



# SUMAR

PLAN DE ACCIÓN CONTRA  
EL ABUSO DE DROGAS

Material  
educativo  
para el docente

Tercer Ciclo - EEB

# Pasos firmes y seguros



# Pasos firmes y seguros

*Material educativo para el docente*

Tercer Ciclo - EEB

**Paraguay. Ministerio de Educación y Ciencias**

Material educativo para el docente del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica.

Queda hecho el depósito que establece la Ley n.º 1328/98

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2024 Ministerio de Educación y Ciencias

Impresión -2024 Asunción- Paraguay.

*Proyecto financiado con fondos de la SENABICO conforme a la Ley n.º 6396/19 que modifica el Art. 46 de la Ley n.º 5876/17 “De administración de bienes incautados y comisados”. Las opiniones o resultados derivados del proyecto no comprometen a la SENABICO y por ende al Consejo Evaluador de Proyectos.*

Material de distribución gratuita. Queda prohibida la comercialización de cualquiera de las formas de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables del presente material, ya sea para su uso privado o público, por medios mecánicos, electrónicos, electroestáticos, magnéticos o cualquier otro, total o parcialmente.

## **AUTORIDADES**

***Santiago Peña Palacios, Presidente***

Presidencia de la República

***Luis Ramírez, Ministro***

Ministerio de Educación y Ciencias

***Jalil Amir Rachid Segovia, Ministro Secretario Ejecutivo***

Secretaría Nacional Antidrogas

***María Teresa Barán W., Ministra***

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

***David Velázquez Seiferheld, Viceministro***

Viceministerio de Educación Básica - MEC

***Esteban R. Caselli Díaz de Bedoya,***

*Secretario Ejecutivo Adjunto - SENAD*

***Olimpiadas Especiales Paraguay***

Luis Cáceres Brun, *Presidente*

# FICHA TÉCNICA

## Ministerio De Educación y Ciencias

***Digna Concepción Gauto de Irala, Directora General***

Dirección General de Educación Inclusiva

***Nancy Oilda Benítez, Directora General***

Dirección General de Desarrollo Educativo

***Alma Ferreira Centurión, Directora***

Dirección de Atención Educativa Compensatoria

***Leda Palmerola, Directora***

Dirección de Orientación Educativa

***Sindy Sánchez, Directora***

Dirección de Gestión Pedagógica del Tercer Ciclo y Planificación

***Pedro Martínez, Jefe de Departamento Planes y Proyectos – DGEI***

***Richard Martínez, Jefe de Departamento de Psicología - DGDE***

***Laura Liliana Delvalle, Jefa de Departamento de Gestión Pedagógica y Curricular – DGTCEEYEM***

***Maura Graciela López Jara, Jefa del Departamento de Apoyo para la Implementación Curricular en Medios Educativos***

***Andrea Carolina Samudio Lezcano, Jefa del Departamento de Evaluación Curricular***

***María Isabel Roa, Jefa del Departamento de Enseñanza de Lenguas***

***Carmen Susana Benítez Prieto, Jefa del Departamento de Diseño Curricular***

## Secretaría Nacional Antidrogas

***Rosa Saldívar, Directora General***

Dirección General de Reducción de la Demanda

Equipo técnico Dirección de Prevención Integral:

*María Alicia Ledesma Barreto*

*Mirta Aurora Servian Duarte*

*Nelson Vidal Riveros Silva*

## Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

***Mirtha Rodríguez Rossi, Directora***

Dirección Nacional de Salud Mental

Equipo técnico - Dirección Nacional de Salud Mental:

*Ana Iris Benítez*

*Nélida Minck*

*Valeria Ureta*

### **Equipo elaborador**

**Omar Báez**, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

**Diana Aranda**, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

### **Equipo de revisión y ajustes**

**Pedro Martínez**, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

**Richard Martínez**, Dirección de Orientación Educativa

**Rossana del Puerto**, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

**Mónica Mendoza**, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

### **Equipo de análisis curricular**

*María Isabel Roa*

*Maura Graciela López*

*Lelia Cardozo*

*Raquel Martínez*

*Lucía Otilia Barreto*

**Fotografías:** Olimpiadas Especiales Paraguay

**Ilustraciones:** Freepik

**Diseño y diagramación:** Patricia Mendoza Brignardello - Cronos

*Este material fue elaborado con base en el Currículum Nacional, utilizando información proporcionada por la Dirección de Prevención Integral de la SENAD.*

© Ministerio de Educación y Ciencias, 2024.

*En este documento se asume la equidad entre el varón y la mujer. En la enunciación de sustantivos que incluyan tanto a varones como a mujeres, se aplica la forma masculina, tal como lo determinan las normativas lingüísticas del castellano, a excepción de la expresión “niño y niña” aplicada para significar y visibilizar especialmente a las niñas.*

## Contenido

Presentación	11
Marco teórico de la prevención educativa	13
Compromisos internacionales de Paraguay en materia de Prevención	13
Los fines de la educación paraguaya	13
Los objetivos generales de la educación paraguaya	14
Perfil del egresado y la egresada de la Educación Escolar Básica	15
El enfoque de Educación Inclusiva es clave en la prevención integral	16
Enfoques teóricos de prevención	17
Educación preventiva	18
Niveles de prevención	19
Desarrollo de las habilidades para la vida en el aula	19
Orientaciones metodológicas	21
Pasos para el desarrollo de las habilidades para la vida	22
Estrategias didácticas sugeridas para el desarrollo de las habilidades para la vida	23
Juegos y dinámicas para promover habilidades para la vida en adolescentes del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica	26
Sugerencias para la implementación del material	27
Metodología para la implementación	28
Estructura de los talleres	28

### Actividades sugeridas

para el desarrollo de las habilidades para la vida

#### Séptimo Grado

<b>Taller 1:</b> Conozco como soy	33
<b>Taller 2:</b> Mi tiempo, mi decisión	36
<b>Taller 3:</b> Riesgos de un entorno vulnerable	38
<b>Taller 4:</b> Mis circunstancias no definen mi futuro	41

#### Octavo Grado

<b>Taller 1:</b> Fortaleciendo mi autonomía personal	45
<b>Taller 2:</b> Mi vida vale y la cuido tomando buenas decisiones	47
<b>Taller 3:</b> Con creatividad colaboro en la prevención	49
<b>Taller 4:</b> Yo sé lo que valgo y decido por mi vida	51

#### Noveno Grado

<b>Taller 1:</b> Me conozco y fortalezco mis virtudes y habilidades	55
<b>Taller 2:</b> Los demás también me importan	58
<b>Taller 3:</b> Cuando los talentos y valores ayudan a prevenir	60
<b>Taller 4:</b> Me conozco y valoro: eso ayuda a relacionarme positivamente con todos	62
Referencias bibliográficas	65





## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación y Ciencias, en forma conjunta con la Secretaría Nacional Antidrogas, presenta este material educativo, como un apoyo para el profesor en el abordaje preventivo del uso de sustancias psicoactivas y el desarrollo de las habilidades para la vida en los estudiantes del sistema educativo nacional, propuesta enmarcada en el Plan SUMAR.

El plan Sumar es una Política de Estado en materia de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Presenta tres ejes como:

1. Eje de prevención del consumo de drogas
2. Eje de tratamiento y rehabilitación
3. Eje de combate al tráfico de drogas

El eje de prevención del consumo de drogas, está presidida por el Ministerio de Educación y Ciencias, por tanto, desde el ámbito educativo se aboca a la tarea de disminuir el inicio precoz al consumo en estudiantes en edad escolar, aumentar los factores protectores en los estudiantes y fortalecer las redes de apoyo.

A través de las acciones planteadas bajo el eje de prevención del consumo de drogas, se busca fomentar el hábito de llevar un estilo de vida saludable, incentivando el estudio, la lectura y la participación en actividades deportivas y artísticas tanto dentro como fuera de la escuela.

El plan de acción propuesto desde la ciencia de la prevención contempla actividades concretas para su implementación en todo el territorio del país. El modelo educativo resultante se configura como el eje central de una escuela inclusiva, ya que promueve el desarrollo de habilidades para la vida y contribuye a la promoción de comportamientos positivos, así como a la prevención de conductas de riesgo.

Este enfoque preventivo no solo aspira a abordar problemas sociales, sino también a detectar de manera precoz el consumo de drogas, posibilitando una intervención oportuna y pertinente para mitigar el riesgo de adicción. En este sentido, la prevención se convierte en una herramienta clave para construir sociedades más saludables y resilientes (SUMAR, 2023, p. 30).

Es fundamental en el trayecto y los menesteres educativos, detenerse brevemente a pensar en lo realmente importante: mantener a los estudiantes alejados de las sustancias psicoactivas, orientados hacia la meta de alcanzar la vida plena y tomar decisiones conscientes.

Este material no pretende ser meras páginas a ser completadas por los estudiantes ni tampoco un trabajo más para el docente. Al contrario, busca ser un apoyo para el abordaje de la prevención integral tomando las competencias y capacidades establecidas en el currículum educativo nacional, de tal modo a que el docente lo incluya en su planificación diaria y lo lleve a la práctica de manera natural, pero en forma dinámica y atractiva propiciando, de ese modo, un aprendizaje significativo para toda la vida. Es un producto de la colaboración entre educadores, psicólogos, y expertos en salud, quienes han tejido cada palabra con el hilo de la experiencia y la evidencia científica.

La escuela, como segunda casa, juega un rol crucial en la formación de hábitos saludables y en la construcción de un futuro prometedor para nuestros estudiantes. El objetivo de este material pedagógico es dotar a los profesores de herramientas prácticas y a los estudiantes de conocimientos fundamentales que les permitan identificar riesgos y tomar decisiones informadas, de esa manera en las aulas llenas de sueños y curiosidad, se tendrá la oportunidad de sembrar las semillas de la prevención, regadas con el agua de la información y el sol de la comprensión.



# MARCO TEÓRICO DE LA PREVENCIÓN EDUCATIVA

## Compromisos internacionales de Paraguay en materia de prevención

En el 2015 la Asamblea General de las Naciones Unidas incorporó de manera explícita la necesidad de abordar el problema de las drogas en la declaración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), siendo el objetivo 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, y se establece como meta 3.5 para el año 2030 fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de sustancias psicoactivas y el consumo nocivo de alcohol (SUMAR, 2023).<sup>1</sup>

## Los fines de la educación paraguaya

La educación paraguaya busca la formación de mujeres y varones que en la construcción de su propia personalidad logren suficiente madurez humana que les permita relacionarse comprensiva y solidariamente consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con Dios, en un diálogo transformador con el presente y el futuro de la sociedad a la que pertenecen y con los principios y valores en que ésta se fundamenta.

Al garantizar la igualdad de oportunidades para todos, busca que varones y mujeres, en diferentes niveles, conforme con sus propias potencialidades, se califiquen profesionalmente para participar con su trabajo en el mejoramiento del nivel y calidad de vida de todos los habitantes del país (MEC, 2005).

---

1 Plan SUMAR: Programa del Gobierno Nacional para combatir el problema del abuso de drogas.



## Los objetivos generales de la educación paraguaya

- Despertar y desarrollar las aptitudes de los educandos, para que lleguen a su plenitud.
- Formar la conciencia ética de los educandos de modo que asuman sus derechos y responsabilidades cívicas, con dignidad y honestidad.
- Desarrollar valores que propicien la conservación, defensa y recuperación del medio ambiente y la cultura. Estimular la comprensión de la función de la familia como núcleo fundamental de la sociedad, considerando especialmente sus valores, derechos y responsabilidades.
- Desarrollar en los educandos su capacidad de aprender y su actitud de investigación y actualización permanente. Formar el espíritu crítico de los ciudadanos y las ciudadanas, como miembros de una sociedad pluriétnica y pluricultural.
- Generar y promover una democracia participativa, constituida de solidaridad, respeto mutuo, diálogo, colaboración y bienestar.
- Desarrollar en los educandos la capacidad de captar e internalizar valores humanos fundamentales y actuar en consecuencia con ellos.
- Propiciar a los educandos oportunidades para que aprendan a conocer, apreciar y respetar su propio cuerpo, y a mantenerlo sano y armónicamente desarrollado.
- Orientar a los educandos en el aprovechamiento del tiempo libre y en su capacidad de juego y recreación. Estimular en los educandos el desarrollo de la creatividad y el pensamiento crítico y reflexivo (MEC, 2011).

## Perfil del egresado y la egresada de la Educación Escolar Básica

*La Educación Escolar Básica tiende a formar hombres y mujeres que:*

- Practiquen y promuevan acciones tendientes a la recuperación, el fortalecimiento y la valoración de las manifestaciones culturales, regionales, nacionales y universales.
- Respeten y defiendan los valores y principales democráticos básicos en su vivencia familiar, comunal y nacional,
- Reconozcan sus capacidades, acepten sus limitaciones y desarrollen sus potencialidades, en lo personal y en lo social,
- Practiquen y difundan los valores y principios establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Actúen con creatividad, iniciativa y perseverancia en las diferentes situaciones que se les presentan en su vida familiar, escolar y comunal.
- Practiquen y promuevan acciones que contribuyan a la preservación, recuperación, enriquecimiento y uso racional de los recursos del medio ambiente natural y social.
- Utilicen eficientemente el español y el guaraní en forma oral y escrita, como instrumento de comunicación, de integración sociocultural regional y nacional, así como el castellano como instrumento de acceso a las manifestaciones científicas y universales.
- Apliquen conceptos y principios matemáticos y no matemáticos, en la identificación, en el planteo y en la resolución de problemas y situaciones que se presentan en la vida cotidiana y en las disciplinas del saber humano.
- Acepten su propia sexualidad y asuman relaciones de equidad y complementariedad de género en su desenvolvimiento personal y social.
- Colaboren con su trabajo intelectual, manual y artístico en el mejoramiento de la calidad de vida, personal y social.
- Disfruten de las posibilidades que le ofrecen las artes y los deportes para expresar con libertad y creatividad sus ideas, pensamientos y sentimientos.

## El enfoque de Educación Inclusiva es clave en la prevención integral

El Decreto n.º 2837/2014 que reglamenta la Ley n.º 5136/2013 de Educación Inclusiva establece claramente la importancia de la mirada inclusiva en el proceso educativo es un factor clave en la prevención.

**Educación inclusiva:** proceso sistémico de mejora e innovación educativa para promover la presencia, el rendimiento y la participación de todo el alumnado en la vida escolar de los centros escolarizados, con especial atención a los alumnos vulnerables a la exclusión, fracaso escolar o la marginación, detectando y eliminando las barreras que limitan dicho proceso (Art. 5, inc. K).

Igualmente, la UNESCO<sup>2</sup> recomienda tener claro el valor de la prevención desde la primera infancia, para fortalecer las habilidades personales de los estudiantes, para ser fuertes ante los desafíos de la vida.

La importancia de implementar los programas de prevención durante los años de preescolar se debe a su capacidad de abordar factores de riesgo como una autoridad familiar débil, el estrés parental provocado por problemas socioeconómicos, los problemas de conducta de los estudiantes o una escasa preparación para la escuela. Si no se toma conciencia de que, los no abordajes de esos factores pueden dar pie a la ocurrencia de toda una serie de problemas académicos y sociales en la adolescencia y la adultez, incluidos problemas de consumo de sustancias (UNESCO, 2018).

En todos los ciclos y modalidades del sistema educativo nacional es de vital importancia educar con enfoque de educación inclusiva, reforzando los siguientes puntos:

- El reconocimiento del compañero o compañera como otra persona con los mismos derechos, sin importar condición física, social, cultural, económica, religiosa, étnica, de raza, origen, etc.
- El reconocimiento de que no somos todos iguales es la riqueza más grande del mundo, eso hace que uno se identifique a sí mismo como único y distinto a los demás, con habilidades, sentimientos, y estilos de aprendizaje, etc., que no son únicos. Además, cada persona es única y con distintos estilos de aprendizaje.

Es necesario tener bien claro que la **igualdad y la equidad no significan lo mismo**, por igualdad se entiende la igualdad de los derechos humanos e individuales, estos corresponden por igual a toda persona. Sin embargo, el concepto de equidad se reconoce que algunas personas o grupos requieren el acceso a los recursos y oportunidades en la medida de sus necesidades educativas o circunstancias específicas. La equidad busca garantizar que ninguna persona sea excluida injustamente por condición física, social, cultural, económica, religiosa, étnica, de raza, origen, etc., por eso es importante la promoción de un clima de aula armónico y participativo, donde todos los estudiantes adquieran hábitos de escucha activa, respeto al otro, orden y disciplina positiva, esto

---

2 UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (*en inglés, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*),



llevará a la concienciación de que cada logro es fruto del esfuerzo personal y ayuda al crecimiento personal y no pasa por el hecho de la obtención de un premio o un regalo.

## **Enfoques teóricos de prevención**

Los enfoques preventivos en los que se basa este material están alineados en la promoción de culturas preventivas e integrales en las escuelas.

Se entiende que el consumo de alcohol y otras drogas en estudiantes y adolescentes es un problema de salud pública que afecta sus posibilidades de desarrollo y calidad de vida, por lo que con este material se busca fortalecer habilidades para la vida que permitan enfrentar y gestionar riesgos y, promover el compromiso con un estilo de vida saludable.

### **1. Enfoque de culturas preventivas**

La UNESCO considera a la educación como la herramienta fundamental para la construcción y apropiación de una cultura preventiva en la comunidad educativa.

Mediante la educación se podrá desarrollar las habilidades para la vida, que se traducirán en cambios de comportamientos asertivos, creando una cultura social preventiva para decir no a las sustancias que causan daños al ser humano, promoviendo estilos de vida saludables de manera continua y activa (SENDA, 2018).

### **2. Enfoque evolutivo**

Los lineamientos hemisféricos de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas-CICAD (OEA, 2005), recomienda que los programas de prevención escolar deben estar diseñadas para cada grupo de edad y nivel educativo, considerando el desarrollo evolutivo del ser humano.

### **3. Enfoque de habilidades para la vida**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1999 define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Por ejemplo:

- **Autoconocimiento:** conocer mejor nuestro ser, carácter fortaleza, oportunidades, valores, y disgustos, construyendo valores y dando sentidos a nuestra vida, de las demás personas y del mundo en que vivimos.
- **Empatía:** ponerse en la piel de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.
- **Comunicación asertiva:** expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita para evitar conflictos que dañen las relaciones humanas.
- **Relaciones interpersonales:** establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar con aquellas que impiden el crecimiento personal, buscando personas que nos ayuden a progresar y ser hombres y mujeres de bien para nuestras familias y la sociedad.
- **Manejo de emociones y sentimientos:** propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos logrando mayor sintonía con el propio mundo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales, ya sea en ámbito escolar, familiar, comunitario o laboral.

#### 4. Enfoque de factores protectores y de riesgo

Apunta a aumentar los factores protectores y a disminuir los factores de riesgo, teniendo en cuenta que existe una serie de situaciones individuales y sociales consideradas de riesgo que predisponen a una persona o grupo al consumo de drogas y alcohol. Por el contrario, los factores protectores reducen dicha predisposición (Vázquez y Becoña, 2000).

**Enfoque pedagógico:** el manual utiliza enfoques pedagógicos con el fin de responder a los objetivos y facilitar la tarea de los profesores.

**Enfoque de competencia:** se destaca el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes individuales y colectivas, además se potencia la capacidad de problematizar y se desafía a los estudiantes con el propósito de que puedan movilizar diferentes recursos propios y de su entorno con el fin de poder enfrentar situaciones con una disposición y actitud positiva.

**Enfoque dialógico:** busca lograr la construcción interactiva de significados, mediante el intercambio, el análisis y la construcción individual y grupal, procurando una alternativa final que involucre diversas perspectivas (Freire, 1997; Ferrada & Flecha, 2008).

### Educación preventiva

La educación de la prevención está dirigida a enseñar a los estudiantes destrezas personales y sociales que promuevan un estilo de vida saludable y los encamina a tomar decisiones responsables. La educación tradicional con respecto a los daños y riesgos asociados con el uso y abuso de sustancias no puede por sí sola producir cambios medibles de larga duración, ni en las conductas ni en las actitudes relacionadas con el abuso de sustancias.

## Niveles de prevención

Los programas de prevención funcionan reforzando los factores de protección y eliminando o reduciendo los factores de riesgo para el consumo de drogas.

- **Prevención universal:** La prevención universal llega a la población sin distinción como todos los estudiantes de una escuela. Este nivel de prevención propone fortalecer valores, actitudes, conocimientos y habilidades que le permitan a los estudiantes comprometerse con estilos de vida saludables y desarrollen una actitud crítica frente al consumo de alcohol y otras drogas.
- **Prevención selectiva:** Va dirigida a grupos y subgrupos de los hijos de personas que usan drogas y en población en general con un mayor riesgo de consumo como, por ejemplo: los hijos de personas que usan drogas o estudiantes con problemas de rendimiento escolar.
- **Prevención indicada:** Están dirigidos a grupos concretos de consumidores o con problemas de comportamiento de alto riesgo; personas que están probando drogas o que presentan otros comportamientos de riesgo relacionados.

## Desarrollo de las habilidades para la vida en el aula

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estas habilidades como aquellas capacidades personales necesarias para la promoción de la salud, cuya función esencial es permitir que la persona enfrente de manera efectiva las demandas y desafíos de la vida diaria mediante comportamientos positivos y adaptativos. Las clasifica en tres áreas:

- **Para el manejo de emociones:** autoconocimiento, control emocional y empatía.
- **Para las relaciones sociales:** habilidades de comunicación como el asertividad, establecer y mantener relaciones interpersonales con tolerancia y respeto, negociación y cooperación.
- **Cognitivas:** tomar decisiones, resolver problemas, pensar en forma crítica y creativa.

### Habilidades para la vida son:

- Destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus limitaciones sociales y culturales.
- Un eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores, y el comportamiento o estilo de vida saludable.

### Habilidades para la vida no son:

- Comportamientos en sí mismos. La educación en habilidades para la vida no se basa en la enseñanza de “recetas” o prescripciones de comportamiento, sino en la adquisición de herramientas específicas que le faciliten al individuo un comportamiento más positivo y saludable (en el sentido holístico de la salud) consigo mismo, con los demás y con el mundo en general (Mantilla, 2001).

### Descripción de las diez principales habilidades para la vida<sup>3</sup>

<b>Autoconocimiento</b>	Capacidad que tienen los estudiantes de saber quiénes son, qué les complace o les disgusta, cuáles son sus deseos y necesidades, así como estar conscientes de sus fortalezas y debilidades. Esta habilidad permite adquirir un sentimiento de confianza en sí mismos para actuar en la forma deseada y esperada en diferentes situaciones.
<b>Control emocional</b>	Capacidad para identificar y reconocer las manifestaciones biológicas y psicológicas de los propios sentimientos y emociones como son la alegría, tristeza, enojo, ansiedad, entre otros. Esta habilidad permite manejar las emociones de manera adecuada en diferentes situaciones y escenarios de riesgos, además de que facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos.
<b>Empatía</b>	Habilidad de ponerse en el lugar de otras personas. Comprender experiencias, pensamientos, sentimientos y emociones de los demás.
<b>Asertividad</b>	Habilidad para transmitir y recibir mensajes (opiniones, creencias, ideas, sentimientos, necesidades) de manera honesta, respetuosa, oportuna, constructiva y funcional. Es un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a alcanzar objetivos personales y se relaciona con la capacidad de pedir consejo o ayuda ante diferentes necesidades.
<b>Toma de decisiones</b>	Elección de alternativas que permiten solucionar problemas. En relación con la educación es una habilidad esencial, debido a que al tomar decisiones los estudiantes analizan y evalúan consecuencias favorables o desfavorables lo que desarrolla una conciencia crítica.
<b>Resolución de problemas</b>	Habilidad para organizar, analizar e interpretar datos de diferentes tipos de cuestionamientos con el objetivo de llegar a una respuesta correcta. Esta habilidad permite tomar decisiones de un modo sistemático, racional y reflexivo.
<b>Pensamiento crítico</b>	Es una forma lógica de organizar hechos, razonamientos y argumentos que se contraponen a un juicio o teoría. Su objetivo principal es aprender a pensar por uno mismo.
<b>Pensamiento creativo</b>	Uso de los procesos básicos del pensamiento para desarrollar o inventar nuevas ideas relacionadas con conceptos basados en la iniciativa y la razón. Contribuye a la toma de decisiones y la solución de problemas mediante la exploración de las alternativas disponibles y sus consecuencias. Esta habilidad ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
<b>Relaciones interpersonales</b>	Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social—, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.
<b>Manejo de las tensiones y el estrés</b>	Nos facilita: reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y; aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable, no nos generen problemas de salud.

3 Mantilla (2001). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Fe y Alegría, 1-27.



## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

En primer lugar, su desarrollo no es secuencial. En un tema a desarrollar o un caso que se presente para reflexionar pueden subyacer varias habilidades.

### En la escuela

Lo ideal es que el desarrollo de las habilidades para la vida sea dado en todas las áreas de la malla curricular siendo que no se trata de una disciplina más. Al contrario, es un enfoque que contribuirá a que las disciplinas que contemplan el currículum efectivamente sirvan para la vida de los estudiantes. Sin embargo, será el mismo docente quien se dotará de esas habilidades para a su vez transmitirlos.

El desarrollo de las habilidades para la vida ayuda a mejorar la salud mental del docente y a evitar múltiples situaciones estresantes prevenibles, ya que los estudiantes se convertirán en su apoyo y aliado en el proceso de enseñanza aprendizaje. Lo mismo se puede decir de los padres cuando también se les ayuda a desarrollarlas. Esto puede darse aprovechando la presencia de los mismos a la hora de la entrada y salida de la escuela, en las reuniones de padres, entrevistas o jornadas específicas.

Una de las estrategias metodológicas interactivas más importantes -y de más uso- para promover la enseñanza de habilidades es el **aprendizaje cooperativo**. El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los estudiantes trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás (Johnson, Johnson y Holubec, 2006).

En la metodología del aprendizaje cooperativo los estudiantes trabajan en equipos de un número determinado de integrantes (pueden ser de 4 a 6). De este modo, pueden separarse en parejas para algunas actividades y luego volver a reunirse en equipos rápidamente para las actividades siguientes. Sin embargo, es importante establecer, rutinas, normas y protocolos de clase que lleven a los estudiantes a:

- 
- ▶ **Contribuir**
  - ▶ **Dedicarse a la tarea**
  - ▶ **Ayudarse y alentarse mutuamente**
  - ▶ **Compartir**
  - ▶ **Resolver problemas**
  - ▶ **Dar y aceptar opiniones de sus pares**

## En cualquier espacio socioeducativo

El material está diseñado para ser aplicado en cualquier espacio donde el interés superior está centrado en el fortalecimiento personal y social, del estudiante. En este caso, el objetivo es fortalecer a la persona en las “habilidades para la vida” y, al mismo tiempo, desarrollar una estrategia de prevención del consumo problemático de drogas, de tecnologías y otros riesgos sociales. Del mismo modo, contribuye a la promoción de estilos de vida saludables.

Se presenta con un lenguaje sencillo y ameno. No está estructurado rígidamente en su aplicación, pero sí se plantea unos pasos básicos y sencillos, a fin de ordenar su desarrollo y poder evaluarlo posteriormente.

## Pasos para el desarrollo de las habilidades para la vida

**Primer paso:** si se trata de un **espacio áulico**, sea cual fuere la materia, se puede aprovechar en la planificación del docente y enfatizar la capacidad que se relacione con una o más habilidades para la vida. En la parte de los conocimientos previos (inicio), así como en el análisis valorativo (cierre) es fundamental generar procesos donde los estudiantes identifiquen y fortalezcan sus habilidades.

En el caso de un **espacio específico** para su desarrollo se inician con preguntas disparadoras, un sondeo sobre el tema. No se menciona la habilidad, sino después de que se cierre el momento participativo. Allí el facilitador inicia el tema presentando la habilidad que se desea desarrollar y las actividades que se llevarán a cabo para el logro de los objetivos.



**Segundo paso:** en un aula se pueden presentar situaciones problemáticas que dan lugar a preguntas sobre la vida diaria. Utilizar casos concretos que ocurren en la familia o lugares públicos. **Es preferible que no sea un caso real** así se evita herir susceptibilidades. El docente se dará cuenta que durante el desarrollo de la clase los estudiantes ya emitirán sus opiniones sobre el punto. A partir de esas opiniones se pueden plantear algunas preguntas que los ayuden a modificar su comportamiento.

**Es muy importante que el docente no entre en cuestiones personales de las familias** ni de las personas ajenas a éstas. Nunca hablar de casos concretos ni de personalizar situaciones. Apuntar

al caso, no a la persona. El propósito es fortalecer las habilidades del estudiante, no el hablar de los demás. Este paso se da en cualquier espacio donde quepa desarrollar sobre las habilidades para la vida.

**Tercer paso:** la evaluación de la actividad. Siempre es importante cerrar estos espacios pedagógicos con la pregunta ¿qué aprendimos hoy?, ¿de qué nos sirve en la vida?

## Estrategias didácticas sugeridas para el desarrollo de las habilidades para la vida

### La empatía y la colaboración

La empatía y la colaboración son habilidades fundamentales para el desarrollo socioemocional de los estudiantes. A continuación, se presentan algunas actividades efectivas para fomentar estas capacidades:

- 1. Juegos de roles:** organizar juegos en los que los estudiantes se pongan en el lugar de otros personajes o situaciones les ayuda a comprender diferentes perspectivas y a practicar la empatía.
- 2. Trabajo en equipo:** proporcionar actividades grupales en las que los estudiantes deban colaborar entre ellos para lograr un objetivo común. Esto promueve la cooperación y la solidaridad.
- 3. Proyectos de servicio comunitario:** involucrar a los estudiantes en proyectos que beneficien a la comunidad, como recolectar alimentos para personas necesitadas o visitar a personas mayores en un hogar de ancianos. Estas experiencias les permiten desarrollar empatía hacia los demás y aprender la importancia de ayudar a los otros.
- 4. Actividades de resolución de conflictos:** brindar a los estudiantes situaciones de conflicto ficticias y guiarlos en la búsqueda de soluciones pacíficas y justas. Esto fortalece su capacidad para encontrar acuerdos y comprender las necesidades y emociones de los demás.
- 5. Conversaciones en grupo:** promover debates y discusiones en clase sobre temas relevantes para la convivencia y la empatía, como el respeto, la diversidad cultural o el bullying. Esto estimula la reflexión y el intercambio de ideas entre todos.

⇒ **Recuerda adaptar estas actividades según las necesidades y capacidades de cada grupo. Además, es importante reforzar siempre los aspectos positivos de la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, destacando el esfuerzo y la colaboración de los estudiantes.**

## Resolver conflictos

Enseñar a los estudiantes a resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa es fundamental para su desarrollo emocional y social.

- 1. Modelar el comportamiento adecuado:** los estudiantes aprenden mucho observando cómo los adultos manejan los conflictos. Es importante que los adultos demuestren una actitud calmada, respetuosa y empática al resolver sus propios desacuerdos.
- 2. Enseñar habilidades de comunicación:** los estudiantes necesitan aprender a expresar sus sentimientos y necesidades de una manera clara y directa. Se les puede enseñar a utilizar “yo” en lugar de “tú”, a escuchar activamente y a utilizar un lenguaje no violento.
- 3. Fomentar la empatía:** es importante que los estudiantes sean capaces de ponerse en el lugar del otro y entender sus sentimientos. Esto puede lograrse a través de actividades como contar historias o realizar los juegos de roles donde se les pide que se imaginen cómo se siente otra persona en determinada situación.
- 4. Promover la resolución de problemas:** enseñar a identificar el problema, generar alternativas de solución y evaluar las consecuencias de cada opción es fundamental. Se puede utilizar técnicas como el “brainstorming” (lluvia de ideas) o la elaboración de listas para fomentar la creatividad en la búsqueda de soluciones.
- 5. Enseñar estrategias de autorregulación emocional:** los estudiantes necesitan aprender a controlar sus emociones y reacciones impulsivas durante un conflicto. Se les puede enseñar técnicas de respiración profunda, relajación muscular o contar hasta diez antes de reaccionar.
- 6. Promover la tolerancia y el respeto:** deben aprender a aceptar las diferencias y a tratar a los demás con respeto y consideración. Se pueden utilizar actividades que fomenten la diversidad y la inclusión para promover estos valores.
- 7. Reforzar los comportamientos adecuados:** es importante reconocer y elogiar a los estudiantes cuando resuelven conflictos de manera pacífica y respetuosa. Esto refuerza su comportamiento positivo y los motiva a seguir practicando estas habilidades.

➔ **Recuerda que cada estudiante es diferente y puede requerir diversas estrategias de enseñanza. Es importante adaptar estas estrategias a las necesidades individuales de cada estudiante y brindarle un ambiente seguro y de apoyo para practicar y desarrollar estas habilidades de resolución de conflictos.**

## La comunicación asertiva y el trabajo en equipo

Es importante adaptar las actividades a las necesidades y capacidades de cada grupo de estudiantes, así como considerar su desarrollo cognitivo y emocional.

Diseñar actividades lúdicas que promuevan la comunicación asertiva y el trabajo en equipo es clave para el desarrollo socioemocional. Aquí se presentan algunas ideas:

- 1. Dinámicas de grupo:** realiza actividades grupales que requieran que los estudiantes trabajen juntos para lograr un objetivo común. Puedes organizar juegos cooperativos donde se necesite la colaboración y la comunicación constante entre los estudiantes.
- 2. Dramatizaciones:** invita a los estudiantes a crear y representar pequeñas obras de teatro en las que se aborden temáticas relacionadas con la comunicación asertiva y el trabajo en equipo. Esto les permitirá explorar diferentes roles y perspectivas, fomentando su capacidad de expresión y comprensión de emociones.
- 3. Juegos:** utiliza juegos que requieran de la interacción y la comunicación constante entre los estudiantes. Jugar juegos como el «teléfono descompuesto» puede ser una forma divertida de practicar la comunicación efectiva y trabajar en equipo.
- 4. Círculo de conversación:** organiza un círculo de conversación donde los estudiantes puedan compartir sus ideas y opiniones sobre un tema en particular. Establece normas de respeto y turnos en tomar la palabra, promoviendo así la comunicación asertiva y la escucha activa entre todos.

⇒ **Recuerda adaptar estas actividades según las necesidades y capacidades de cada grupo. Además, es importante reforzar siempre los aspectos positivos de la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, destacando el esfuerzo y la colaboración de los estudiantes.**



### Recuerda

Es fundamental desarrollar las habilidades sociales desde la educación escolar básica. Mediante actividades dinámicas y divertidas, los estudiantes podrán aprender a comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos de forma pacífica y cultivar la empatía hacia los demás. Estas competencias les serán de gran utilidad en su vida cotidiana, tanto en el ámbito escolar como en el social.

Además, al fortalecer sus habilidades sociales, estarán adquiriendo herramientas fundamentales para su desarrollo emocional y bienestar psicológico a lo largo de su trayectoria escolar, por lo tanto, es vital que los educadores y padres promuevan estas actividades, brindando un espacio seguro y propicio para que los estudiantes puedan practicar y mejorar sus habilidades sociales.

A través de este enfoque, se contribuirá a la formación de individuos empáticos, respetuosos y capaces de establecer relaciones positivas y saludables con quienes les rodean.

## Juegos y dinámicas para promover habilidades para la vida en adolescentes del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica

### Objetivos

- Desarrollar habilidades sociales y emocionales.
- Fortalecer el trabajo en equipo y la colaboración.
- Fomentar la comunicación y el pensamiento creativo.
- Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos.

### Recursos

- Espacio amplio y seguro.
- Materiales variados, según la dinámica: por ejemplo, globos, papeles, lápices, etc.
- Música (opcional).

### Dinámicas

#### 1. Rompehielos

- **Presentación:** cada estudiante se presenta y comparte un dato curioso sobre sí mismo.
- **Dos verdades y una mentira:** cada estudiante dice dos verdades y una mentira sobre sí mismo. Los demás deben adivinar cuál es la mentira.
- **¿A quién prefieres?:** se hacen preguntas sobre dos personajes famosos o ficticios y los estudiantes deben elegir a quién prefieren y explicar el porqué.

#### 2. Trabajo en equipo

- **La torre de Babel:** se dividen en grupos y se les da materiales para construir la torre más alta posible.
- **Carrera de relevos:** se dividen en equipos y deben completar una serie de tareas de forma colaborativa.
- **El tesoro escondido:** se esconde un tesoro en el espacio y los estudiantes deben trabajar juntos para encontrarlo siguiendo pistas.

#### 3. Comunicación

- **Teléfono descompuesto:** se forma una fila de compañeros y el primero dice una frase al siguiente en voz baja. El último debe decir en voz alta lo que escuchó y se compara con la frase original.
- **Dibujo colectivo:** un estudiante comienza a dibujar y luego pasa el papel al siguiente, quien continúa el dibujo sin ver lo que ya se ha hecho. Al final, se revela el dibujo completo.
- **Historias encadenadas:** cada estudiante dice una oración para continuar una historia.

#### 4. Pensamiento creativo

- **Brainstorming:** se plantea un problema o desafío y los estudiantes aportan ideas para solucionarlo.
- **El garabato:** cada estudiante dibuja un garabato y luego lo intercambia con otro. El otro debe crear una historia a partir del garabato.
- **Poemas colectivos:** se escriben versos de un poema de forma colaborativa, siguiendo un tema o estructura determinada.

#### 5. Autoestima y confianza

- **El espejo:** los estudiantes se miran en un espejo y se dicen cosas positivas sobre sí mismos.
- **Los cumplidos:** cada estudiante recibe cumplidos de sus compañeros.
- **La caja de los talentos:** cada estudiante escribe en un papel un talento que tiene y luego se comparten las cajas.

#### Recomendaciones:

- Adaptar las dinámicas a la edad, intereses y necesidades de los estudiantes.
- Crear un ambiente de respeto y confianza.
- Fomentar la participación activa de todos los integrantes.
- Reflexionar sobre el aprendizaje obtenido al finalizar cada dinámica.

### Sugerencias para la implementación del material



#### Prepare el ambiente físico

Es fundamental tener conciencia de que cada actividad será un espacio en el que todos podrán compartir sus vivencias, inquietudes, dudas y sentimientos. Para ello, se deberá disponer las sillas en semicírculo de manera a que puedan mirarse directamente a la cara, para que sea acogedor y facilite la comunicación, o sentados en una ronda.



#### Acepte y valide sin enjuiciar

Es esencial transmitir a los estudiantes que todos los puntos de vista son válidos.



#### Refuerce siempre lo positivo

Durante y al finalizar las sesiones, busque reforzar algún aspecto en los estudiantes, inclusive en quienes no hayan asumido un rol activo.



#### Promueva la participación voluntaria

Cuando alguien no quiere participar, respete su silencio.

## Metodología para la implementación

El desarrollo de las habilidades para la vida es transversal a todas las áreas pedagógicas de la malla curricular del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica, por lo que su implementación deberá ser flexible y abierta en formato de talleres vivenciales que permitan la participación activa y plena de los estudiantes. En ese mismo tenor, se sugiere utilizar espacios confortables, adecuados y estimulantes para una mejor interacción y clima de confianza entre los participantes del taller.

Es importante recordar que el juego es una herramienta poderosa para el aprendizaje y el desarrollo personal. Al utilizar juegos y dinámicas de forma creativa, podemos ayudar a los jóvenes a desarrollar las habilidades que necesitan para tener éxito en la vida.

## Tiempo de desarrollo de los talleres

Se recomienda tener en cuenta la capacidad de atención propia de la edad de los estudiantes. Se sugiere no superar los 80 minutos. En caso de que el tema introduzca otros que sea de interés y/o necesidad de abordar, se buscará otro espacio para su desarrollo teniendo en cuenta las habilidades para la vida que involucra ese tema.

## Momento de la implementación

Se recomienda iniciar la implementación de las actividades en el primer semestre del año escolar en semanas consecutivas y en el orden propuesto para potenciar su efecto.

## Estructura de los talleres

- ▶ **Taller:** denominación del taller por grado
- ▶ **Área:** el área académica que se toma de acuerdo al programa de estudio para el desarrollo de los talleres.
- ▶ **Capacidad:** es el desarrollo de las aptitudes, actitudes y habilidades o destrezas según programa de estudio enfocado en las habilidades para la vida
- ▶ **Habilidad a desarrollar:** son las habilidades para la vida que se desarrolla en el taller.
- ▶ **Indicadores:** criterios que permite medir y valorar de manera objetiva los resultados y los avances obtenidos durante el desarrollo de los talleres
- ▶ **Desarrollo de las actividades:** se prepara el ambiente con juegos o canciones, se muestran los videos de acuerdo al tema a tratar. Es el momento en que se llevan a cabo las actividades y las acciones principales para lograr el propósito de cada taller. Se espera que los estudiantes trabajen en un ambiente agradable y organizado, además promover el desarrollo de la participación activa.
- ▶ **Cierre de la actividad:** momento en que se facilita la meta cognición, la toma de conciencia sobre lo trabajado en el taller, a fin de consolidar los aprendizajes.



### Rol del docente

El docente es un agente facilitador de aprendizaje, que orienta y facilita el proceso educativo.

#### Antes de las sesiones sugerimos:

- ⇒ Revisar los objetivos y actividades correspondientes a cada taller.
- ⇒ Programar las actividades de cada taller.
- ⇒ Organizar los materiales a utilizar.
- ⇒ Organizar situaciones de aprendizajes en que los estudiantes puedan observar, ensayar y corregir conductas nuevas.

#### El docente facilitará el aprendizaje cuando:

- ▶ **Clarifica**, recordando los objetivos de cada sesión, aclarando dudas, reformulando las ideas de los estudiantes con otras palabras, resumiendo las opiniones e ideas del grupo.
- ▶ **Dirige**, estimulando a todos los estudiantes a opinar, dando la palabra, recordando el tiempo que queda, organizando los grupos para compensar las diferencias individuales.
- ▶ **Promueve la participación** y recoge por igual los aportes de cada miembro del grupo, creando un clima de confianza.
- ▶ **Refuerza**, estimulando a los estudiantes cuando realizan un aporte significativo, o demuestran correctamente una habilidad, logran una meta o simplemente intentan practicar una nueva conducta.
- ▶ **Facilita**, permitiendo que el estudiante se tome un tiempo para incorporar nuevas conductas, evitando acelerar el proceso, recordando lo que uno descubre no lo olvida jamás.
- ▶ **Evalúa**, al finalizar cada taller el docente debe evaluar el desarrollo de las actividades y posibilitar que los estudiantes también lo hagan.



Recuerda que eres un modelo permanente para el grupo, los adultos significativos educamos más por lo que somos y hacemos que por lo que decimos.



“ Siembra en los estudiantes ideas buenas, aunque no las entiendan....los años se encargarán de descifrarlas en su entendimiento y hacerlas florecer en su corazón. ”

*María Montessori.*

## Nota para el docente

Estas actividades sugeridas pretenden desarrollar e introducir las habilidades para la vida, para los estudiantes del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica, para que con las mismas estén mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida, construir relaciones significativas y alcanzar su máximo potencial. Estas habilidades para la vida son presentadas como temas transversales a las áreas académicas. Del programa de estudio del grado se extrajo las capacidades propuestas en este material, que es de uso cotidiano de los docentes y las actividades presentadas son una alternativa a utilizar en sus planeamientos.

El mismo se enfocará en sesiones, los cuales queda a criterio del docente desarrollarlo en una o dos clases.

Es importante crear un ambiente seguro y acogedor donde los estudiantes se sientan libres de expresar sus emociones sin miedo a ser juzgados.

**7.º**

**Grado**

**Actividades sugeridas**



**Actividades sugeridas**

## **Séptimo Grado**

## Conozco como soy

<b>Área</b>	Desarrollo personal y social
<b>Capacidad</b>	Reconoce sus fortalezas, debilidades, intereses, habilidades y oportunidades para construir su proyecto de vida.
<b>Habilidad para la vida</b>	Autoconocimiento
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce el significado del autoconocimiento.</li> <li>- Describe sus características personales.</li> <li>- Participa con interés de las actividades planteadas.</li> </ul>

**Desarrollo de las actividades** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición del grupo en círculo en la sala de clase.

**Actividad 1** Apertura de hilo conversatorio:

*“Cuida tu cuerpo y mente a través de actividades que te hagan sentir bien, descubre y potencia tu talento, y rodeate de personas que te apoyen, te inspiren y te hagan sentir seguro”.*

Realice una dinámica en el patio, denominada **“El Juego de las lanchas”**, que consiste en abordar lanchas salvavidas imaginarias. El docente dirige la dinámica mencionando que el barco se está hundiendo, momento en que todos deben moverse caminando en el mismo lugar. Luego el docente grita: ¡lanchas de a 5!, todos corren a formar sus lanchas, las que tienen más de cinco integrantes se hunden y así sucesivamente hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.

Invite a los estudiantes a volver a la sala y comenten sobre el concepto de autoconocimiento.

*“El autoconocimiento es el concepto que cada uno tenemos de nosotros mismos e implica conocernos, es decir, conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Es también construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las personas y del mundo en que vivimos”.*

Destaque que el conocerse a sí mismo aporta beneficios importantes para el crecimiento como ser humano responsable y respetuoso.

Invite a los estudiantes a completar un cuestionario de autoconcepto.

**Cuestionario de autoconcepto**  
*¿Qué opino de mí mismo?*

Físicamente soy.....

Mentalmente soy.....

Emotivamente soy.....

Mis habilidades y destrezas .....

Mis debilidades y limitaciones.....

Mis roles y papeles sociales.....

Mi carácter .....

Mis sueños .....

Mis actividades más importantes.....

Mis gustos .....

Mis pasatiempos .....

Mi compromiso .....

Para finalizar la actividad, cada estudiante escribe en una hoja blanca cómo se sintió al completar el cuestionario, qué les resultó más fácil de responder o si experimentó alguna dificultad.

**Actividad 2** Ubique la disposición de los estudiantes en forma de círculo en el patio.

Realice un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Comenten entre todos, el significado de la autoestima.

**¿Sabías que la Autoestima es...?**

**Es lo que nosotros creemos de nuestra valía.**

**Se fortalece cuando nos sentimos queridos,  
apreciados, apoyados, acompañados.**

**Son todas nuestras percepciones, pensamientos,  
evaluaciones, sentimientos y tendencias de  
comportamientos dirigidos hacia nosotros mismos.**

**Influye en nuestro sentido de capacidad.**



**La autoestima** determina nuestro relacionamiento social, nuestra capacidad de pedir ayuda a los amigos o algún miembro familiar y nuestro sentido de seguridad.

Realicen la dinámica del **“Espejo Mágico”** teniendo en cuenta las siguientes consignas:

- Formamos grupos pequeños.
- Recordamos el cuento de Blancanieves y el espejo encantado.
- Tomamos un espejo “mágico” y le preguntamos: “espejo, espejo, dime lo que ves, dime lo que más te gusta de mí”.
- Por turno, mantenemos el espejo y pensamos lo que más nos gusta de nosotros mismos, como si el espejo respondiera.
- Luego, decimos al grupo lo que el espejo nos dijo y vamos cediendo el turno para que nuestro compañero realice la misma actividad:
  - Pensar en lo que más le gusta de sí mismo, como si escuchara al espejo.
  - Informar de ello al grupo.
  - Pasar el espejo al siguiente.
- Terminada la primera ronda, se realiza una segunda vuelta, de tal modo que el espejo diga a cada uno una cualidad de la persona que tiene a su derecha.
- Cuando todos hayan dicho la cualidad del compañero de la derecha, se realiza un diálogo en el grupo, guiado y animado por el docente:
  - ¿Esta es la cualidad que más estimas en ti? o ¿hay otra cualidad diferente que tú destacarías como más importante?

**Cierre** Como cierre de actividades los estudiantes –con su grupo o de manera individual– comentan sobre la actividad realizada. En una hoja, responden a las preguntas:

- ¿Pudimos detectar fácilmente nuestras cualidades? En el caso de que nos haya costado detectarlas, explicamos el motivo.
- ¿Resultó sencillo comunicar nuestras cualidades a los demás? En el caso de que nos haya costado realizar esto, explicamos el motivo.
- ¿Qué descubrí de mí en el ejercicio?
- ¿Qué me permitió descubrir en los demás?

## Mi tiempo, mi decisión

<b>Área</b>	Ciencias de la Naturaleza y de la Salud
<b>Capacidad</b>	Analiza las implicancias de la salud en la vida de las personas.
<b>Habilidades para la vida</b>	Toma de decisiones
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce acciones que favorezcan la utilización sana del tiempo libre como factor protector asociado al consumo de drogas.</li> <li>- Practica acciones sanas durante el tiempo libre.</li> <li>- Participa con respeto de las actividades planteadas.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición de los estudiantes en forma de círculo en la sala de clase. Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Apertura del hilo conversatorio:

*“Cuida tu cuerpo y mente a través de actividades que te hagan sentir bien, descubre y potencia tu talento, y rodeáte de personas que te apoyen, te inspiren y te hagan sentir seguro”*

Realicen una dinámica en el patio, denominada **“La Carrera Ciempiés”**.

Forme dos grupos de estudiantes, los mismos se alinean en dos filas y se agarran fuertemente a la cintura del compañero de adelante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros.

Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de "preparados, listos, ¡ya!" empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre, para conseguir llegar primeros a la meta.

Para finalizar la actividad los estudiantes en grupos o de forma individual comentan sobre la importancia de realizar actividades recreativas y sanas como factor que impide la exposición al consumo de drogas. Comenten sobre cómo les hace sentir compartir y divertirse con sus amigos y compañeros.



**Actividad 2** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición del grupo en círculo en el patio.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Apertura del hilo conversatorio:

*“El consumo de drogas puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de las personas, para la familia y el entorno social. Por eso es importante tomar medidas preventivas para evitar el consumo de estas sustancias”.*

Seguidamente, conforme equipos o grupos para realizar juegos de **“Yincanas”**.

Realicen el juego de **Encontrar un tesoro**. Esta prueba es una de las más divertidas y que se usan más a la hora de yincanas en grupo, ya que se caracteriza por la incertidumbre y el espíritu de competición. En esta prueba, el objetivo será encontrar un tesoro y para llegar a él, los estudiantes tendrán que superar varios acertijos y pistas con la ayuda de un mapa y su propio ingenio.

Es importante recordar que la piedra angular de este juego es encontrar un regalo o un tesoro como recompensa por haber superado todos los obstáculos.

**Cierre** Como cierre de actividades, los estudiantes en grupos o de forma individual reflexionan sobre la importancia de las actividades recreativas o juegos y como éstos pueden disminuir e impedir la exposición al consumo de drogas.

## Riesgos de un entorno vulnerable

<b>Área</b>	Educación Artística
<b>Capacidad</b>	Discrimina auditivamente tipos de voces humanas según género y altura.
<b>Habilidades para la vida</b>	Pensamiento crítico, pensamiento creativo.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce instrumentos más utilizados en la música paraguaya.</li> <li>- Analiza la canción “Niño Cautivo” de Néstor Lo.</li> <li>- Identifica los riesgos de consumo de sustancias adictivas que enfrenta un estudiante ante en las circunstancias que plantea la canción.</li> <li>- Desarrolla la habilidad y creatividad al dramatizar un <i>sketch</i> o escena breve.</li> <li>- Participa con interés de las actividades del día.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Ubique la disposición de los estudiantes en círculo en la sala de clase.

Realice un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Escuchen y luego analicen la canción “Niño Cautivo” del cantautor **Néstor Lo**.

Conforme grupos y solicite a los estudiantes que vuelvan a leer y analizar la canción.

Mencionen los instrumentos que se escuchan en la canción y escriban lo que más les llamó la atención.

Comenten en el grupo y compartan el análisis a la clase.

## Niño Cautivo

Néstor Lo.



*Entra un niño al mbo'ehao  
Con una señal del kurusu  
Pies descalzos, callos en la piel  
Buscando esperanza en el ko"ë  
No le queda de otra que vender frutas  
Un canasto de chipa y a recorrer  
El anhelo del niño cautivo se va deshojando  
Con la tristeza de aquel que quiso crecer  
Cuánto más me tiene que suceder  
Para evitar la ceguera en este menester  
Cuántos billetes valen hoy mi inocencia  
Y la pureza de toda mi niñez  
Hoy no queda otra que vender frutas  
Un canasto de chipa y a recorrer  
Hoy mí anhelo de niño cautivo se va deshojando  
Ya me falta poco para en las drogas perder  
Hoy voy por rincones, gente apretando  
De esta no te salva ni Yahvé  
Con el chumbo rozando la piel  
Claro queda quién tiene el poder  
Hoy vender frutas queda en el recuerdo  
Mitã'i olvidado por su sociedad  
Hoy mi anhelo de niño cautivo se va transformando  
En ingeniosas formas para delinquir  
Por las calles yo me fui marcando  
Como el heredero de Scar Face  
No me queda de otra que ir matando  
Yo solo quería ser Pelé  
El anhelo del niño cautivo se fue transformando  
En ingeniosas formas para delinquir  
El anhelo del niño cautivo se fue deshojando  
Para luego nunca más volver  
Para luego nunca más volver  
Por nunca ocuparnos  
De tu ayer.*

Elaboren un mural en sulfito representando la realidad que analizamos en la canción “Niño Cautivo”

Comenten todos juntos los riesgos que representa esa realidad, exponiéndose a un ambiente de consumo de sustancias adictivas o de presión social.

**Actividad 2** Realice un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Recuerden la canción “Niño Cautivo” del cantautor Néstor Lo, analizada en la clase anterior.

Formen grupos y realicen nuevamente una lectura silenciosa de la canción.

Luego de la lectura, cada grupo escoge una parte o una estrofa de la canción y preparan una dramatización de la misma.

**Cierre** Posterior a la dramatización, analicen y reflexionen sobre los riesgos que enfrenta cada uno en las circunstancias que plantea la canción.

## Mis circunstancias no definen mi futuro

<b>Área</b>	Formación Ética y Ciudadana
<b>Capacidad</b>	Analiza los factores de los actos de violencia intrafamiliar.
<b>Habilidades para la vida</b>	Pensamiento crítico, manejo de tensiones o estrés, Resolución de problemas y conflictos.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce sustancias adictivas como factor de violencia intrafamiliar.</li> <li>- Demuestra el alcoholismo como uno de los factores de violencia intrafamiliar.</li> <li>- Participa con interés de las actividades del día.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Ubique la disposición de los estudiantes en forma de círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

En la misma disposición de clase, realice la dinámica **“El juego de la Papa Caliente”**. Mientras suena una canción, una papa o un balón va pasando de mano en mano. Cuando el docente para la música, el estudiante que se queda con la “papa” debe mencionar una situación desagradable que podría surgir debido al consumo de alcohol u otras drogas por un miembro de la familia. Se repite la acción hasta que la mayoría de los estudiantes participen.

Conforme grupos y presente una situación familiar; los estudiantes deben terminar la historia en forma escrita o verbal. Ejemplo:

*“Antonia es la tercera de cuatro hermanos, es la única mujer. Cuando su padre llega a la casa muy borracho, le pide que prepare algo de comer para él. María tiene sus tareas de escuela y también está cansada, se esconde en el cuarto por temor a su padre”.*

*¿Cómo puede continuar la historia?*

Cada grupo analiza la historia y luego presenta en plenaria sus aportes.

Los grupos conformados escriben en un papel sulfito o en hojas blancas las posibles soluciones a la problemática de la historia. En grupo, se elige la opción de final de la historia que a todos les parezca más efectiva. Discuten los pros y contras de las diferentes opciones planteadas.

**Actividad 2** Realice un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Conforme equipos; cada uno recibe un globo que en su interior tendrá –escrito en un papel– una sustancia adictiva: alcohol, cigarrillo, cocaína, otros.

Cada equipo en plenaria analizará cómo puede influir el relacionamiento dentro de la familia cuando están presentes estas sustancias adictivas en uno de sus miembros.

**Cierre** Posterior al análisis en plenaria, cada equipo representará un *sketch* o escena breve donde expondrán una situación familiar de violencia generada por el consumo de alcohol.

Para finalizar la actividad, se concluye que el alcoholismo es uno de los factores de violencia dentro de una familia.

8.º

Grado

# Actividades sugeridas



**Actividades sugeridas**

**Octavo Grado**

## Fortaleciendo mi autonomía personal

<b>Área</b>	Desarrollo Personal y Social
<b>Capacidad</b>	Identifica las influencias de adicciones y estilos o tendencias de grupos sociales en el desarrollo personal. -Adicciones:ludopatía, otros.
<b>Habilidad para la vida</b>	Solución de problemas y conflictos.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce la ludopatía como adicción.</li> <li>- Identifica los efectos de las conductas ludópatas.</li> <li>- Describe posibles soluciones a situaciones planteadas referentes a casos de adicción.</li> <li>- Expresa emociones positivas en el desarrollo de las actividades del taller.</li> </ul>

### Desarrollo de las actividades

Inicie la actividad con una dinámica introductoria al tema. Confeccione una ruleta casera que contenga diferentes situaciones relacionadas con el juego de azar (ganancias, pérdidas, emociones, decisiones, etc.). Por ejemplo: "Ganaste el premio mayor", "Pierdes todo tu dinero", "Te sientes eufórico", "Debes tomar una decisión importante", "Sientes culpa".

Pida a los estudiantes que imaginen la vida como una ruleta en que te encuentras ante situaciones en las que debes tomar decisiones.

- Solicite un voluntario que haga girar la ruleta y según la frase que señala se va reflexionando entre todos.
- El estudiante que gira la ruleta debe representar la situación escrita en ella.
- Los demás participantes pueden compartir sus opiniones o experiencias relacionadas con la situación.

### Actividad 1

Solicite a los estudiantes que analicen y expliquen con sus palabras el siguiente texto extraído de Hernández Cruz y Bujardón Mendoza (2020):

**La adicción tiene dos componentes fundamentales que le son inherentes:** la pérdida de control y la dependencia; es decir, la pérdida de libertad, la necesidad de realizar forzosamente la conducta y la dependencia de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito.

Dentro de estas adicciones comportamentales (adicciones sin droga) se encuentran la **adicción a las nuevas tecnologías** (tecnofilia), las compras, la comida y la adicción al juego o **ludopatía**.

*La ludopatía puede ser vista como un trastorno adictivo porque involucra varios aspectos, incluso síntomas de abstinencia.*

**Fases sobre el desarrollo ludopático:**

- **Fase de ganancia:** donde el jugador gana y sus apuestas van aumentando progresivamente.
- **Fase de pérdida:** donde el juego es utilizado como estrategia para recuperar las pérdidas, es allí donde comenzarán los préstamos de familiares, amigos, compañeros de trabajo, bancos, tarjetas de créditos, prestamistas, fuentes legales e ilegales.
- **Fase de desesperación:** esta es la continuación del cúmulo de pérdidas y deudas. Continuará pidiendo prestado dinero, aunque no hará devolución del mismo. Se incrementará el tiempo y dinero jugado, pero el optimismo se desvanece por primera vez debido a la situación en que está.
- **Fase de desesperanza o agotamiento:** el jugador ya sabe que va a perder, pero este pensamiento no le impide seguir jugando.

**Actividad 2** Forme grupos equitativos según la cantidad de estudiantes en la sala. Se recomienda que sean entre 3 a 5 para facilitar la interacción entre ellos.

**Caso 1**

*Sara de 13 años se siente preocupada por lo que pasa en internet, piensa frecuentemente en lo que sucede ahí cuando se encuentra desconectada. Cada vez invierte más tiempo en estar conectada dejando de lado sus relaciones familiares y amistades, apenas atraviesa una dificultad se encierra en el “ciberespacio”. Cuando pasa mucho tiempo sin conexión, sus estados de ánimo se alteran; se vuelve nerviosa e impaciente.*

**Caso 2**

*Esteban va con sus amigos a jugar a las cartas, invierte parte de su salario y tiempo en apuestas, eso le hace sentir bien, no importa el tiempo que requiera sus horas de juego, tampoco permite que nadie interfiera en el momento que decide ir a reunirse con ellos. Le dicen que exagera a la hora de jugar mucho por internet, pero él no ve nada malo en eso...*

**Caso 3**

*Antonio de 15 años participa de juegos en línea. Cada vez invierte más tiempo en estar conectado, dejando de lado sus relaciones familiares y amistades. No almuerza a hora, no cena a hora o no hace ninguna de ellas; no tiene una rutina estable de alimentación saludable, le cuesta socializar con los demás. Cuando pasa mucho tiempo sin conexión sus estados de ánimo denotan nerviosismo e impaciencia.*

El docente presenta los casos, se forman equipos o grupos y representan las situaciones planteadas. Solicite a los estudiantes que dramatizen la situación con un *sketch* con la solución del caso.

**Cierre** Como cierre de actividades los estudiantes en grupos formados dentro o fuera de la sala escriben en hojas blancas casos similares que conozcan o de otro tipo de adicción, o elaboren casos de ludopatía con sus propuestas de solución.

## Mi vida vale y la cuida tomando buenas decisiones

<b>Área</b>	Ciencias de la Naturaleza y de la Salud
<b>Capacidad</b>	Analiza las causas, las consecuencias y las medidas preventivas del consumo de drogas.
<b>Habilidad para la vida</b>	Conocimiento de sí mismo, toma de decisiones.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce las formas preventivas del consumo de sustancias psicoactivas (drogas).</li> <li>- Manifiesta en su relacionamiento diario comportamientos positivos para la prevención del consumo de drogas.</li> <li>- Expresa emociones positivas en el desarrollo de las actividades del taller.</li> </ul>

### Desarrollo de las actividades

Explique a los estudiantes que la adolescencia es una etapa de grandes cambios y decisiones importantes.

#### Actividad 1

Forme grupos de 4-5 estudiantes.

Entregue a cada grupo una ficha con un escenario diferente relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas y la toma de decisiones. Los escenarios pueden ser variados y adaptados a la realidad de los estudiantes, por ejemplo:

- Te invitan a una fiesta donde sabes que habrá drogas. ¿Qué harías?
- Un amigo te ofrece probar una nueva sustancia. ¿Qué le dirías?
- Sientes mucha presión en el colegio para encajar y algunos de tus amigos consumen drogas. ¿Cómo manejarías esta situación?
- Te encuentras mal después de haber consumido una droga. ¿A quién recurrirías?

#### Cierre

Cada grupo deberá discutir un escenario y responder las preguntas planteadas, como: ¿qué harías si...? ¿alguna vez te han invitado...? ¿si tuvieras que elegir entre... y ..., qué elegirías? ¿qué opinas sobre la presión que ejercen en tí para tomar una postura o decisión? ¿crees que hay otras formas de ser feliz y resolver los problemas?

**\*** Es importante recordar que el tabaco y el alcohol son las dos sustancias psicoactivas que abren las puertas a otras más peligrosas.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS 2020 – MATERIAL PARA DISTRIBUCIÓN DEL 3 SEPTIEMBRE 2020

Guión: SENAD – Diseño y diagramación: Camila Segovia (SENAD), Sara López (FPUNA), Natalia Sosa (MEC)



**Actividad 2** Presente a los estudiantes la historieta y comenten en los grupos formados. Se analiza la Resolución n.º 508/22 sobre vapeadores. Solicite que escriban y compartan sus reflexiones acerca de lo que presenta la caricatura.

Realicen una dinámica llamada **jungla de globos**. Cada estudiante infla dos globos y escribe en uno de ellos actividades que realizan que ayudan a prevenir el consumo de drogas y en el otro globo, situaciones en las que les cuesta decir que NO al consumo de drogas.

Luego, con una música de fondo se lanzan los globos sin dejar caer ninguno. Los estudiantes pueden tomar los globos de otros, y cuando para la música, sostienen los globos. Luego se comparte lo que está escrito en cada uno, expresando su opinión parecer.

**Cierre** Los estudiantes forman grupos, escriben posibles actividades para ayudar a la prevención del consumo de drogas. Comparten el trabajo realizado ante los demás grupos. Realicen carteles y afiches con mensajes alusivos a la Resolución n.º 508/22 sobre vapeadores.

## Con creatividad colaboro en la prevención

<b>Área</b>	Educación Artística
<b>Capacidad</b>	Expresa ideas, sentimientos y valores en obras plásticas figurativas y abstractas, libres o basadas en los estilos estudiados, a través de técnicas plásticas variadas. - Técnicas: dibujo, pintura, collage, mosaico, técnicas mixtas, otras.
<b>Habilidad para la vida</b>	Comunicación, pensamiento creativo.
<b>Indicadores</b>	- Conoce la importancia del arte como medio para expresar ideas y sentimientos. - Elabora murales sobre los daños que causan el consumo de sustancias adictivas. - Participa con interés de las actividades del día.

- Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición de los estudiantes en forma de círculo en la sala de clase. Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres. Presente y explique el siguiente cuestionario a los estudiantes para completar.

- ¿Te sientes capaz de negarte a los que te invitan a consumir algún tipo de sustancias adictivas?
- ¿Consideras posible pasar un buen momento sin consumir bebidas o drogas?
- ¿Qué piensas de los chicos de tu edad que se niegan a consumir sustancias adictivas?
- ¿Conoces campañas o anuncios sobre prevención en los medios de comunicación o redes sociales? ¿Crees que dan resultados positivos?
- ¿Crees que hacen falta más campañas de prevención sobre consumo de sustancias en general, o sobre alcohol y tabaco en particular?
- ¿Consideras que has recibido suficiente información de calidad sobre este tema en tus contextos cercanos, como la familia y la escuela?
- ¿Piensas que desde las redes sociales se alienta o, por el contrario, se previene el consumo de sustancias? ¿Qué piensas al respecto?

Una vez completado el cuestionario, forme grupos para debatir las respuestas de cada uno.

Luego del debate, en el grupo conformado elaboren afiches con mensajes de sensibilización para la prevención del consumo de sustancias adictivas.

**Actividad 2** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición del grupo en forma de círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Conforme dos grupos para realizar la dinámica del “Pescador” que consiste en que ambos grupos deben pescar unos peces que tendrán escritas frases que indiquen actividades o situaciones que expongan la ausencia de consumo de drogas; pueden ser 10 a 20 frases. Ej.: “fútbol con amigos”, “ejercicios al aire libre”, “viajar”.

Los “peces” que se van retirando deben ser leídos en voz alta por cada integrante del grupo.

**Cierre** Reuna a los grupos para analizar los *peces* con los mensajes o frases, realicen un debate y socialicen la opinión de cada uno o del grupo.

Luego del debate, cada grupo en un papel sulfite dibuja o recorta y pega actividades o situaciones donde se observan ausencia de consumo de sustancias adictivas o drogas, se coloca una frase central en cada mural: “Mi vida sin drogas”.

## Yo sé lo que valgo y decido por mi vida

<b>Área</b>	Formación Ética y Ciudadana
<b>Capacidad</b>	Aplica la técnica de la asertividad en situaciones de presión presentadas en su desenvolvimiento diario.
<b>Habilidad para la vida</b>	Manejo de tensiones o estrés, toma de decisiones, Pensamiento crítico.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquiere habilidad para la comunicación asertiva en situaciones de presión.</li> <li>- Identifica situaciones de presión en su desenvolvimiento diario.</li> <li>- Reconoce las causas y los daños físicos y mentales producidos por las drogas.</li> <li>- Participa con interés de las actividades del día.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Ubique la disposición de los estudiantes en forma de círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Presente en un sulfito algunas letras de la frase “presión del grupo”, los estudiantes deben adivinar las letras que faltan hasta formar la frase completa, a medida que los estudiantes van adivinando las letras el docente va completando la frase.

Abra un debate sobre la importancia de que los adolescentes tengan metas al igual que los adultos, y que consumir alcohol o drogas impiden llegar a esas metas.

Mencionar cómo la adicción puede evitar que terminemos no alcanzando nuestras metas y cómo con el tiempo pueden contribuir a disminuir nuestra autoestima.



“Cuando no alcanzamos nuestras metas o no logramos lo que nos proponemos **porque usamos ese tiempo que podría ser útil para el consumo de sustancias**, terminamos sintiéndonos poco competentes en el tiempo, y esto afecta nuestra autoestima”.

Conforme grupos y solicite a los estudiantes que dibujen una imagen de un adolescente, le pondrá un nombre “Lucas y María”. Los integrantes de cada grupo escriben alrededor de la imagen del adolescente cosas que les preocupa que los demás piensen de él o ella. Ej.: “a Lucas le preocupa que piensen que es miedoso”.

Invite a los estudiantes a compartir sus trabajos y comentar cómo podría influir lo que los demás piensan de nosotros, lo que pensamos sobre nuestro aspecto físico o apariencia.

Mencione que a veces para caer bien al grupo o a los demás hacemos cosas que no corresponden y que nos llevan por el mal camino, como consumir alcohol o drogas buscando la aceptación de los demás.

**Actividad 2** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. Ubique la disposición del grupo en forma de círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Invite a los estudiantes a conformar grupos de 3 o 4 integrantes. Solicítenle que lean algunas frases u oraciones como por ej.: “tu amigo te invita a salir a tomar una cerveza”.

Las parejas deben plantear soluciones o formas de decir que NO frente a la presión de hacer cosas o actividades que no corresponden. Escribir varias formas de decir que NO de manera efectiva. Practicar mantener la postura al decir que NO.

**Cierre** Las parejas conformadas escriben en hojas blancas las formas de resistir la presión, cada pareja presenta en plenaria las soluciones y se realiza un debate grupal.



**“Decir que NO es una forma de cuidarnos y de aumentar nuestro autorrespeto y autoconfianza. Decir que NO nos ayuda a establecer límites sanos. Cuando aprendemos a decir que NO de manera asertiva mejoramos nuestras relaciones, ya que evita resentimientos y malentendidos a futuro”.**

Debemos saber que **las personas que nos presionan para consumir drogas aunque nos neguemos, no nos respetan y no buscan nuestro bienestar.**

A veces los amigos intentan convencernos de hacer algo que no corresponde y que sabemos que está mal y nos cuesta decir “no”, pero es importante saber evitar estas situaciones para no cometer errores que después podemos lamentar las consecuencias.

9.º

Grado

Actividades sugeridas



**Actividades sugeridas**

**Noveno Grado**

## Me conozco y fortalezo mis virtudes y habilidades

<b>Área</b>	Desarrollo Personal y Social
<b>Capacidad</b>	Reconoce la importancia de conocerse a sí mismo, sus habilidades, sus potencialidades y sus preferencias.
<b>Habilidad para la vida</b>	Manejo de tensiones o estrés, toma de decisiones, conocimiento de sí mismo.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce la autoestima como un aspecto nuclear de la personalidad.</li> <li>- Distingue las influencias negativas y positivas que puedan afectar a la autoestima.</li> <li>- Identifica situaciones de presión grupal.</li> <li>- Participa activamente con interés de las actividades planteadas.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes. El docente ubica la disposición de los estudiantes en forma de círculo en la sala de clase. Apertura de conversatorio:

*“Comentamos entre todos que la **autoestima** es un aspecto nuclear de la personalidad humana hasta el punto que, si una persona se acepta, irá avanzando en el proceso de maduración y autorrealización. Si una persona no llega a una justa valoración de sí misma es difícil que pueda superar los obstáculos y los conflictos interpersonales.*

*Debemos considerar, además, que la autoestima se puede modelar y construir en el tiempo, y podemos elegir hacerlo en cualquier momento y a cualquier edad. La forma en que nuestros seres más queridos nos ven y acepten contribuirá a la formación nuestra autoestima”.*

Realice con los estudiantes una dinámica denominada el juego de **“La doble rueda”**. Se colocan dos grupos en círculo tomados de la mano, uno exterior mirando hacia afuera y el otro adentro mirando hacia el interior. Se pide que cada miembro de la rueda exterior se voltee y se coloque delante de uno de la rueda interior, el cual será su pareja y deberán fijarse bien, quien es pareja de cada quien.

Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y nuevamente tomados de la mano.

Se indica que se va hacer sonar una música y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda, cuando pare la música deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo, la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda.

La pareja que sale del grupo se convierte en jurado, el cual determinará qué pareja pierde cada vez.

La dinámica continúa hasta que quede una pareja en el centro que será la ganadora.

Invite a los estudiantes a realizar una actividad llamada **“Un recuerdo”**.

En sus respectivos lugares, se les invita a relajarse y a cerrar los ojos.

Se les invita a pensar por algunos minutos en alguna situación que hayan vivido en la que fueron muy felices o en la que pasaron muy bien, que recuerden con quién estaban, qué pasó, y cómo se sintieron entonces.

Cuando terminen, se toman unos minutos para dibujar ese recuerdo en una hoja blanca, y con sus respectivas parejas de la doble rueda la comparten e intercambian sus experiencias y sentimientos que les generó la experiencia y cómo influyó en ellos lo que sintieron en ese momento.

Al terminar este momento completamos las siguientes frases en otra hoja blanca:

La autoestima es: .....

Está influida por: .....

Compartir momentos agradables con las personas que queremos y sentimos importantes hace que nuestra autoestima: .....

.....

Socialice los trabajos. Analicen los recuerdos agradables y desagradables, comparen y destaquen que esos sentimientos que hemos sentido lo generamos en las demás personas cuando emitimos mensajes negativos o positivos.

**Actividad 2** Para esta actividad se propone una dinámica extraída de la serie de televisión *Merlí* (su nombre responde al de un profesor de Filosofía) cuyo argumento gira en torno a estimular en los estudiantes el pensar por sí mismos.

Invite a los estudiantes a ubicarse en sus respectivos lugares.

Solicite a un estudiante salir de la sala y acuerda con el resto de la clase que cuando les pregunta ¿de qué color es la carpeta? Todos respondan roja, verán lo que pasa.

**(D):** Docente/ **(A):** Estudiante

**D:** “¿De qué color es esta carpeta?”

**E:** “Verde”

**D:** “Al entrar nuevamente N., yo les preguntaré por el color de la carpeta y ustedes me dirán: Roja”.

**D:** “¿De acuerdo?”

**E:** “Sí”.

Al poco rato el docente solicita al estudiante que entre a la clase.

**E:** “Hola”

**D:** “Adelante, tome asiento”.

El estudiante toma asiento.

**D:** “Bien. Sigamos. En filosofía hay corrientes como el positivismo que no admiten otra realidad que no sean los hechos. Por ejemplo, el color de esta carpeta”.

Entonces la profesora le pregunta a uno de los estudiantes:

**D:** “¿Usted, de qué color es esta carpeta?”

**E:** “Roja”.

*Tal y como antes habían acordado, recibe la misma contestación de otros estudiantes elegidos al azar.*

*El estudiante recién llegado, que ve que la carpeta es de color verde, se asombra por la contestación de sus compañeros que la “ven” de otro color distinto.*

Al poco rato le llega su turno y la profesora le hace la misma pregunta:

**D:** “¿Y para ti N...?”

Se espera que el estudiante responda.

Analicen la dinámica, y la importancia de tener un autocontrol al aprender a resistir a las presiones externas del grupo y a saber decir “no” o “sí” cuando es preciso.

Analicen el significado de la **presión del grupo**:

*“Es la influencia positiva o negativa que los que conforman nuestro círculo de amigos ejercen sobre nosotros para que actuemos según lo que piensa la mayoría”.*

Cada estudiante anota en una hoja tres expresiones que haya recibido de su grupo de clase o de amigos que lo hayan puesto en una situación difícil debido a que estaba en contra de sus deseos. Luego entre todos escogemos seis situaciones de las escritas para someterlas a discusión.

**Cierre** Los estudiantes preparan frases en hojas blancas por separado que indiquen presión negativa. Ejemplo:

- ▶ **Necesitamos dinero, y tú lo vas a conseguir como sea**
- ▶ **Prueba este cigarrillo para que sepas lo que es sentirte bien.**
- ▶ **¿No probaste aun alcohol? deberías probarlo, es bueno para estar bien.**
- ▶ **No pidas permiso para salir, saldremos juntos y punto.**

Un compañero lee las frases y alguien del grupo o por turno van respondiendo de forma asertiva las frases que demuestran presión grupal.

## Los demás también me importan

<b>Área</b>	Desarrollo personal y social
<b>Capacidad</b>	Establece relaciones armónicas en su comunicación interpersonal con los miembros de la comunidad educativa. - Docentes. - Compañeros. - Otros actores y miembros de la comunidad educativa.
<b>Habilidades para la vida</b>	Empatía, relacionamiento interpersonal.
<b>Indicadores</b>	- Identifica acciones de protección del individuo como componente de una comunidad. - Realiza acciones que promueven la protección al compañero y demás miembros de la comunidad educativa. - Manifiesta actitud de compañerismo en situaciones concretas dentro y fuera de la institución educativa.

**Actividad 1** Inicie las actividades saludando al grupo de estudiantes. Conforme al espacio de la sala, ubique a los estudiantes en círculo.

Escuchen atentamente la lectura de la **historieta** (siguiente página) por parte de seis estudiantes.

Después de escuchar la historieta, analicen e inicien un diálogo sobre el tema.

Destaque la importancia de buscar información sobre los tipos de drogas y los daños que podrían causar a la salud; comparta la información con los compañeros o grupo de amigos.

Invite a los estudiantes a realizar una dinámica grupal denominada **“El tren de carga”**, donde los estudiantes se colocan en fila india, agarrados de los hombros del compañero que tienen delante. Entre cada persona se coloca un globo sujeto por la espalda del que está adelante y del pecho del que está detrás. El objetivo es llegar a la meta sin que ningún globo caiga.

Invite a los estudiantes a escribir en una hoja un diálogo entre pares donde compartan informaciones sobre cómo prevenir el consumo de drogas.

**Actividad 2** Realicen una dinámica denominada **“La Telaraña”**.

## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS 2020 – MATERIAL PARA DISTRIBUCIÓN DEL 1 SEPTIEMBRE 2020

Guion: SENAD – Diseño y diagramación: Camila Segovia (SENAD), Sara López (FPUNA), Natalia Sosa (MEC)



Los estudiantes se colocan de pie formando un círculo, a uno de ellos se le entrega una bola de hilo de lana; éste deberá decir su nombre, de donde viene, qué es lo que más le gusta hacer en sus ratos libres. Luego, el estudiante toma la punta del hilo de cordel y la lanza la bola a otro compañero, quien también deberá presentarse de la misma manera. Se repite la acción hasta que todos los que participan queden enlazados como una telaraña.

Solicite a los estudiantes que traigan a la mente una persona fuera del grupo escolar que creemos que conocemos mejor que nadie, y lo llamaremos “mejor amigo”.

Solicite redactar en una hoja una carta expresando todo lo que diríamos a esa persona que nos conoce. Luego presentamos de qué manera esa persona se presentaría como su “mejor amigo.”

**Cierre** Los estudiantes completan un cuestionario para seguir conociendo sus sentimientos con relación al grupo.

- **Mi compañero de clase:**
- **Su cualidad que más admiro o valoro es:**
- **Esta cualidad puede ser útil para lograr:**

## Cuando los talentos y valores ayudan a prevenir

<b>Área</b>	Educación Artística
<b>Capacidad</b>	Expresa ideas, sentimientos y valores en obras plásticas figurativas y abstractas, libres o basadas en los estilos estudiados, a través de técnicas variadas.
<b>Habilidades para la vida</b>	Pensamiento creativo, solución de problemas y conflictos.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce tipos de sustancias psicoactivas</li> <li>- Aplica técnicas de artes plásticas para expresar valores positivos en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.</li> <li>- Expresa ideas con respeto e interés.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Pida a los estudiantes que se ubiquen en círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Dé ejemplos de actividades que pueden ayudar en la prevención de adicciones. Conforme grupos y mencionen algunas sustancias psicoactivas conocidas.

Cada grupo elige la forma específica creativa de ayudar a los adolescentes de su edad a ser fuertes y no caer en el consumo de esas sustancias (incluyendo los cigarrillos electrónicos, en cualquiera de sus formas y el alcohol), como por ejemplo un sketch, una música dramatizada, una pintura, afiches, etc.

Se debe dejar en claro que los materiales deben contener imágenes y mensajes positivos que alienten a los adolescentes a ser fuertes y tomar decisiones informadas y correctas.

Solicite a los estudiantes que elaboren en un sulfito, un collage con recortes de revistas o periódicos sobre las consecuencias del uso de sustancias psicoactivas.



**Actividad 2** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial a los estudiantes. Ubique al grupo en forma de círculo en la sala de clase.

Dirija un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Dé ejemplos de actividades que puedan ayudar en la prevención de adicciones y también ejemplos de actividades que nos pueden exponer ante sustancias adictivas.

Conforme grupos y solicite que los estudiantes citen cinco sustancias psicoactivas con sus efectos a corto y largo plazo y cinco actividades saludables que producen el mismo efecto en el cuerpo a corto y largo plazo.

**Cierre** Los grupos conformados se reúnen y con los materiales reciclables previamente preparados elaboran una maqueta sobre las adicciones.

## Me conozco y valoro: eso ayuda a relacionarme positivamente con todos

<b>Área</b>	Formación Ética y Ciudadana
<b>Capacidad</b>	Manifiesta actitud de cooperación, respeto y empatía, tendientes a un relacionamiento armónico entre las personas y hacia uno mismo.
<b>Habilidades para la vida</b>	Autoconocimiento, empatía, relaciones interpersonales, comunicación asertiva.
<b>Indicadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce la empatía como un factor importante para un relacionamiento armónico entre las personas.</li> <li>- Practica el respeto como factor importante para un relacionamiento armónico entre las personas.</li> <li>- Toma conciencia sobre la importancia de demostrar actitudes que ayuden a un buen relacionamiento entre las personas.</li> </ul>

**Actividad 1** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Oriente un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Solicite a los estudiantes que formen grupos equitativos o puede utilizar una dinámica para conformarlos.

Dirija una dinámica llamada **“Cadena de halagos”**, donde cada estudiante le dirá al otro una cualidad positiva que le guste de él o ella, una actitud, o algo bueno de la persona.

Genere un espacio para compartir cómo se sintieron al hacer la dinámica.

Solicite a los estudiantes que escriban en hojas de cartulina color verde o blanco, con formas de hoja de árbol los nombres de las personas, compañeros o amigos a quienes respetan y el motivo.

**Cierre** Luego de escribir los nombres, pegamos en un sulfito grande y formamos nuestro **“Árbol del respeto”**.



**Actividad 2** Inicie las actividades del día dando el saludo inicial al grupo de estudiantes.

Oriente un conversatorio sobre las actividades diarias de los estudiantes en sus tiempos libres.

Solicite a los estudiantes que formen grupos equitativos o puede utilizar una dinámica para conformarlos.

Dirija una dinámica llamada **“Autohalagos”**, donde cada estudiante pensará en una cualidad positiva que le guste de él o ella, una actitud, o algo bueno de su persona y una cualidad o característica que no le guste de sí mismo y lo escribirá en unas hojas.

El docente junta todas las hojas, las mezcla y en un sulfito presenta algunas letras de la frase **“Empatía hacia uno mismo”**. Los estudiantes deben adivinar las letras que faltan hasta formar toda la frase. A medida que los estudiantes adivinan las letras, el docente va completando la palabra y luego se pegan las cualidades positivas y negativas que escribieron de sí mismos.

Analice con los estudiantes la frase y conversen sobre el significado de la palabra.

Solicite a los estudiantes dramatizar escenas de la vida real donde se refleje la empatía y compartan un mensaje sobre su importancia.

Solicite a los estudiantes que escriban frases que les ayuden a ser empáticos consigo mismos y a disminuir los pensamientos autocríticos que dañan y disminuyen su autoestima. Las escriben en hojas de cartulina color verde o blanco con formas de hojas de árbol.

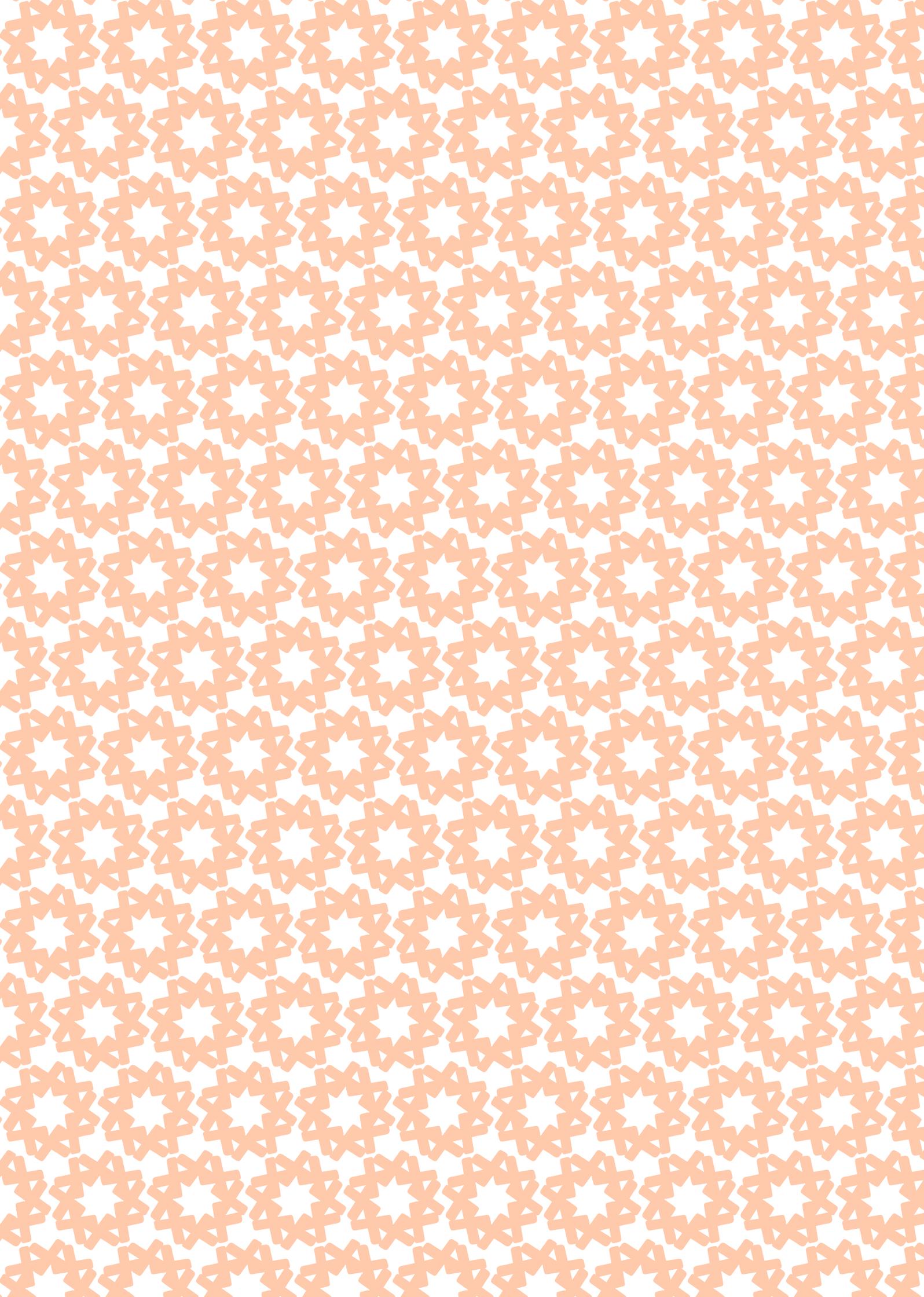
**Cierre** Luego de escribir las situaciones, pegamos en un sulfito grande y formamos nuestro **“Árbol de la empatía”**.



## Referencias bibliográficas

- Bravo, A. (2003). Habilidades para la vida: una experiencia de Fe y Alegría en Colombia. Decreto N° 915/2023. Por el cual se aprueba el Plan de Acción contra el abuso de drogas “SUMAR” 2023-2026.
- EDEX (2013). Habilidades para la vida: Manual para aprenderlas y desarrollarlas. <https://habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-2-De-que-estamos-hablando.pdf>
- Ferrada, D., & Flecha, R. (2008). El modelo dialógico de la pedagogía: un aporte desde las experiencias de comunidades de aprendizaje. Estudios pedagógicos (Valdivia), 34(1), 41-61.
- Freire, P. (1997). Professora sim, tia não. Cartas a quem ousa ensinar, 10, 27.
- Hernández Cruz, M. E., & Bujardón Mendoza, A. (2020). Fundamentos teóricos para un estudio sobre la ludopatía. Humanidades Médicas, 20(3), 606-624.
- Mantilla, L. (2001). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Fe y Alegría, 1-27.
- Ministerio de Educación y Cultura (2011). Programa de Estudio del 7° Grado, Asunción - Paraguay.
- Ministerio de Educación y Cultura (2011). Programa de Estudio del 8° Grado, Asunción - Paraguay.
- Ministerio de Educación y Cultura (2011). Programa de Estudio para el 9° Grado, Asunción - Paraguay.
- Ñeptytyvo Rekavo (2013). Desarrollo Personal y Social 7° Grado, Asunción – Paraguay.
- Ñeptytyvo Rekavo (2013). Desarrollo Personal y Social 8° Grado, Asunción - Paraguay.
- Ñeptytyvo Rekavo (2013). Desarrollo Personal y Social 9° Grado, Asunción - Paraguay.
- OEA, (2005). Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar. Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas– CICAD- Washington, DC.
- OEA, (2020). Plan de Acción Hemisférico sobre Drogas, 2021-2025: Aprobado en el sexagésimo octavo período ordinario de sesiones de la CICAD: Bogotá, Colombia – Diciembre 9-11, 2020 / [Preparado por la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas. v.; cm. (OAS. Documentos oficiales; OEA/Ser.L/XIV.2.68)

- Organización Mundial de la Salud (1999). Guidelines: Life skills education curricula for schools. Geneve: OMS.
- Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación, 28(63), 61-89.
- SENAD, (s.f). Material para el docente del nivel inicial. Dirección General de Reducción de la Demanda.
- SENDA (2018). GESTIÓN ESCOLAR PREVENTIVA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) Ministerio del Interior y Seguridad Pública Gobierno de Chile Santiago, Chile.
- SERPAJ PY Segunda Edición, Jugando Juntos Construimos la Paz, Educación para la Paz, Juegos y Dinámicas. Noviembre – 2003.
- Vargas, L. (1987). Técnicas Participativas para la Educación Popular, Buenos Aires - Argentina.
- Vázquez, F., Muñoz, R., y Becoña, E. (2000). Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. Psicología conductual, 8 (3), 417-449.



Material educativo para el docente

# Pasos firmes y seguros

Tercer Ciclo - EEB



GOBIERNO DEL  
PARAGUAY

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN  
Y CIENCIAS

SECRETARIA  
NACIONAL  
ANTIDROGAS

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA Y  
BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA NACIONAL DE  
ADMINISTRACIÓN DE  
BIENES INCAUTADOS  
Y COMISADOS



**SUMAR**  
PLAN DE ACCIÓN CONTRA  
EL ABUSO DE DROGAS



**Olimpiadas  
Especiales**  
Paraguay

