sí mismas, debemos considerar su poder adictivo, el grado de disponibilidad social y económica de estas, el tipo y dosis utilizada, el tiempo de uso, la frecuencia con que se consume y la vía de administración que se emplee.

El segundo elemento que tenemos que analizar tiene que ver con la persona. Aquí intervienen los factores biológicos, como la herencia, las afecciones neurológicas y congénitas, la adicción de los padres, así como problemas físicos y psíquicos. Son importantes también los factores psicológicos, como la baja tolerancia a la frustración, la impulsividad, dificultad para posponer metas y falta de un proyecto de vida, entre otras.

El medio es el tercer elemento de la tríada, donde se encuentra la familia y el contexto escolar, que constituyen el grupo básico para la formación de la personalidad y sus destrezas psicosociales, y es por lo tanto un factor que puede favorecer o no el uso de las drogas en los niños, niñas y adolescentes. Los padres, hermanos, o familiares cercanos actúan como modelos que el adolescente tiende a imitar. A veces, ellos son los primeros proveedores de drogas como el tabaco o el alcohol.

La escuela o centro educativo representa un factor de interés que se debe reconocer, ya que en ella se adquieren no solo aprendizajes académicos, sino también las actitudes, hábitos, la formación de competencias y valores humanos que determinan el desarrollo integral del estudiante.

La comunidad también puede convertirse en un factor desencadenante o promotor del consumo, cuando en ella se encuentran actitudes favorables al consumo de estas, niños, niñas y adolescentes fuera del sistema escolar, desempleo, deprivación socioeconómica, exclusión social, violencias y escasez de oportunidades, etc.

4.6 FACTORES PROTECTORES

La forma en que operan los factores de riesgo y de protección no es estable ni constante, su relación es dinámica y se modifican de manera interactiva durante el curso de la vida, los factores de protección, al contrario de los de riesgo, protegen frente a las drogas y hacen más difícil la aparición del consumo, se dan también a nivel individual, familiar, escolar, social, comunitario. Teniendo en cuenta que el problema del consumo de SPA es multicausal, toda incursión preventiva deberá realizarse siempre de manera integral.

4.6.1 Factores de protección de tipo personal: El desarrollo de la autoestima y de habilidades sociales y de afrontamiento; empatía, asertividad, expresión de emociones,

etc., la existencia de un proyecto de vida, la adecuada utilización del tiempo libre, el conocimiento y consecuencias de las sustancias psicoactivas, entre otras

4.6.2 Factores de protección relacionados con la familia: El estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar colombiana (MINSALUD, 2011), expresa que:

En la medida que mejora la percepción que tiene el estudiante adolescente respecto de “cuánto más o cuánto menos” están involucrados sus padres en sus vidas, así mismo disminuye o aumenta el uso de sustancias psicoactivas, ya sean estas lícitas o ilícitas, contrarrestando la influencia que puedan ejercer los pares, compañeros de curso o amigos, para el uso de sustancias psicoactivas. (p.158)

4.6.3 Otros factores protectores a nivel familiar: El conocimiento sobre las diferentes sustancias, los efectos producidos, los posibles daños generados en el organismo, permiten a la persona tomar posturas frente al consumo y evitar el uso o abuso de las sustancias psicoactivas.

El desarrollo de la disciplina positiva, el establecimiento de normas claras, estilos de autoridad que promuevan la autonomía y prevengan el maltrato, la comunicación asertiva y permanente posibilitan un mayor nivel de involucramiento entre los miembros de la familia, constituyéndose de esta forma una red de apoyo para el joven.

4.6.4 Factores protectores relacionados con el contexto escolar: La existencia e implementación del proyecto pedagógico para la prevención del consumo de SPA, la implementación y activación de rutas de atención integral definidas en la ley 1620 de 2013, un adecuado clima de convivencia escolar, relaciones de confianza y respeto entre estudiantes y docentes, procesos de formación constante en la comunidad educativa sobre la prevención del consumo de SPA, la presencia del Programa Escuela Entorno Protector, entre otros.

4.6.5 Factores de protección relacionados con lo comunitario y social: Se toman en cuenta los microambientes donde la persona se desarrolla como: la institución educativa, la universidad, lugares de trabajo, lugares de recreación, la calle, entre otros; siempre y cuando éstos favorezcan la formación integral de la persona. Desde una visión integral el hacer mayor control social frente a la disponibilidad de las drogas, realizar las acciones integradas e intersectoriales desde una política pública en prevención del consumo de SPA que promueva la inclusión social, así como la desnaturalización del consumo y de la cultura del narcotráfico, puede favorecer la capacidad de respuesta frente a la problemática del consumo.

4.7 MODELOS DE PREVENCIÓN EN SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El Decreto 1075 de 2015, en el Artículo 2.3.5.4.2.3. Acciones del componente de prevención. Son aquellas que buscan intervenir oportunamente en los comportamientos que podrían afectar la realización efectiva de los derechos humanos, sexuales y reproductivos con el fin de evitar que se constituyan en patrones de interacción que alteren la convivencia de los miembros de la comunidad educativa.

Coherente con el Decreto 1075 de 2015, de identificar e intervenir oportunamente los riesgos y mitigar las situaciones que afectan la convivencia, en este caso, el consumo de SPA y su incidencia en el clima escolar, las estrategias indicadas para desarrollar el

componente de prevención son compatibles con los modelos de prevención universal, selectiva e indicada, definidos en el modelo de Atención primaria en salud. Para los alcances de la presente guía se abordará la problemática de consumo desde la prevención universal y selectiva.

El manual práctico para la detección, diagnóstico, remisión y tratamiento en el marco de la Atención Primaria en Salud. Abordaje integral para la intervención de conductas adictivas, Programa Medellín Sana y libre de Adicciones, (Secretaría de Salud de Medellín, 2015), define la prevención universal, selectiva e indicada del consumo de spa y sus alcances, así:

4.7.1 Prevención universal: La prevención universal debe enfocarse al fomento de hábitos de vida saludables y comenzar con la infancia para aprovechar el papel central de los padres de familia y los maestros. Por ello, se deben realizar programas dirigidos a las familias y establecimientos educativos desde esta perspectiva.

Con los adolescentes es de vital trascendencia el fomento de estilos de vida saludables porque se trata de una población muy vulnerable por los cambios físicos y psicológicos que se dan en esta etapa de la vida. Dentro de las estrategias de prevención se puede recurrir a hablar de las drogas directamente (prevención específica) o no (prevención inespecífica), según las características de los adolescentes y el contacto que hayan tenido con las drogas y conductas adictivas.

4.7.2 Prevención selectiva: Está dirigida a aquel grupo de población potencialmente en riesgo, porque ya usan drogas o tienen unas condiciones biológicas, psicológicas, sociales y/o ambientales facilitadoras del uso de drogas.

Se refiere a los procesos de identificación de estudiantes y familias que están afectados por factores de riesgo como: consumo de sustancias en el hogar, la familia cercana o la comunidad, presencia de expendio de sustancias, violencia intrafamiliar, enfermedad mental en la familia, violencia comunitaria o intrafamiliar, entre otras.

Cuando se identifiquen conductas de riesgo y abuso se recomienda establecer mecanismos de comunicación por medio de entrevistas que favorezcan la comunicación y garanticen que no se violará la privacidad.

4.7.3 Prevención indicada: Está dirigida a personas en alto riesgo susceptibles de desarrollar un abuso o dependencia de sustancias en el futuro. Cuando se llega a este punto ya se tiene identificado el consumo o abuso de las drogas y es necesario considerar la intervención y reinserción social con la implementación de técnicas psicológicas, farmacológicas, si se considera necesario, y de apoyo social para una adecuada reinserción en la sociedad.

5. MARCO NORMATIVO

Con la definición de la Constitución Política en el año de 1991, Colombia se comprometió a desarrollar prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios de la participación ciudadana, en todas las instituciones educativas. Desde entonces el Ministerio de Educación Nacional asumió su responsabilidad de formular políticas, planes y programas orientados a la formación de colombianos en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia.

En concordancia con lo anterior, la Ley General de Educación (Ley 115/94, artículo 14), plantea la enseñanza obligatoria de temas como la educación en Derechos Humanos, sexualidad, en protección del medio y aprovechamiento del tiempo libre, para dar cumplimiento a los fines de la educación y otorga la autonomía necesaria para que desde el Proyecto Educativo Institucional- PEI se pueda adecuar el currículo y los planes de estudio de los establecimientos educativos de acuerdo a las particularidades del contexto escolar

Se trata de los Programas de 'Educación Ambiental', 'Educación para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía' (PESCC), 'Educación para el Ejercicio de los Derechos Humanos' y la estrategia 'Estilos de Vida Saludable', que hacen parte de los 'Proyectos Pedagógicos Transversales'.

Con la creación del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, la Ley 1620 de 2013 y el Decreto 1075 de 2015, definió en el Manual de Convivencia, la Ruta de Atención Integral y las funciones del Comité Escolar de Convivencia (CEC), las estrategias y componentes para responder de forma integral e integrada a las problemáticas que afecten la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos en los establecimientos.

El contexto legal relacionado con los proyectos pedagógicos para la prevención del consumo de sustancias psicoactiva en el contexto escolar, incluye los lineamientos normativos del orden internacional, nacional, departamental y municipal que se relacionan a continuación, a fin de dar soporte legal al foco de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

5.1. MARCO NORMATIVO INTERNACIONAL

| NORMA | PROPÓSITO |
|--|---|
| Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948. | Protección de los derechos fundamentales de todas las personas. Aboga por el respeto de la dignidad humana, particularmente, la protección a las personas en riesgo de discriminación. |
| Declaración de ALMA_ATA. Conferencia Internacional sobre | Reconocimiento de la acción urgente por parte de todos los gobiernos, de todo el personal de salud y de desarrollo y de la comunidad mundial para proteger y promover la salud de todos los pueblos del mundo |

| | |
|---|---|
| Atención Primaria de Salud, (1978) | |
| Conferencia de Derechos Humanos. Viena 1993 | Es un mecanismo de actualización para la protección de los derechos humanos. La promoción y protección es responsabilidad primordial de los gobiernos, y el disfrute de la salud física y mental, en particular para la mujer y la niñez. |
| Objetivos de Desarrollo del Milenio | Los objetivos del milenio promulgan por un desarrollo con sostenibilidad social, que se traduzca en mejores condiciones de vida y salud para todos |
| Declaración de Adelaida sobre la Salud en Todas las Políticas. 2010 | Captar a los líderes e instancias normativas de todos los niveles de gobierno: local, regional, nacional e internacional, y hace hincapié en que la mejor forma de alcanzar los objetivos de gobierno consiste en que todos los sectores incluyan la salud y el bienestar como componente esencial de la formulación de políticas |

5.2 MARCO NORMATIVO NACIONAL

| NORMA | PROPÓSITO |
|---|---|
| Constitución Política de Colombia. Art 49 | Acceso a la atención mental y hospitalización psiquiátrica. |
| Ley 1751 de 2015 (Estatutaria) | Garantizar el derecho a la salud, regularlo y establecer sus mecanismos de protección. |
| Ley 789/2002 | Por medio de la cual se define el Sistema de Protección Social. |
| Ley 745/2002 | Por medio de la cual se establecen las sanciones sobre el consumo de SPA, aún para dosis personales, cuando se hace en sitios públicos en presencia de menores. |
| Ley 715/2001 | Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto legislativo 01 de 2.001) de la Constitución política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. |
| Ley 124 de 1994 | Por la cual se reglamenta la venta de licor a los menores de edad. |
| Ley 100 de 1993 | Hace referencia a las coberturas, los planes de beneficios, las urgencias, la libertad de escogencia de los prestadores y administradores de los servicios de salud, y la provisión de recursos económicos provenientes del FOSYGA y de otras fuentes del Estado. |
| Ley 65 de 1993 | Por la cual se señala que los establecimientos de rehabilitación y pabellones psiquiátricos tienen el carácter de centros asistenciales y pueden especializarse en tratamientos psiquiátricos y de drogadicción, formando parte del subsector oficial y estarán destinados a alojar y |

| | |
|--|---|
| | rehabilitar personas que tengan la calidad de inimputables por trastorno mental, o, inmadurez psicológica, según dictamen pericial. |
| Ley 30 de 1986 | Conocida como la ley antidroga. Plasma principios generales y adopta definiciones relacionadas con las sustancias, sus usos, dosis, etc. Así mismo, señala los programas de educación en la materia, la formación de comités cívicos para luchar contra el flagelo de la drogadicción. Limita el trabajo de menores en sitios donde se expenden licores y obliga a incluir en las cajetillas de cigarrillos la nocividad del tabaco. |
| Ley 1335 de 2009 | Por la cual se crean disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. |
| Ley 1098 infancia y adolescencia | Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para: 7. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas contra el tráfico, venta y consumo alrededor de las instalaciones educativas. |
| Ley 1448 de 2011 | Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones |
| Ley 1566 de 2012 | Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas |
| Ley 1616 de 2013 | Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental y dictan otras disposiciones |
| Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: | La Salud en Colombia la construyes tú - Dimensión Convivencia social y salud mental |
| Ley 1801 de 2016 y Decreto 1844 de 2018 | Código de Convivencia Ciudadana. Artículo 34. comportamientos que afectan la convivencia en los establecimientos educativos relacionados con consumo de sustancias |
| DECRETOS | |
| Decreto 1108/94 | Por medio del cual se reglamenta el consumo de SPA. |
| Decreto 3788/86 | Sobre estupefacientes y control a las campañas para promover el consumo de alcohol y tabaco. |
| Decreto 1136/70 | Por medio del cual se dictan algunas medidas sobre protección social, sobre rehabilitación de la vagancia, enfermos mentales, toxicómanos y alcohólicos. |
| Decreto 1844/18 | Por medio del cual se reglamenta parcialmente el Código Nacional de Policía y Convivencia, en lo referente a la |

| | |
|---|--|
| | prohibición de poseer, tener, entregar, distribuir o comercializar drogas o sustancias prohibidas. |
| RESOLUCIONES | |
| Resolución 196 de 2002 | Por medio de la cual se adoptan normas técnicas, científicas y administrativas para el funcionamiento de los centros de atención, tratamiento y rehabilitación integral que prestan servicios a personas con problemas asociados al consumo de SPA |
| Resolución 2358 de 1998 | Por medio de la cual se acoge la política Nacional de Salud Mental |
| Resolución 02417 de 1992 | Por medio de la cual se adoptan los derechos de las personas con trastorno mental. |
| Resolución 01956 de 2008 | Por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco. |
| CONPES 091 | Metas y estrategias de Colombia para el logro de los objetivos de desarrollo del milenio. |
| Ley General de Educación, ley 115 de 1994 | Artículo 5. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 12. “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre” constituyen una oportunidad para desarrollar la salud de los escolares y abre el espacio para la coordinación con el sector salud”. |
| | Artículo 77. Autonomía escolar. Dentro de los límites fijados por la presente ley y el proyecto educativo institucional, las instituciones de educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimientos definidas para cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional. |
| Decreto 1860 de 1994. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994 | Artículo 17. Reglamento o manual de convivencia. ...“El reglamento o manual de convivencia debe contener”... los siguientes aspectos: 1.- Las reglas de higiene personal y de salud pública que preserven el bienestar de la comunidad educativa, la conservación individual de la salud y la prevención frente al consumo de sustancias psicotrópicas. |

| | |
|--|--|
| Ley 1620 de 2013. Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar | Artículo 13. Funciones del comité escolar de convivencia. Son funciones del comité: 3. Activar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar definida en el artículo 29 de esta Ley, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden del ámbito escolar, y revistan las características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del Sistema y de la Ruta. |
| | Artículo 21. Manual de convivencia: El manual de convivencia deberá incluir la ruta de atención integral y los protocolos de que trata la presente ley. |

5.3 MARCO NORMATIVO DEPARTAMENTAL

| NORMA | PROPÓSITO |
|-----------------|---|
| Ordenanza 43/94 | Crea el Centro de Atención y Rehabilitación Integral en Salud Mental de Antioquia; hoy denominado E.S.E. HOSPITAL CARISMA, Mediante Ordenanza 67 de 2013. |
| Ordenanza 18/02 | Expide el Código de Convivencia Ciudadana para Antioquia. |
| Ordenanza 19/08 | Modifica la Ordenanza 28 de 2006, a través de la cual se crea el Comité Departamental de Prevención de Drogas. |
| Ordenanza 11/16 | Por medio de la cual se adopta el Plan Departamental de Desarrollo “Antioquia Piensa en Grande” 2016-2019 |

5.4 MARCO NORMATIVO MUNICIPAL

| NORMA | PROPÓSITO |
|---|--|
| Mediación escolar. acuerdo 75 | Por medio del cual se establece la mediación escolar como una alternativa para la solución de conflictos en las instituciones educativas oficiales del municipio de Medellín. |
| Circular 201760000039, 12 de septiembre de 2017 | “Protocolo de sesión de Acompañamiento al Riesgo” del Comité Municipal de Convivencia Escolar de Medellín |
| Acuerdo 146 de 2019 | Por el cual se adopta e institucionaliza el Programa Entorno Escolar Protector |
| Acuerdo 012 de 2020 | Por medio del cual se crea la Política Pública de Salud Mental y Adicciones del Municipio de Medellín, se derogan los Acuerdos 64 de 2005 y 05 de 2011, y se dictan otras disposiciones. |

6. METODOLOGÍA

Las actividades que se proponen se enmarcan en la necesidad de sensibilizar a los estudiantes sobre el sentido de su vida a través del fortalecimiento de habilidades socioemocionales y de competencias ciudadanas, su salud y su autocuidado, para que adquieran responsabilidad y compromiso y, de esta manera, eviten el consumo de sustancias psicoactivas y la mitigación en el consumo.

Respecto a las técnicas, se desarrollan actividades lúdicas, vivenciales, reflexivas, juego de roles, de investigación-acción, permitiendo que el educando participe, dialogue, debata y se involucre de manera directa en su compromiso con la prevención y la mitigación en el consumo.

Las actividades propuestas serán orientadas por docentes, directivos y equipo psicosocial, dirigidas a acompañar el aprendizaje de los estudiantes, el intercambio de ideas y la comprensión de las problemáticas que giran en torno al consumo de SPA y de otras adicciones.

Como parte de un enfoque integral que se implementará en la institución se elaboraron guías de taller para el desarrollo de las diferentes habilidades enfocados en cada grupo etario, adaptando las intervenciones a cada grupo y a las necesidades, características y capacidades propias de cada uno. Los talleres serán aplicados semanalmente durante el tercer periodo del año 2024.

El esquema de cada taller aborda de manera indirecta y amigable la prevención del consumo de sustancias al fomentar la toma de decisiones saludables, el autocuidado y la autoestima. Es importante que los mensajes sean positivos, enfocados en el bienestar y adecuados para su nivel de comprensión.

Cronograma de actividades

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | |
|----------------------------------|--------------|
| ACTIVIDAD | FICHA |
| Aplicación taller 1 | 26 de marzo |
| Aplicación taller 2 | 28 de marzo |
| Aplicación taller 3 | 27 de marzo |
| Aplicación taller 4 | 31 de mayo |
| Aplicación taller 5 | 29 de mayo |
| Aplicación taller 6 | 29 de mayo |

| | |
|---------------------|------------------|
| Aplicación taller 7 | 22 de mayo |
| Reunión de equipo | 15 de enero |
| Reunión de equipo | 5 de mayo |
| Reunión de equipo | 16 de septiembre |

Actividades pendientes:

- Capacitación a padres y docentes con apoyo de profesionales de entorno protector y secretaría de salud
- Encuesta a padres
- Instrumento para medir impacto (7° y 9°)
-

TALLERES PARA EL GRADO PREESCOLAR

Taller 1: El Juego de las Buenas Elecciones

Objetivo: Introducir a los niños al concepto de tomar decisiones, enseñándoles a elegir lo que es mejor para ellos.




Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Juego de Elección:

- **Opción 1:** Presentar a los niños diferentes escenarios (ej: "¿Prefieres una manzana o un caramelo?") y discutir por qué algunas elecciones son mejores para nuestro cuerpo. Puede utilizarse la siguiente ficha.

Dibuja y/o escribe un posible efecto por cada causa.

| Causa ¿Por qué algo sucede? | Efecto ¿Qué pasó? |
|---|----------------------|
|  | |
|  | |
|  | |

2. ****Canción la cumbia del buen trato:**

- **Opción 1:** Canción sencilla que refuerza la idea de tomar buenas decisiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=IkiA1n2aqUY>

- **Opción 2:** Haz que los niños creen sus propios versos o rimas sobre decisiones saludables, fomentando la creatividad y la participación activa.

3. Actividad Creativa:

- **Opción 1:** Los niños dibujan sus elecciones saludables en una hoja de papel dividida en dos, mostrando una elección en cada lado.

- **Opción 2:** Crea un "libro de decisiones saludables" donde cada niño aporta una página con su dibujo y explicación, y luego se encuaderna para que todos lo puedan ver.

4. Reflexión:

- **Opción 1:** Hablar sobre cómo cada día pueden tomar decisiones que los ayuden a estar felices y sanos.

- **Opción 2:** Cierra la reflexión con un "ritual de elección", donde cada niño comparte una decisión saludable que tomó recientemente, y todos celebran la elección con un aplauso o una canción corta.

Taller 2: Mi Cuerpo es Especial

Objetivo: Ayudar a los niños a identificar las partes de su cuerpo y entender que es importante cuidarlas.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Canción del Cuerpo:

<https://www.youtube.com/watch?v=8aZ-t8vZB4U>

- **Opción 1:** canta con los niños una canción que enumere las partes del cuerpo, como "Cabeza, hombros, rodillas y pies".

-**Opción 2:** Introduce instrumentos musicales simples, como panderetas o maracas, para que los niños marquen el ritmo mientras cantan, aumentando la participación y el disfrute.

2. Juego del Espejo:

-**Opción 1:** Los niños se miran en espejos pequeños y señalan sus partes del cuerpo mientras repiten afirmaciones positivas como "Mis manos son fuertes para dibujar".

- **Opción 2:** Forma parejas y haz que los niños se imiten entre sí, como si fueran un espejo, lo que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo.

3. Actividad Creativa:

- **Opción 1:** Los niños decoran una silueta de un cuerpo humano con pegatinas y colores, representando cómo cuidan su cuerpo.

- **Opción 2:** Proporciona diferentes materiales como telas, botones o papeles de colores para que los niños puedan personalizar sus siluetas, haciendo la actividad más sensorial.

4. Reflexión:

-Opción 1: Discusión sencilla sobre por qué es importante cuidar de su cuerpo.

- Opción 2: Utiliza una marioneta que hable con los niños sobre la importancia de cuidar su cuerpo, haciendo la reflexión más atractiva y cercana para los niños.

Taller 3: Los Amigos Saludables

Objetivo: Enseñar a los niños a identificar comportamientos saludables y cómo ser un buen amigo que ayuda a otros a cuidar su salud.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Cuento Interactivo:

- **Opción 1:** proyectar el cuento de la Oruga glotana:
https://www.youtube.com/watch?v=9N_CIK46xJs

-**Opción 2:** Usa títeres o personajes de peluche para representar la historia, permitiendo que los niños participen manipulando los personajes o añadiendo sonidos y efectos especiales.

2. Juego de Roles:

- **Opción 1:** Los niños actúan como los personajes del cuento, practicando cómo ser buenos amigos y tomar decisiones saludables.

- **Opción 2:** Introduce "cartas de situación" que describen diferentes escenarios donde los niños deben decidir cómo ayudar a sus amigos a tomar decisiones saludables, fomentando la resolución de problemas. Por ejemplo:

| |
|--|
| Situación 1: La Hora del Recreo. Descripción: Es la hora del recreo, y tu amigo Juan te invita a comer papitas de una bolsa que trajo. Pero tú también tienes una manzana y un banano en tu lonchera. ¿Qué le puedes decir a Juan para que juntos coman algo más sano? |
|--|

| |
|---|
| Situación 2: La Fiesta de Cumpleaños. Descripción: Estás en la fiesta de Valentina, y hay muchas gomitas y gaseosa. Después de un rato, Valentina dice que se siente llena y con dolor de barriga. ¿Qué le puedes decir a Valentina para que se sienta mejor y coma algo que no le haga daño? |
|---|

| |
|---|
| Situación 3: Después del Colegio. Descripción: Después del colegio, tu amigo Andrés siempre se queda viendo televisión o jugando en su tablet. Hoy, Andrés dice que está cansado y que le duele la espalda. ¿Qué le puedes sugerir a Andrés para que se sienta mejor y se divierta? |
|---|

| |
|---|
| Situación 4: El Desayuno. Descripción: Tu amiga Camila a veces no quiere desayunar porque dice que no tiene hambre. Pero en clase, se cansa rápido y tiene hambre. ¿Qué le puedes decir a Camila para que coma algo en la mañana y tenga más energía? |
|---|

3. Manualidad:

- **Opción 1:** Los niños crean un "amigo saludable" (una figura o dibujo) y lo decoran con cosas que le gustan hacer para estar sano.

- **Opción 2:** Haz una "cadena de amigos saludables" donde cada niño contribuye con un dibujo o mensaje en una cadena de papel que se cuelga en el aula, representando cómo todos los amigos juntos crean un entorno saludable.

4. Reflexión:

- **Opción 1:** Conversación sobre cómo pueden ser amigos saludables en su vida diaria.

- **Opción 2:** Utiliza una rueda de preguntas (como una ruleta de colores) que los niños pueden girar para responder preguntas sobre cómo ser un amigo saludable.

Taller 4: El Jardín de la Salud

Objetivo: Enseñar a los niños cómo las decisiones saludables son como semillas que crecen en un jardín.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Cuento El jardín Curioso de Peter Brown

- **Opción 1:** Leer una historia sobre un jardín donde cada planta crece gracias a las buenas decisiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=HWFx-2gnohc>

- **Opción 2:** Transforma el cuento en una representación teatral sencilla donde los niños actúan como semillas, plantas o jardineros, ilustrando cómo las decisiones saludables "riegan" y "nutren" el jardín.

2. Plantación Simbólica:

Opción 1: Los niños plantan semillas reales o crean flores de papel, y hablan sobre cómo cuidarlas para que crezcan fuertes (relacionándolo con sus decisiones).

Opción 2: Los niños decorarán pequeños vasos, los llenarán con algodón húmedo o tierra, y sembrarán semillas de alpiste. Colocarán los vasos en un lugar con luz solar indirecta, regando las semillas diariamente. Observarán y registrarán el crecimiento de las plantas.

3. Reflexión:

- **Opción 1:** Conversación sobre cómo cuidar su "jardín personal" haciendo cosas buenas para su cuerpo.

- **Opción 2:** Utiliza un "diario del jardín", donde los niños dibujan o escriben cómo han cuidado de su jardín personal esa semana, y luego comparten con la clase.

Taller 5: Las Emociones de Colores

Objetivo: Ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera saludable.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Juego de los Colores:

Opción 1: Tarjetas de Emojis: Los niños reciben tarjetas con emojis que representan diferentes emociones. Deben identificar la emoción y luego compartir una experiencia personal relacionada con esa emoción.

Opción 2: Cada niño elige una tarjeta con una emoción escrita o dibujada. Sin hablar, debe hacer una mímica para que los demás adivinen qué emoción está representando.

2. Canción de las Emociones:

- **Opción 1:** Escuchar la siguiente canción <https://www.youtube.com/watch?v=YYC-Hyl2iMk> .Una canción que enseña a los niños a reconocer y expresar sus emociones.

3. Actividad Creativa:

- **Opción 1:** Los niños pintan una cara o usan plastilina para representar cómo se sienten hoy.

- **Opción 2:** Crea una "galería de emociones" en la clase donde los niños exponen sus obras de arte sobre cómo se sienten, y se discute cómo cada emoción es válida y merece ser expresada.

4. Reflexión:

- **Opción 1:** Usa una "caja de las emociones", donde los niños pueden dejar notas o dibujos sobre cómo se sintieron durante el día y cómo lo manejaron, y luego discuten en grupo.

Taller 6: El Escudo de la Salud

Objetivo: Enseñar a los niños a protegerse a sí mismos y a decir "no" cuando algo no les parece seguro o correcto.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Canción:

Opción 1: Escuchar la canción <https://www.youtube.com/watch?v=qGZFoUtkCE8>

2. Creación del Escudo:

- **Opción 1:** Los niños crean y decoran su propio "escudo de la salud" de cartulina, con símbolos de cosas que los protegen (ej: comer bien, decir no).

- **Opción 2:** Añade un "lema de protección" que los niños escriben o dibujan en su escudo, que pueden usar para recordar cómo protegerse en situaciones difíciles.

4. Juego de Roles:

Opción 1: Practicar situaciones en las que podrían usar su escudo (ej: cuando alguien les ofrece algo que no quieren).

5. Reflexión:

-**Opción 1:** Hablar sobre cómo es importante cuidar de sí mismos y que está bien decir "no" cuando algo no les parece correcto.

- **Opción 2:** Realiza una "ceremonia del escudo" donde los niños reciben un reconocimiento simbólico por haber aprendido a protegerse a sí mismos y a tomar decisiones saludables.

Taller 7: Exploradores del tiempo libre

Objetivo: Fortalecer la capacidad de los niños para organizar y disfrutar de su tiempo libre a través de actividades lúdicas y creativas.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Juego libre en estaciones

-**Opción 1:** Prepara diferentes estaciones con actividades variadas: rompecabezas, bloques de construcción, área de dibujo, y una pequeña área de lectura. Los niños se dividen en pequeños grupos y rotan por las estaciones cada 5 minutos.

2. Creación del reloj de actividades

Opción 1: Reloj de juguete grande o reloj de papel. - Imágenes de diferentes actividades (dibujar, jugar con bloques, leer, etc.). - Pegatinas y marcadores. Permite que los niños decoren un reloj de papel con imágenes de actividades alrededor del reloj. Cada imagen representará una actividad que pueden hacer durante su tiempo libre

3. Reflexión:

Opción 1: Para reflexionar se reúnen los niños en círculo y pregúntales cómo se sintieron usando el reloj para planificar su tiempo libre. Pídeles que compartan cuál actividad les gustó más y cómo decidieron el orden de las actividades. Anima a algunos a explicar cómo podrían usar esta planificación en casa o en la escuela. Finaliza agradeciendo a los niños y destacando su buen trabajo al organizar sus actividades.

Taller 8: Conociendo a los Héroes de la Vida Real

Objetivo: Celebrar y aprender sobre personajes cuya vida y acciones pueden servir como ejemplos positivos de valores y decisiones saludables.

Duración: 45 minutos

Actividades:

1. Presentación de Personajes Inspiradores

Opción 1: Presentación de Personajes Inspiradores, pueden elegirse dos biografías de las sugeridas en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=iYNXJDEBbMo&list=PL-O2vS9tgYWaEHAnTBfh7zdNhoQ9gE3f9&index=30>

2. Manualidad: "Mi Héroe en Acción

Opción 1: Los niños crean un collage o dibujo del personaje en acción y luego agregan cómo ellos también pueden ser "héroes" en su vida diaria. Pueden dibujar cómo ayudan a sus amigos, cuidan su salud, etc.

3. Reflexión

Opción 1: Para cerrar, pregunta a los niños cómo pueden aplicar lo que aprendieron de los héroes en su vida diaria y destaca ejemplos positivos que surgieron durante la actividad. Agradece a los niños por su participación y anima a seguir siendo "héroes" en su vida cotidiana.

TALLERES PARA LOS GRADOS PRIMERO A TERCERO

Taller 1: "Mi Cuerpo es Valioso"

Objetivo:

Ayudar a los niños a comprender la importancia de cuidar su cuerpo y tomar decisiones saludables, reforzando la idea de que su cuerpo es valioso y que deben protegerlo.

Objetivos específicos

- Romper el hielo y comenzar a asociar el concepto de "cuidarse" con algo positivo y divertido.
- Enseñarles a identificar hábitos saludables y asociar el cuidado personal con sentirse bien.
- Reforzar la idea de que ellos mismos pueden proteger su cuerpo tomando buenas decisiones y decir "no" cuando algo no les parece correcto.
- Practicar la toma de decisiones saludables en situaciones cotidianas.

Duración: 60 minutos

Materiales:

- Cartulinas y marcadores
- Dibujos de alimentos saludables y actividades físicas
- Pegatinas de caritas felices
- Caja de sorpresas (con pequeños premios simbólicos)

Introducción (10 minutos)

Dinámica de bienvenida: "La Ronda de los Amigos"

- Los niños se sientan en círculo.
 - ✓ El docente los guía en una breve dinámica donde mencionan su nombre y una cualidad que lo identifica.
 - ✓ Se hace una pequeña ronda de preguntas sobre cosas que les gusta hacer para cuidarse (por ejemplo, comer frutas, jugar al aire libre).

Actividad 1: "Cuidando Mi Cuerpo" (15 minutos)

Instrucciones:

- ✓ El docente muestra imágenes de cosas que son buenas para el cuerpo, como frutas, deportes, dormir bien, etc., y cosas que no son saludables, como basura, falta de ejercicio.
- ✓ Los niños deben pegar en una cartulina grande las imágenes que creen que ayudan a cuidar el cuerpo.
- ✓ Se discuten las elecciones, destacando cómo las decisiones saludables mantienen nuestro cuerpo fuerte y feliz.

Actividad 2: "El Escudo del Cuerpo" (20 minutos)

Instrucciones:

- ✓ Cada niño recibe una hoja con el dibujo de un escudo.
- ✓ Dentro del escudo, deben dibujar o escribir cosas que pueden hacer para proteger su cuerpo (comer bien, decir no a algo que no les gusta, etc.).
- ✓ Luego, los niños comparten sus escudos y explican qué han dibujado.

Cierre: "La Caja de las Decisiones" (15 minutos)

Instrucciones:

- ✓ El docente pasa una "Caja de las Decisiones" donde cada niño saca un papel con una situación (por ejemplo, "un amigo te ofrece una golosina que no conoces" o "te invitan a jugar un juego que no te gusta"). Si no se tiene una caja puede usarse una bolsa.
- ✓ Los niños deben decir qué harían y por qué es importante tomar esa decisión.
- ✓ Luego, se refuerza la idea de que pueden tomar decisiones para cuidar su bienestar y que decir "no" es una opción válida.

Premio: Se les da una pequeña pegatina o premio simbólico por participar. (ejemplo: carita feliz para cada estudiante).

Reflexión y Despedida (5 minutos)

Instrucciones:

- El docente hace un resumen de lo aprendido.
- Los niños comparten qué les gustó más del taller.
- Se termina el taller reforzando el mensaje de que son fuertes y capaces de tomar decisiones que protejan su bienestar.

Taller 2: "Mis Superpoderes Saludables"

Objetivo general

Ayudar a los niños a identificar sus fortalezas personales (sus "superpoderes") que les ayudan a mantenerse saludables y seguros.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Inicia recordando el taller anterior y discutiendo brevemente lo que aprendieron. Luego, introduce el concepto de "superpoderes saludables" preguntando a los niños si saben lo que es un superhéroe y qué superpoderes les gustaría tener para mantenerse sanos.
- ❖ Opción 2: Utiliza un video corto o una ilustración para mostrar ejemplos de superhéroes que toman decisiones saludables, como comer bien o hacer ejercicio, para captar la atención de los niños.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: Los niños dibujan a un superhéroe con poderes saludables (como decir no, pedir ayuda, cuidar su cuerpo). Proporciona plantillas de superhéroes si los niños necesitan inspiración.
- ❖ Opción 2: En lugar de dibujar, los niños pueden crear su superhéroe usando materiales reciclables o figuras de plastilina, lo que añade un elemento táctil a la actividad.

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Juego de roles donde los niños practican usar sus "superpoderes" en situaciones cotidianas, como decir "no" a algo que no quieren hacer o pedir ayuda cuando lo necesitan.
- ❖ Opción 2: Crea una "misión de superhéroe" en la que los niños deben resolver problemas o superar desafíos usando sus superpoderes. Puedes montar una serie de estaciones con desafíos, como una carrera de obstáculos donde deben usar su "súper velocidad" o un juego de preguntas donde deben usar su "súper inteligencia".

Cierre:

- ❖ Opción 1: Reflexión sobre cómo pueden usar estos superpoderes todos los días. Pregunta a los niños cómo usarán sus superpoderes para mantenerse saludables en situaciones futuras.
- ❖ Opción 2: Cierra con una canción o una "danza de superhéroes", donde los niños imitan los movimientos de sus superpoderes mientras cantan o bailan, reforzando el concepto de manera divertida y dinámica.

Taller 3: "El Camino de las Buenas Decisiones"

Objetivo:

Enseñar a los niños a tomar decisiones saludables a través de un camino de decisiones.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Repasa brevemente el concepto de decisiones saludables. Puedes preguntar a los niños qué decisiones saludables recuerdan del taller anterior o de su vida cotidiana.

- ❖ Opción 2: Usa tarjetas con imágenes que representen decisiones saludables y no saludables, y pide a los niños que las clasifiquen, discutiendo las razones detrás de sus elecciones.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: El docente les construye a los niños un camino en el suelo con cintas o cuerdas, con diferentes estaciones donde deben tomar decisiones (ejemplo: ¿qué comerías en el desayuno, un helado o una arepa con huevo?, ¿a qué juego te unirías, saltar lazo o jugar fútbol?).
- ❖ Opción 2: Si no se dispone de mucho espacio, puedes crear un "camino de decisiones" en una cartulina grande, donde los niños pegan imágenes o palabras que representen sus decisiones saludables en cada paso.

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Reflexión grupal sobre las decisiones tomadas y cómo cada elección afecta su bienestar. El docente discute las consecuencias de las decisiones que tomaron los estudiantes en el juego y hace una comparación con la vida real.
- ❖ Opción 2: Crea una "línea de tiempo de decisiones" donde los niños marcan en qué momento tomaron cada decisión y cómo afectó el resultado final, enseñándoles a ver la conexión entre las decisiones y las consecuencias a largo plazo.

Cierre:

- ❖ Opción 1: Refuerzo de la importancia de tomar decisiones que cuiden su cuerpo y su salud. Pide a los niños que mencionen una decisión saludable que planean tomar ese día.
- ❖ Opción 2: Termina el taller con una "promesa de decisión saludable", donde los niños eligen una decisión saludable que harán durante la semana y lo firman en una pizarra o papel grande como compromiso.

Taller 4: "Amigos Fuertes, Cuerpos Fuertes"

Objetivo

Fomentar el apoyo mutuo y la importancia de las amistades que promueven hábitos saludables.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Discusión sobre qué es un buen amigo y cómo los amigos pueden ayudarse mutuamente. Pregunta a los niños qué características buscan en un amigo y cómo esos amigos les ayudan a ser saludables.
- ❖ Opción 2: Usa una rueda de la amistad donde los niños giran y responden preguntas sobre cómo ser un buen amigo o qué hace un buen amigo, generando ideas y reflexiones grupales.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: Los niños hacen tarjetas de "Amigo Fuerte", donde escriben o dibujan cómo pueden ayudar a un amigo a mantenerse sano y feliz. Proporciona ejemplos para guiar a los niños en sus ideas.
- ❖ Opción 2: Los niños pueden crear "medallas de amistad saludable" que se intercambian entre ellos, premiando a aquellos que demuestran comportamientos de apoyo y cuidado durante el taller. La docente tendrá medallas también para darle a los estudiantes que no obtengan medallas durante el taller.

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Dinámica de grupos pequeños donde los niños practican ser "Amigos Fuertes" en situaciones simuladas, como consolar a un amigo que está triste o acompañar a un amigo a pedir ayuda.
- ❖ Opción 2: Realiza un "juego de la cuerda" donde los niños deben trabajar juntos para pasar por un circuito o resolver un problema, demostrando cómo la colaboración y el apoyo mutuo son esenciales para superar desafíos.

Cierre:

- ❖ Opción 1: Reflexión sobre la importancia de rodearse de amigos que nos cuidan y apoyan. Pide a los niños que compartan algo que harán para ser un "Amigo Fuerte".
- ❖ Opción 2: Termina con un "círculo de amistad", donde cada niño agradece a otro por algo positivo que hizo durante el taller o ha hecho por él en algún momento, reforzando los lazos y la importancia del apoyo mutuo.

Taller 5: "La Aventura de las Emociones"

Objetivo

Ayudar a los niños a identificar y manejar sus emociones, enseñándoles a no recurrir a soluciones dañinas cuando se sienten mal.

Duración: 60 minutos

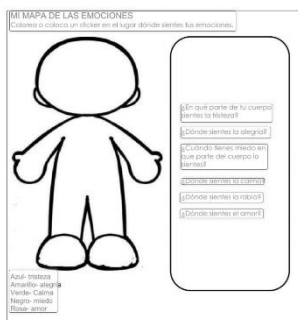
Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Discusión sobre las emociones, cómo se sienten y cómo se manejan. Usa tarjetas con caras que expresen diferentes emociones para ayudar a los niños a identificarlas.
- ❖ Opción 2: Usa una "caja de emociones" donde los niños sacan una emoción al azar y describen una situación en la que se sintieron así y cómo lo manejaron.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: el docente entrega a cada estudiante la silueta de un cuerpo donde harán un mapa de emociones, en el cual, utilizando colores deben ubicar el lugar donde sienten cada emoción. Luego, se les puede preguntar cómo se sienten en diferentes situaciones y qué pueden hacer para sentirse mejor.



- ❖ Opción 2: Crea los niños pegan cuando se creando un emocional.

un "tablero de soluciones", donde opciones de cosas que pueden hacer sienten tristes, enojados o asustados, recurso visual para el manejo

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Introduce un "juego de tarjetas de acción" donde los niños eligen una emoción y luego una tarjeta de acción que describa cómo manejarla de manera saludable, como "respirar profundo" o "contar hasta diez".

Cierre:

- ❖ Opción 1: Compartir ideas sobre cómo manejar las emociones de manera positiva y saludable. Haz que los niños compartan una estrategia que planean usar en el futuro.
- ❖ Opción 2: Realiza una "sesión de agradecimiento" donde los niños agradecen a sus emociones por ayudarlos a entender sus necesidades, enseñándoles a ver las emociones como aliadas en lugar de enemigos.

Taller 6: "El Jardín de las Buenas Elecciones"

Objetivo

Reforzar la idea de que cada buena elección es como plantar una semilla en un jardín que crecerá fuerte y sano.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 2: Metáfora del jardín: cómo las buenas decisiones son como semillas que crecen en un jardín. Muestra imágenes de jardines y plantas, explicando cómo las decisiones positivas ayudan a crecer.
- ❖ Opción 2: Usa una animación breve o un video corto que muestre el crecimiento de una planta desde la semilla hasta la flor, ilustrando el proceso de manera visual.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: Los niños plantan semillas reales o dibujan un jardín de decisiones saludables, con cada planta representando una buena elección que han hecho o que quieren hacer.
- ❖ Opción 2: haz que los niños creen un "jardín mural" en el aula, donde cada flor o planta dibujada representa una decisión saludable.

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Cuidado simbólico del "jardín", reflexionando sobre cómo mantener sus buenas decisiones a lo largo del tiempo. Pregunta a los niños qué pueden hacer cada día para cuidar su "jardín personal".

Cierre:

- ❖ Opción 1: Refuerzo del concepto de cuidar su "jardín" personal con buenas decisiones cada día. Pide a los niños que elijan una "semilla" que plantarán en su vida esa semana (una buena decisión que tomarán). Ejemplo: plantar el valor del respeto, plantar la decisión del buen comportamiento, entre otros.
- ❖ Opción 2: Termina con un "baile del jardín", donde los niños representan el crecimiento de las plantas a través del movimiento, simbolizando cómo las decisiones saludables los hacen más fuertes.

Taller 7: "El Tesoro de Mi Salud"

Objetivo

Enseñar a los niños a valorar su salud como un tesoro que deben proteger.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Comparación de la salud con un tesoro valioso que debemos proteger. Muestra un cofre del tesoro (o adecua una cajita que simule un cofre) y pregunta a los niños qué creen que hay dentro.
- ❖ Opción 2: Usa una historia o un video corto donde un personaje descubre un tesoro y aprende que la verdadera riqueza está en cuidar su salud.

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: Los niños crean un "Cofre del Tesoro de la Salud", donde escriben o dibujan cosas que protegen su salud (ej: comer bien, jugar al aire libre, dormir lo suficiente).
- ❖ Opción 2: Crea un "árbol del tesoro" donde cada hoja representa una acción saludable que los niños hacen para proteger su tesoro (su salud).

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Juego de búsqueda del tesoro, donde los niños encuentran "pistas" que refuercen hábitos saludables. Puedes esconder tarjetas con consejos saludables en el aula o en un espacio exterior.

Cierre:

- ❖ Opción 1: Reflexión sobre cómo proteger su tesoro cada día con decisiones saludables. Pide a los niños que mencionen una acción que harán para proteger su salud esa semana.
- ❖ Opción 2: Cierra el taller con una ceremonia donde los niños reciben una "medalla del tesoro de la salud", celebrando su compromiso con su bienestar.

Talleres proyecto de promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas de 1° a 3°

El esquema de este taller aborda de manera indirecta y amigable la prevención del consumo de sustancias al fomentar la toma de decisiones saludables, el autocuidado y la autoestima. Es importante que los mensajes sean positivos, enfocados en el bienestar y adecuados para su nivel de comprensión.

Taller 8: "Soy un Héroe de la Vida"

Objetivo

Empoderar a los niños para que se vean a sí mismos como héroes que pueden tomar decisiones valientes y saludables.

Duración: 60 minutos

Actividades:

Introducción:

- ❖ Opción 1: Reflexión sobre todo lo aprendido en los talleres anteriores. Pregunta a los niños qué han aprendido sobre cómo cuidar de sí mismos.
- ❖ Opción 2: Usa una historia interactiva o un video donde un personaje recuerda todas las decisiones saludables que ha tomado para convertirse en un "héroe de la vida".

Actividad 1:

- ❖ Opción 1: Los niños crean una "Capa de Héroe" decorada con sus habilidades y decisiones saludables. Proporciona plantillas y materiales para personalizar las capas.
- ❖ Opción 2: En lugar de capas, los niños pueden crear "escudos de héroes" donde ilustran las decisiones valientes y saludables que han tomado o planean tomar.

Actividad 2:

- ❖ Opción 1: Ceremonia de "Héroes de la Vida", donde cada niño recibe un reconocimiento por su compromiso con su salud y bienestar. Los niños desfilan con sus capas o escudos, mientras los demás celebran sus logros.
- ❖ Opción 2: Organiza una "marcha de héroes" por la escuela, donde los niños muestran sus capas o escudos a otras clases, compartiendo lo que han aprendido y celebrando sus logros con la comunidad escolar.

Cierre:

- ❖ Opción 1: Celebración final y refuerzo del mensaje de que ellos son los héroes de su propia vida. Pide a los niños que compartan una acción de héroe que planean hacer en el futuro.
- ❖ Opción 2: Cierra con un "juramento de héroe", donde los niños levantan la mano y prometen seguir cuidando su salud y tomando decisiones valientes cada día, concluyendo con una foto de grupo con todos los "héroes".

Este día se hará una formación en el patio principal para realizar el juramento y mostrar algunas capas y escudos que se hicieron.

TALLERES PARA EL GRADO CUARTO

Taller 1: "Decisiones Inteligentes, Futuro Brillante"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a comprender cómo sus decisiones cotidianas afectan su futuro y a desarrollar habilidades para tomar decisiones inteligentes.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Discusión sobre las decisiones que tomamos cada día y cómo pueden afectar nuestro bienestar.
2. **Juego de Decisiones:** Los estudiantes participan en un juego de mesa donde deben tomar decisiones en diferentes escenarios (ej: elegir entre jugar videojuegos todo el día o hacer ejercicio) y ver cómo esas decisiones afectan sus puntos de "salud" y "bienestar".
3. **Actividad de Cierre**
Reflexión para discutir "cómo las decisiones inteligentes pueden llevar a un futuro brillante y saludable".

Taller 2: "Construyendo Mi Muro de Protección"

Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo construir un "muro de protección" emocional y social contra la presión de grupo y las influencias negativas.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Conversación sobre qué significa la presión de grupo y cómo nos afecta.
2. **Actividad de Construcción:** Los estudiantes crean un "muro" simbólico con ladrillos de cartón, donde cada ladrillo representa una estrategia de **protección:** (ej.: decir no, buscar ayuda de un adulto, alejarse de situaciones incómodas).
3. **Juego de Roles:** Practican cómo usar su "muro de protección" en diferentes escenarios simulados.
4. **Actividad de Cierre:**
Discusión sobre la importancia de estar preparados para protegerse a sí mismos y a sus amigos.

Taller 3: "La Aventura de la Autonomía"

Objetivo: Fomentar la independencia y la confianza en la toma de decisiones autónomas y responsables.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Explicación sobre qué significa ser autónomo y cómo tomar decisiones por uno mismo.
2. **Actividad de Resolución de Problemas:** Los estudiantes se enfrentan a varios "desafíos de autonomía" donde deben tomar decisiones por su cuenta (ej. decidir cómo pasar su tiempo libre, qué hacer en una situación difícil).
3. **Actividad de cierre**
Conversatorio Reflexión sobre cómo la autonomía y la independencia son claves para evitar influencias negativas.

Taller 4: "Cuidando Mi Cuerpo y Mi Mente"

Objetivo: Reforzar la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente a través de decisiones saludables.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Discusión sobre cómo las decisiones saludables impactan tanto al cuerpo como a la mente.
2. **Actividad de Creación:** Los estudiantes diseñan un "plan de autocuidado" que incluye hábitos saludables para el cuerpo (ej. ejercicio, alimentación) y la mente (ej. relajación, leer).
3. **Actividad de Cierre**
Mesa redonda sobre cómo un cuerpo y una mente saludables los ayudan a resistir la presión para hacer cosas que podrían dañarlos.

Taller 5: "El Poder de las Palabras: Comunicar y Decir No"

Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo usar la comunicación asertiva para decir "no" de manera efectiva y respetuosa.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Discusión sobre la comunicación y por qué es importante ser claro y asertivo.
2. **Ejercicio de Expresión:** Los estudiantes practican diferentes maneras de decir "no" a través de juegos de roles y situaciones simuladas.
3. **Actividad Creativa:** Crear posters con mensajes asertivos que les recuerden a ellos y a sus compañeros la importancia de la comunicación clara.
4. **Actividad de Cierre**
Reflexión: Discusión sobre cómo la comunicación efectiva puede prevenir situaciones peligrosas.

Taller 6: "Los Héroes de la Vida Real: Ejemplos de Fortaleza"

Objetivo: Inspirar a los estudiantes a seguir el ejemplo de personas que han tomado decisiones difíciles pero correctas, convirtiéndose en héroes de la vida real.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Presentación de historias de personas que han demostrado fortaleza y coraje en situaciones difíciles.
2. **Discusión:** Reflexión sobre qué hace a alguien un "héroe de la vida real" y cómo ellos también pueden serlo.
3. **Actividad Creativa:** Los estudiantes escriben o dibujan una historia donde ellos mismos son los héroes, tomando una decisión importante y valiente.
4. **Actividad de Cierre:**
Compartir sus historias con la clase y recibir retroalimentación positiva.

Taller 7: "Conociendo Mis Emociones: Respuestas Saludables"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar y gestionar sus emociones de manera saludable, evitando recurrir a conductas peligrosas.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Discusión sobre las emociones y cómo pueden influir en nuestras decisiones.
2. **Actividad de Reconocimiento Emocional:** Los estudiantes identifican diferentes emociones a través de imágenes y ejemplos, y discuten cómo manejarlas de manera positiva.
3. **Juego de Roles:** Practican cómo reaccionar de manera saludable en situaciones emocionales difíciles (ej. cuando se sienten tristes, enojados, o presionados).
4. **Actividad de Cierre:**
Conversatorio sobre cómo entender y manejar sus emociones les ayuda a mantenerse seguros y saludables.

Taller 8: "El Viaje del Autocuidado: Preparando Mi Camino"

Objetivo: Guiar a los estudiantes en la creación de un plan personal de autocuidado y prevención para su vida cotidiana.

Duración: 60 minutos

Actividades:

1. **Introducción:** Reflexión sobre lo que han aprendido en los talleres anteriores sobre el autocuidado y la toma de decisiones saludables.
2. **Actividad de Planeación:** Los estudiantes crean un "mapa de ruta" personal que incluye estrategias y recursos para mantenerse seguros y saludables.
3. **Presentación:** Los estudiantes presentan sus mapas de ruta a la clase, compartiendo sus estrategias personales.
4. **Actividad de Cierre:**
Reflexión final sobre la importancia del autocuidado a lo largo de la vida y cómo seguir aplicando lo aprendido.

TALLERES PARA LOS GRADOS QUINTO A OCTAVO

TALLER 1: TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES

PARTE 1

Objetivo: Desarrollar la capacidad de tomar decisiones informadas y responsables.

Duración: 1 hora

Actividades:

Introducción (20 minutos) : Discusión sobre las decisiones que tomamos cada día y cómo pueden afectar a nuestro bienestar.

En un post-it escribe una decisión reciente e importante de la cual no te sientas orgulloso, describe toda la historia y lo que te llevó a tomar dicha decisión.

En un post-it escribe una decisión reciente e importante de la cual si te sientas orgulloso, describe toda la historia.

Posteriormente se pegan los papelitos anónimos en el tablero, se escogen situaciones al azar y se discute ¿Qué harías tú en el lugar del compañero? ¿Piensas que la decisión que tomó fue adecuada? ¿si/no?¿Por qué?. Si tuvieras la posibilidad de aconsejarlo ¿Qué le dirías?

Desarrollo: Lectura “Sangre de Campeón”

Se reproducirá el audiolibro desde el siguiente link:

Opción 1: <https://drive.google.com/file/d/1xPmDP6vqkqXLIASlmikzlj1Cg3PRqsto/view>

Opción 2: <https://drive.google.com/file/d/1xM3cW5-86hYKow3WMgdQ4bp0bQKQuYnL/view>

Conversatorio sobre la lectura, preguntas guía:

- ¿Qué malas decisiones tomó Felipe?
- ¿Por qué creen que ha tomado malas decisiones?
- ¿Qué consecuencias puede tener tomar malas decisiones?

Tratar de que los estudiantes no solo se focalicen en lo inmediato, como el temor a sus padres, sino que reflexionen que sus actos tienen efectos sobre sí mismos.

Clausura: Reflexión sobre tus decisiones

Para finalizar cada estudiante escribe una situación importante para el/ella en la que haya tomado una decisión que no le convenía.

PARTE 2

Duración: 2 horas y media

Actividades:

Proyección de la película Sangre de campeón.

Introducción (10 minutos)

Recordar la clase previa, elaborar más sobre la toma de decisiones y sus consecuencias, preguntas guía:

¿Hasta dónde quieres llegar? ¿Qué estás haciendo para lograrlo? ¿Las decisiones que tomas si te llevan a ese destino?

Desarrollo: (105 minutos)

Transmisión de la película “De la calle a Harvard”

Clausura: (20 minutos)

Construcción de las líneas de tiempo alternas.

Construcción con lana y papelitos por todo el salón

TALLER 2: AUTOESTIMA

Objetivo: Fortalecer la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes.

Duración: 50 minutos

Actividades:

Introducción (5 minutos)

Bienvenida a la actividad y explicación del ejercicio.

Desarrollo (30 minutos)

Los estudiantes retiran las sillas del centro del salón, cada estudiante va a tener una hoja en blanco pegada en su espalda, se organizan en dos círculos de manera que un estudiante quede al frente de otro, así se da inicio a la actividad:

Pregunta de apertura: ¿Qué es lo que más te gusta hacer?

Al finalizar la conversación entre cada pareja de estudiantes cada uno debe escribir en la espalda del otro algo positivo que haya aprendido o gustado sobre su compañero.

El círculo interno gira a la derecha, el círculo externo gira a la izquierda y al detenerse empieza nuevamente el ejercicio, (Recomendación: Usar música para iniciar a girar y detenerla para detener el movimiento).

Preguntas para conversar:

- ¿En qué te consideras hábil?
- ¿Cuál es tu película favorita y por qué?
- ¿Qué libro has leído recientemente que te haya impactado?
- Si pudieras viajar a cualquier lugar del mundo, ¿a dónde irías y por qué?
- ¿Qué serie de televisión o película recomendarías a alguien que busca algo inspirador?
- ¿Tienes algún pasatiempo o actividad que te apasione?
- ¿Cuál es tu comida favorita y qué te gusta de ella?
- ¿Qué opinas sobre la importancia de la salud mental en la sociedad actual?
- ¿Hay algún tema o causa social que te apasione especialmente?
- ¿Qué música te gusta escuchar cuando necesitas relajarte?
- ¿Cuál es el mejor consejo que has recibido y que te gustaría compartir?

Clausura (15 minutos)

Cada estudiante va a leer lo que más le gustó que escribieron en su hoja.

TALLER 3: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Objetivo: Promover la creación y el mantenimiento de redes sociales saludables.

Duración: 1 hora

Actividades:

Introducción y desarrollo (30 minutos)

Se organizan pequeños grupos de 4 estudiantes, se les asigna un tema:

- Descanso adecuado
- Alimentación
- Hidratación
- Uso del tiempo libre
- Relaciones saludables
- Higiene personal
- Estrés
- Uso de dispositivos electrónicos.

Tras unos minutos cada grupo debe realizar una breve presentación sobre los aspectos que consideran importantes del tema que les correspondió, incluir lo que saben respecto a un buen comportamiento frente a su tema.

Clausura (20 minutos)

Se pide a cada estudiante que piense en una cuenta de tiktok, facebook, instagram o youtube, que siga, que considere que le aporta información positiva a su vida y que quiera compartir con sus compañeros.

Para finalizar se proyecta una muestra corta de cada cuenta compartida por los estudiantes con el fin de promover el uso de redes sociales de manera positiva y enriquecedora.

TALLER 4: MANEJO DE EMOCIONES

Objetivo: Posibilitar que los estudiantes analicen y creen estrategias para afrontar emociones negativas.

Duración: 50 minutos

Actividades:

Introducción: Se realiza una corta charla sobre el efecto de las palabras en nosotros, como las palabras positivas alientan y animan, y las negativas nos pueden generar tristeza o malestar.

Se hace entrega de un pliego de papel bond por subgrupos (de 3 a 4 estudiantes) en el que escriben expresiones inapropiadas que han escuchado para referirse a niños y adolescentes. En el lado derecho del cartel escriben aquellas expresiones han escuchado de personas cercanas a los niños y jóvenes (padres, abuelos, entre otros) y en el lado izquierdo escriben aquellas que le han escuchado a persona no cercanas.

Posteriormente, cada grupo socializa el cartel y se hace la reflexión a través de preguntas como: ¿Cómo creen que se sienten los niños, niñas y adolescentes que escuchan estas palabras? ¿Qué hacen ustedes para no sentirse mal por lo que otros les dicen? ¿Qué les ha resultado más efectivo para no llenarse de tristeza o ira?

Construcción colectiva de estrategias que ayudan a sentirnos mejor:

Creación de paletas con sugerencias a los compañeros para afrontar algunas emociones:

Cuando te sientas

Cuando sientas rabia

Cuando te sientas frustrado

Cuando te sientas solo

Finalmente se socializan.

TALLER 5: AUTOCUIDADO

Objetivo: Enseñar a los estudiantes estrategias para afrontar el estrés

Duración: 50 minutos

Actividades:

Introducción (15 minutos)

Breve charla sobre lo que es el estrés, causas y consecuencias en la salud.

Desarrollo (30 minutos)

Demostración de la Respiración Diafrágica:

Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente con la espalda recta.

Coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen.

Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que el abdomen se expanda más que el pecho.

Exhala lentamente por la boca.

Repite este proceso 5 veces, guiando a los estudiantes con tus palabras.

Práctica de la Respiración 4-7-8:

Explica los pasos: Inhalar por 4 segundos, mantener la respiración por 7 segundos y exhalar lentamente por 8 segundos.

Realiza una demostración y luego guía a los estudiantes a través de 3 ciclos de respiración 4-7-8.

Meditación guiada:

Pedir a los estudiantes, en el suelo o su asiento, sentarse derecho, poner el teléfono en el bolso o sobre el puesto de manera que no puedan tocarlo y se reproduce el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg>

Clausura (5 minutos)

Pide a los estudiantes que compartan cómo se sienten después de las prácticas de respiración.

Discute en qué momentos pueden usar estas técnicas en su vida diaria para manejar el estrés.

Pide a los estudiantes que compartan sus experiencias y sensaciones durante la meditación.

Discute cómo pueden incorporar la práctica de meditación en su rutina diaria.

TALLER 6: MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a planificar su tiempo libre de manera efectiva

Duración: 50 minutos

Actividades:

Introducción (5 minutos)

Explica la importancia de planificar el tiempo libre para aprovecharlo de manera saludable.

Comparte el objetivo de la actividad con los estudiantes.

Desarrollo (35 minutos)

Pide a los estudiantes que mencionen actividades que disfrutan hacer en su tiempo libre.

Divide las actividades en categorías: físicas (deporte, caminatas), creativas (pintura, música), sociales (salir con amigos, juegos en grupo) y de relajación (lectura, meditación).

Anota todas las ideas en el tablero separadas en categorías.

Discute con los estudiantes los beneficios de cada tipo de actividad.

Proporciona a cada estudiante una plantilla de horario semanal.

Pide a los estudiantes que llenen su horario con las actividades clasificadas, asegurándose de incluir una variedad de tipos.

Anima a los estudiantes a equilibrar su tiempo entre actividades físicas, creativas, sociales y de relajación

Clausura (10 minutos)

Pide a los estudiantes que compartan sus horarios y discutan cómo se sienten al ver su tiempo libre planificado.

Habla sobre la importancia de la flexibilidad y la adaptación del horario según las necesidades y circunstancias.

TALLER 7: REFERENTES DE VIDA

Objetivo: Ayudar a los participantes a identificar y analizar a una persona que admiren o que quieran llegar a ser, y a desarrollar un plan de vida inspirado en ese modelo.

Duración: 1 hora

Actividades:

Introducción (10 minutos)

Pregunta a los participantes: ¿Quién es una persona que admiran y por qué?

Pide a los participantes que compartan sus respuestas, puede ser en grupos pequeños o todo el salón.

Desarrollo (35 minutos)

Cada estudiante debe pensar en una persona que admiren o que quieran llegar a ser. Puede ser alguien famoso, un familiar, un amigo, etc, también puede ser un personaje ficticio o que ellos se imaginen.

Proporciona tiempo para que los estudiantes investiguen sobre la vida de esa persona (pueden usar internet si está disponible) o que se imaginen cómo ha sido la vida de esta persona.

Pide a los estudiantes que escriban las cualidades y logros de su referente.

Cada estudiante debe escribir un breve ensayo o lista sobre cómo pueden encaminar su vida para alcanzar objetivos similares a los de su referente.

Incluye metas a corto, mediano y largo plazo.

Clausura (5 minutos)

Pedir a los estudiantes que realicen una investigación más profunda sobre la vida de su referente.

Deben preparar un informe breve sobre cómo su referente alcanzó sus metas y qué pasos específicos pueden seguir ellos para lograr objetivos similares

TALLER PARALELO: USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

Objetivo: Enseñar sobre las consecuencias a la salud y/o legales sobre el uso y el abuso de sustancias

Duración: 1 hora

Actividades:

Se realizarán charlas informativas con cada curso de sexto a octavo, en diferentes momentos del periodo, llevadas a cabo a cargo de la docente Silenia Robles, del proyecto de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.

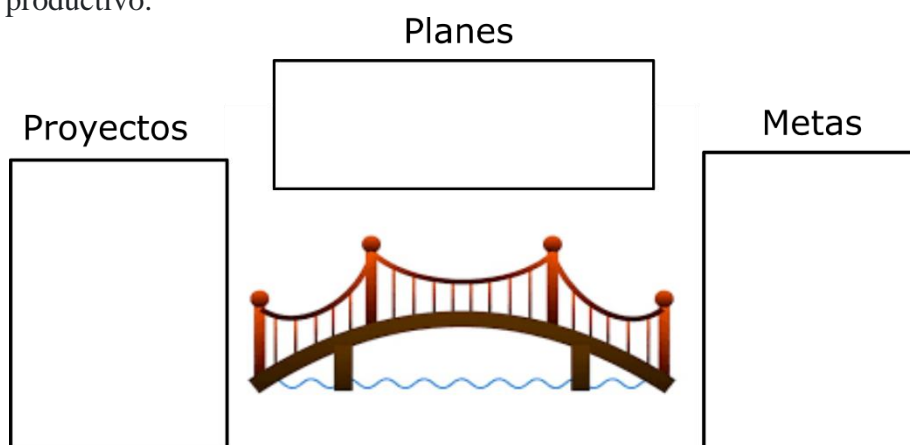
TALLERES PARA LOS GRADOS NOVENO EN ADELANTE

TALLER 1: TOMA DE DECISIONES

Tiempo: 45 minutos

Objetivo: Brindar herramientas para genera un pensamiento crítico y mejorar la toma de decisiones de los estudiantes de grado noveno a undécimo.

Introducción: En el ejercicio de conocer las fortalezas, habilidades y responsabilidades, el adolescente logra orientar la vida hacia una vocación no sólo profesional, sino también, individual, familiar, social y espiritual, para de esta manera, consolidarse como sujeto social y productivo.



Actividad 1: ¿Qué decisiones has tomado en la última semana que consideres afecten tú proyecto de vida (académicas, sociales, relaciones afectivas, relaciones sexuales, relaciones familiares)? ¿consideras que las decisiones tomadas han sido acertadas? ¿por qué? ¿de qué manera ha afectado tú proyecto vida y vida en general la toma de estas últimas decisiones? (15 minutos)

Actividad 2: Los estudiantes escribirán sus proyectos, planes y metas, para esto utilizarán el siguiente formato.

Reflexión:

¿Son concordantes tus decisiones con los proyectos, planes y metas que tienes? ¿Por qué?
¿Qué reconociste en cuanto a las decisiones que tomas en tú vida?

¿Eres consciente de la importancia de la toma de decisiones o como la toma de decisiones influye en tú futuro?

TALLER YOVALGO: APRENDE A QUERERTE COMO ERES

Objetivo: Generar herramientas para que los jóvenes aprendan a reconocer y valorar sus cualidades, habilidades y logros.

Introducción: La autoestima personal es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma. Se trata de la medida en la que alguien se aprecia, respeta y acepta a sí

mismo, influyendo en su autoconcepto, su confianza y su bienestar emocional. Una autoestima saludable implica sentirse capaz, digno de amor y respeto, lo que a su vez contribuye a una mejor calidad de vida, relaciones interpersonales más satisfactorias y la capacidad de enfrentar desafíos con mayor fortaleza emocional.

Actividad 1: ¿Qué percepción tengo sobre mí? ¿qué percepción creo que tienen las demás personas sobre mí? ¿hay similitud entre estas dos percepciones? ¿cómo afectan estas situaciones mi diario vivir? (10-15 minutos)

Actividad 2: Se entregará una tarjeta a cada estudiante, la cual deberá ser marcada con su nombre completo. Todas las tarjetas con los nombres de los estudiantes serán reunidas por el docente en una bolsa. Posteriormente, cada estudiante extraerá una tarjeta de manera aleatoria y escribirá, en la carta que extrajo, una cualidad relacionada con el estudiante que tiene la carta. En caso de sacarse así mismo deberá sacar otra tarjeta. Cada tarjeta deberá ser devuelta y se procederá de nuevo a sacar aleatoriamente otra tarjeta sin repetición. Esto se deberá hacer hasta que cada tarjeta complete 5 cualidades. (20 minutos)

Reflexión: se preguntará aleatoriamente a los estudiantes qué significado tiene para ellos las cualidades que se le asignaron.

Nombre del estudiante: _____

Cualidad 1
Cualidad 2
Cualidad 3
Cualidad 4
Cualidad 5

TALLER 3: ME CUIDO PORQUE ME QUIERO

Objetivo: Adquirir rutinas que me proporcionen bienestar.

Introducción: Se propone como ejercicio el acercamiento a los hábitos de vida saludable para que los estudiantes identifiquen cuales hábitos practican y cuales se deben fortalecer.

Actividad 1: ¿Cuántas horas continuas al día duermes? ¿cómo consideras que es tu alimentación en general? ¿cómo son tus hábitos de higiene personal? ¿cuántas horas a la semana realizas actividad física? ¿qué consideras que es actividad física? ¿cuándo me enfermo consulto al médico o te automedicas?

Actividad 2: Realiza un recordatorio de 24 horas en el cual especifiques todos los alimentos que consumiste en el día. En este caso, piensa en el día anterior a la aplicación de este taller.

Actividad 3: De acuerdo con el recordatorio de 24 horas, responde el siguiente cuestionario.

1. ¿Cuántas frutas consumes al día?
2. ¿Cuántos ultra procesados consumes en 24 horas?
3. ¿Cuántos vegetales consumes diariamente?
4. ¿Cuántas porciones de proteína consumes a diario?
5. ¿Cuándo fue la última vez que te hiciste un chequeo médico completo (revisión visual, odontológica, medicina general, auditiva)
6. ¿Cuántas horas consumes redes sociales?
7. ¿A qué hora te acuestas en semana regularmente?
8. ¿Con que frecuencia realizas actividad física?
9. ¿Eres un consumidor frecuente de sustancias psicoactivas? ¿Cuántas veces por semana consumes?
10. ¿Consideras que tus hábitos concuerdan con un estilo de vida saludable? ¿por qué?

Nota: Esta información será entregada a los estudiantes previo a la actividad de cuestionario.

1. El tiempo mínimo semanal de actividad física recomendado para niños y jóvenes es de 300 minutos
2. El tiempo recomendado de sueño para niños y jóvenes esta entre 8 y 10 horas.
3. Plato saludable

El plato saludable

El balance perfecto para una alimentación sana



TALLER 4: MITOS Y VERDADES DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Tiempo: 45 minutos

Objetivo: Clarificar mitos y realidades con relación al consumo de sustancia psicoactivas en estudiantes de noveno a undécimo.

Introducción: Los mitos son creencias culturales que pasan de generación en generación, asumiéndose como verdades, sin que esto las convierta en realidad. En la vida cotidiana existen muchos mitos acerca del consumo de sustancias psicoactivas, algunas personas cometen el error de creer que esta información es certera, generando daños en su salud física y mental.

Actividad 1: Indagar sobre saberes previos. ¿Qué drogas conoces? ¿Qué efectos crees que causan dichas drogas? ¿Si lo has hecho, a qué edad iniciaste el consumo de alguna sustancia psicoactiva, incluye el alcohol, el cigarrillo, el vapor? (10 minutos)

Actividad 2: Mitos y realidades.

MITOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

La marihuana no hace daño porque es natural.

VERDADES DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Si bien la marihuana es una planta de origen natural, sus componentes pueden verse alterados según el uso y el objetivo final que se le dé.
El consumo de esta sustancia, ya sea fumado o a través de la ingesta afecta el sistema nervioso central.

El adicto a las sustancias psicoactivas no necesita ayuda.

Las adicciones son una enfermedad que afecta física, emocional y socialmente; por esto requieren de atención y tratamiento. El apoyo de la familia en la superación de la problemática es fundamental.

Si mis padres consumen sustancias psicoactivas es normal que yo también consuma.

Si bien los padres son el modelo principal para los hijos, el hecho de que ellos consuman sustancias psicoactivas, no condiciona a que se siga esta conducta y que se tome como algo "normal".

Las sustancias psicoactivas y el sexo se llevan bien.

El consumo de sustancias psicoactivas dificulta y en ocasiones impide un adecuado desempeño sexual, provocando en muchas ocasiones impotencia en el varón y otras disfunciones asociadas.

MITOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Para pasar bueno en la rumba, hay que consumir sustancias psicoactivas.

VERDADES DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

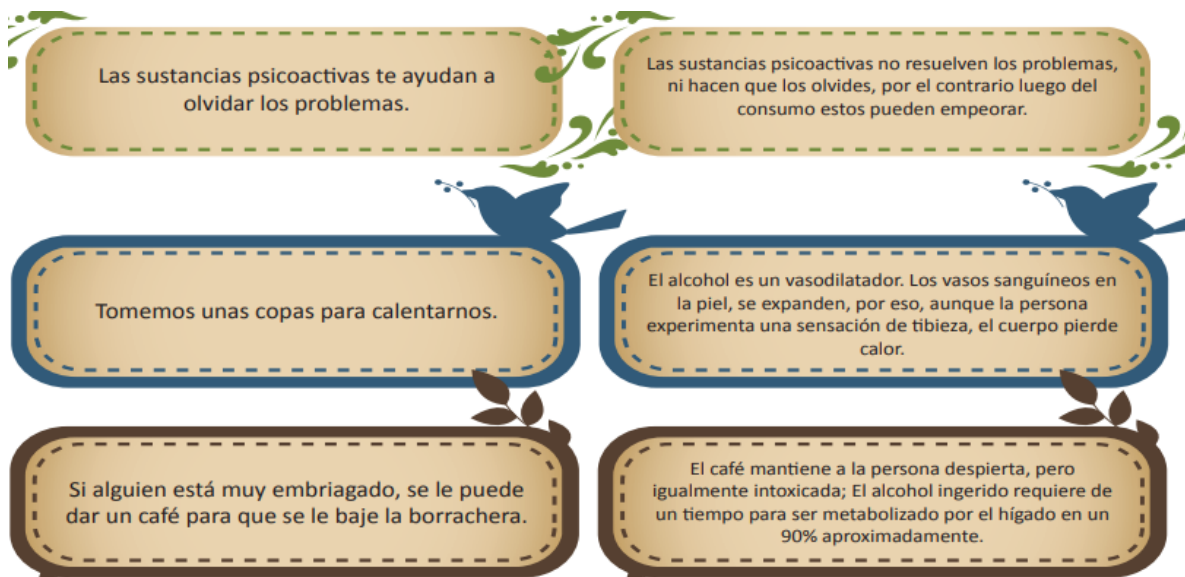
Los estados de ánimo y la disposición para el disfrute no dependen del consumo de sustancias psicoactivas.

La marihuana cura enfermedades y el licor mata las lombrices.

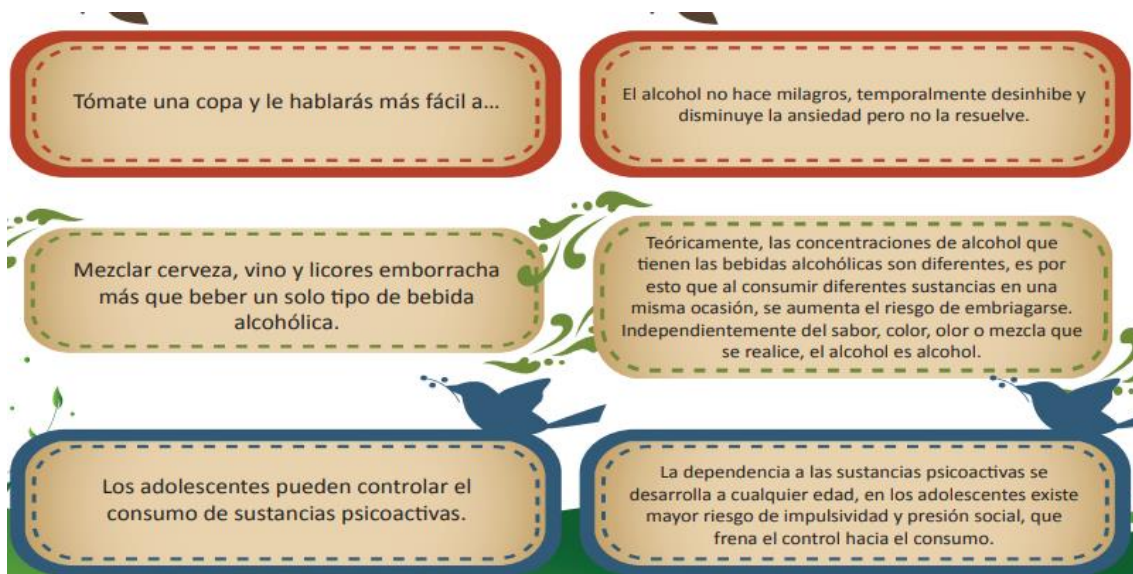
Ni la marihuana, ni el licor son medicamentos, son sustancias psicoactivas por lo tanto, no curan enfermedades.

Las sustancias psicoactivas te ayudan a olvidar los problemas.

Las sustancias psicoactivas no resuelven los problemas, ni hacen que los olvides, por el contrario luego del consumo estos pueden empeorar.



Actividad 2: Escala de dependencia y daño según el consumo de sustancias. (20 minutos)



Aprendizajes adquiridos por los estudiantes:

1. ¿Qué apreciaciones modificaste de acuerdo con lo aprendido en el taller?
2. Transmitirías esta información a tus amigos y conocidos.
3. ¿Qué mensaje te deja el taller?

TALLER 5: ¿CÓMO ME SIENTO?

Objetivo: Identificar las emociones que percibo en mi rutina de vida.

Introducción: nuestras emociones son como guías que nos indican cómo nos sentimos. Al aprender a reconocer, identificar y nombrar nuestras emociones, podemos entender

mejor qué nos motiva y qué nos afecta. Regular nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones y construir relaciones más saludables.

Actividad 1: Defina cada una de las siguientes emociones:

- | | | |
|-------------|--------------|----------------|
| a. Furioso | e. Calmado | i. Hiperactivo |
| b. Apacible | f. Pesimista | j. Esperanzado |
| c. Ansioso | g. Optimista | k. Irritado |
| d. Alegre | h. Tenso | l. Temeroso |

Actividad 2: realiza el apareamiento entre la columna A y B

| Emociones | Definición |
|-----------------|---|
| (A) Furioso | (A) Surge cuando enfrentamos una situación que consideramos que está “mal” o cuando nos sentimos contrariados por palabras, acciones o actitudes de otras personas |
| (B) Calmado | (D) Reacción emocional consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación que se acompañan por la activación del sistema nervioso autónomo simpático |
| (C) Irritado | (E) Actividad constante, tendencia a distraerse fácilmente, impulsividad, incapacidad para concentrarse, agresividad, y comportamientos similares |
| (D) Ansioso | (C) Estado emocional en el que una persona tiene un temperamento explosivo y se molesta o enoja fácilmente |
| (E) Hiperactivo | (F) Se caracteriza por una sensación de inquietud o agitación que puede ser acompañada por manifestaciones físicas como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, la tensión |

| | | |
|--------------|--|---|
| | | muscular y la dilatación de las pupilas. |
| (F) Temeroso | | (B) Estado emocional que se caracteriza por la ausencia de estrés, ansiedad y tensión |

Reflexión final: ¿Qué emociones has tenido en los últimos días? ¿Qué situaciones han provocado dichas emociones? ¿Qué actividades realizas debido a estas emociones? ¿Consideras que las actividades desarrolladas debido a las emociones sentidas son las adecuadas? ¿En caso de que tú actuar bajo estas emociones sea el incorrecto, como crees que debes gestionar tus emociones para evitar este tipo de accionar?

TALLER 6: CUIDÁNDONOS CON AMOR

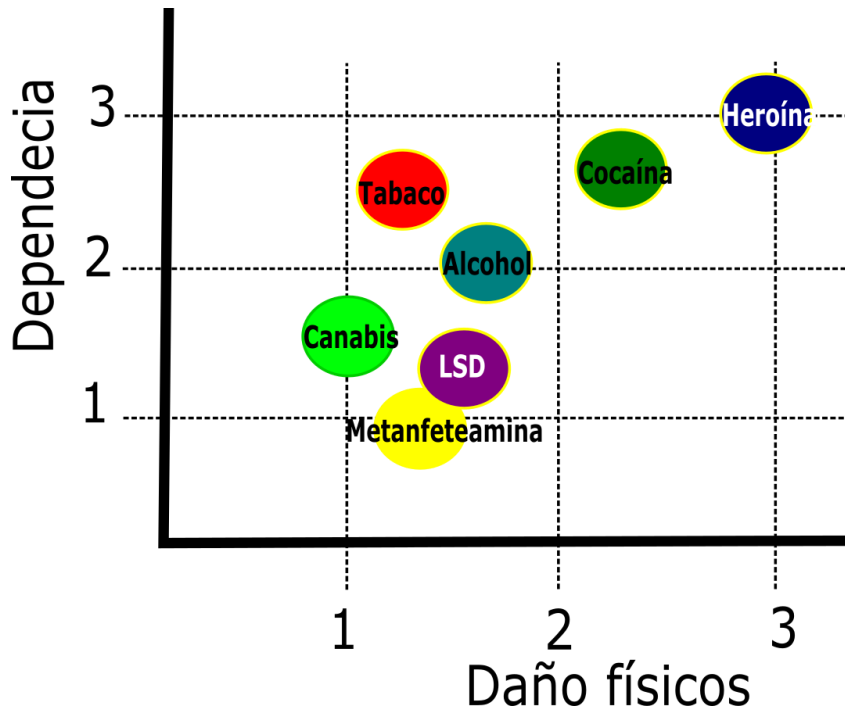
Tiempo: 45 minutos

Objetivo: Generar conciencia en los estudiantes sobre la importancia de cuidarse a sí mismo.

Introducción: Identificar factores de riesgo y de protección permite el desarrollo de habilidades y competencias para enfrentar situaciones de índole social, académica, familiar e individual; en esta medida, es importante que se reconozcan para ser potencializados, asumiendo con un pensamiento crítico los estilos de vida saludable. Introyectar los factores de protección y evaluar las consecuencias frente a los factores de riesgo, permite apoyar en la orientación a otros, generando la posibilidad de evitar un primer consumo en edades tempranas y poder así asumir comportamientos responsables y de autocuidado que fortalecen la autoestima e inciden en la construcción de un proyecto de vida.

Actividad 1: saberes previos. ¿Qué droga consideras que son las más adictiva y genera más daño físico? ¿Crees que las drogas son compatibles con un estilo de vida saludable (alimentación, higiene del sueño, vida sexual)? ¿Cómo puede afectar tú desempeño deportivo el uso de sustancias psicoactivas? (10 minutos)

Actividad 2: Nivel de dependencia y daño físico debido al consumo de drogas.



Guía para el docente: los estudiantes se dividirán en grupos de máximo 4 estudiantes. Cada grupo recibirá un plano cartesiano y los diferentes tipos de drogas a estudiar, tal como la figura anterior. Cabe resaltar que el estudiante no debe conocer de antemano la ubicación de las drogas en el diagrama de dependencia daño. Posteriormente, cada grupo discutirá y ubicará dentro del plano cartesiano las diferentes drogas de acuerdo con su percepción, esta actividad se deberá realizar en 10 minutos. Posteriormente, el docente socializará la ubicación real de las drogas, tal como se muestra en la figura.

Reflexión final: para finalizar el taller, se proyectarán las siguientes imágenes sobre el efecto real, daño físico, que causan las drogas en una persona.

La marihuana

Cómo se consume

Se fuma como un cigarrillo

Se fuma en pipas

En comidas o infusión

400
Sustancias químicas

181
Usuarios*
En millones

La cantidad de tetrahidrocanabinol (THC), principal sustancia activa, determina su potencia y efectos

Efectos

Pánico, ansiedad
Paranoia

Falta de coordinación
Efectos en el aprendizaje y memoria
Cambios de humor

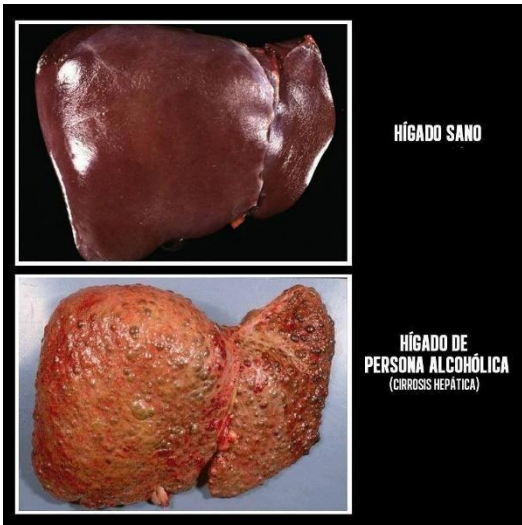
Tos crónica y bronquitis

Aumenta el riesgo de ataque cardíaco

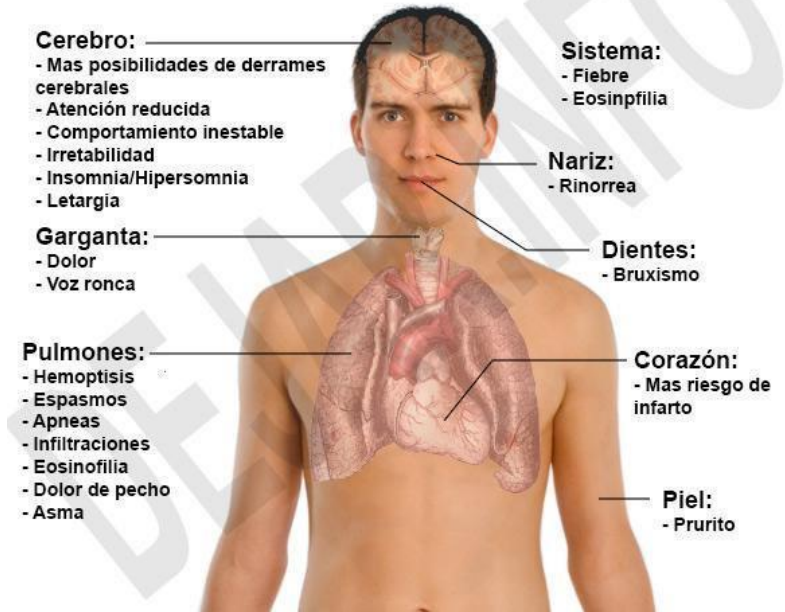
Capacidad sexual reducida

- Euforia
- Sensación de placer, relajamiento
- Alteraciones sensoriales
- Aumento del apetito





Efectos secundarios del uso crónico de COCAINA



TALLER 7: ¿CÓMO ME DIVIERTO?

Tiempo: 45 minutos

Objetivo:

Introducción:

Actividad 1: ¿Qué actividades realizo en mi tiempo libre? ¿Disfruto de las diferentes actividades que realizo en mi tiempo libre, describa por qué? ¿Prefiero actividades grupales o individuales? ¿Las actividades que realizo son en pro de mi salud física y mental?

Actividad 2: Circuito de juegos de juegos tradicionales.

Reflexión: ¿Habías realizado las actividades propuestas anteriormente? ¿Qué impacto tuvieron estos juegos en tu niñez? ¿Cómo te sentiste durante la actividad? Como actividad familiar te invitamos a replicar estos juegos en tu hogar.

TALLER 8: EL MANUAL DEL SUPERHÉROE SALUDABLE

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Crear un referente de vida a partir de los temas tratados durante el proyecto

Introducción:

Actividad 1: ¿Qué estilos de vida de personas que conozcas inspiran tú vida? ¿Qué cualidades destacas de esta persona? ¿conoces su historia? ¿Lo consideras una persona a seguir?

Actividad 2: Construir un producto grupal para publicar en la cartelera institucional asociada al proyecto de prevención del consumo de sus sustancias psicoactivas, en el cual plasmen las condiciones que debe cumplir un individuo para convertirse en un referente de vida. El producto debe ser llamativo. Pueden pensar en un mural, colcha de retazos o collage.

Nota para el docente: Dar indicaciones para guiar al estudiante hacia una construcción real del personaje. En el diseño del individuo se deben tener en cuenta todas las temáticas abordadas en los talleres del proyecto.

7. EVALUACIÓN

El proyecto contempla realizar actividades de evaluación como la retroalimentación con docentes, directivos, familias, equipo psicosocial de programas de la secretaria de educación de Medellín de las actividades que se realicen.

La retroalimentación permitirá al equipo del proyecto analizar los aciertos, fortalezas y debilidades de las actividades realizadas, como también, contribuirá a evaluar la eficacia y pertinencia de los resultados logrados. La retroalimentación ofrecerá información para replantear actividades o acciones que se necesiten mejorar o corregir para lograr mejores resultados.

También se abordará la evaluación de observación de contexto o también conocida como observación participante. Esta estrategia de evaluación será implementada en las diversas prácticas que se desarrollen con la comunidad educativa, con el fin de establecer aproximaciones con los participantes y conocer las percepciones frente a las actividades pedagógicas que se realicen y la receptividad de los procesos formativos, lúdicos y vivenciales que se desarrollen.

8. BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Medellín (2013). Documento de Rendición de Cuentas a la Ciudadanía para la Comuna 2, Santa Cruz, período julio-agosto. Recuperado de: <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpcontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Nuestro%20Gobierno/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2013/Cuentas%20Claras%20Comuna/1%20octubre/comuna%202%20en%20baja.pdf>.

Blandón (2004). Actos de vida en Santa Cruz: se trata de construir artistas para la vida entre el sueño y la realidad. [El Colombiano. Generación. p. 18-19](#)

Escuela contra la drogadicción Luis Carlos Galán Sarmiento y la Empresa de Asesorías y consultorías en desarrollo social y salud (2021). Estudio de Consumo de Sustancias Psicoactivas para el Departamento de Antioquia, sus Subregiones y Medellín 2021. Recuperado de https://escuelacontraladrogadiccion.gov.co/wp-content/uploads/2022/04/Estudio-consumo-de-SPA-Antioquia-2021_compressed.pdf

E.S.E Carisma. (2007). Definición de conceptos básicos en farmacodependencia. ¿Qué sabes de las drogas, definiciones, efectos, mitos y abordajes? Medellín: Empresa Social del Estado Carisma para el Comité Departamental de Prevención en Drogas de Antioquia.

Gómez, H., La Rotta, E., & Rodríguez, A. (2015). Educación sexual y en valores: una propuesta formativa para estudiantes del grado 302 jornadas tarde del colegio Nuevo San Andrés de los Altos.

Ministerio de Salud y Protección Social (2011). Política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto: resumen ejecutivo. Bogotá, D.C.

Ministerio de Justicia & Ministerio de la Protección Social de Colombia (2014). Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia. Informe final. Recuperado de https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social, Ministerio de Justicia y del Derecho, Ministerio de Educación Nacional, Observatorio de Drogas de Colombia (2016). Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar Colombia-2016, Bogotá. Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social (10 de abril de 2023). Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

Organización de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito (2014) Resumen ejecutivo. Informe mundial sobre las drogas. <https://www.casade.org/BibliotecaCasade/informe-drogas-undoc-2014-resumen-ejecutivo.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1994). Glosario de términos de alcohol y drogas. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44000/9241544686_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Secretaría de Salud de Medellín. Programa Medellín Sana y libre de Adicciones (2015). Abordaje integral para la intervención de conductas adictivas. Manual práctico para la detección, diagnóstico, remisión y tratamiento en el marco de la Atención Primaria en Salud. Medellín, Colombia.: Gráficas LitoManía

Vanegas Cadavid, R. D. S. (2017). Factores que dificultan el desarrollo adecuado de enseñanza-aprendizaje en ciencia política y económica. IE La Asunción, comuna 2, Medellín. *Ciencia Política*.