

TEMA: Prevención integral de usos y consumo alcohol, tabaco y otras drogas

BACHILLERATO

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO

Duración: 5 minutos

¿Cómo abordar con tu hijo e hija el consumo de sustancias?

Sinopsis

Un padre entrega una guía básica y sencilla para abrir el diálogo sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, creando círculos de confianza y aportando en el proceso de toma de decisiones positivas para nuestros hijos e hijas.



PALABRAS CLAVE

Prevención, consumo, sustancias, espacios de confianza, observación, escuchar, presión de grupo, toma de decisiones.

Actividades sugeridas

Este programa es un apoyo para activar conocimientos previos, motivar al aprendizaje sobre la prevención en el consumo de alcohol y drogas, reconocer y entender la diversidad, ampliar vocabulario y realizar actividades que aporten al desarrollo de destrezas y competencias puntuales en los diferentes ámbitos de desarrollo de los niños, niñas, adolescentes y su familia.

Recursos complementarios

<https://bit.ly/3MSVnUz>

<https://bit.ly/3LOOCIE>

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>Utiliza la tecnología como aliada e investiga junto a tu hija o hijo acerca del consumo de sustancias en el Ecuador. Sus efectos en la salud física y mental y el entorno, funciones y legislación para poder abrir el diálogo desde el conocimiento y no desde el prejuicio.</p> <p>Muestra interés en las actividades, dudas y preguntas que tenga tu hijo o hija. Conversen sobre sitios adecuados y confiables para conseguir información segura y veraz.</p> <p>Ideas clave: Si en tu familia existe algún miembro que esté afectado por el consumo problemático de sustancias, es necesario que toda la familia reciba apoyo de un profesional capacitado para tratar estos temas.</p> <p>- Si el familiar es muy cercano al niño, niña o adolescente es importante hablarlo honesta y respetuosamente, contarle que la adicción es una enfermedad y la persona debe recibir el tratamiento adecuado para curarse.</p>	<p>Pregunta y escucha: ¿Qué piensas sobre el consumo de alcohol y tabaco? ¿Es diferente al consumo de otras drogas? ¿Crees que consumir alcohol, cigarrillo u otras sustancias puede afectar tu proyecto de vida?</p> <p>Recuerda que las preguntas se realizan de una manera respetuosa para recabar información, sin necesidad de presionar, castigar, amenazar o retar por las respuestas que recibas.</p> <p>Investiguen juntos sobre historias de vida de personajes del arte o la historia que han incurrido en el uso problemático de sustancias. Reflexionen juntos sobre la afectación a su proyecto de vida.</p> <p>Ideas clave: Recuerda que, si tu hija o hijo tiene alguna condición de discapacidad o no, esta temática la vamos a abordar desde la prevención, enfocándonos en motivar su creatividad, sus sueños, sus proyectos de vida. Apoyarlo en sus intereses y en la toma de decisiones.</p>	<p>Puedes realizar la actividad de la Ventana de Johari para fortalecer el autoconocimiento, respondiendo juntos los siguientes enunciados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Área abierta: describe características propias que conoces de ti mismo. 2. Área secreta: describe características que conoces de ti mismo y que los demás no las conocen. 3. Área ciega: describe características que los demás ven en ti y que tú no las ves. 4. Área desconocida: describe características que ni tú ni los demás conocen de ti mismo, experiencias olvidadas. <p>Si después de mirar el video aún sientes que te cuesta abrir el diálogo o tienes creencias y tabúes que no has logrado desmitificar, conversa con un profesional para que pueda guiarte y entregarte información adecuada.</p> <p>Ideas clave: Pregunta y escucha para generar empatía y respeto a las diferentes opiniones: ¿Qué sabes sobre la presión de grupo? ¿Alguna vez te has sentido presionado a probar o hacer algo?</p> <p>Mensajes para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> o No tenemos por qué dar explicaciones cuando alguien insiste en que fumemos, tomemos alcohol o hagamos algo que nos causa daño. o Tenemos derecho a opinar de forma distinta. o Podemos cometer errores y asumirlos con responsabilidad. o Podemos elegir lo que nos conviene. o Podemos elegir a nuestros amigos y amigas. o Tenemos derecho a decir NO.

- Competencias comunicacionales
- Competencias socioemocionales
- Competencias digitales
- Competencias matemáticas