Aprendemos a enfrentar la presión de grupo frente al consumo de drogas.

*Hola, siento mucho la demora, esta actividad la hice lo más rápido posible, como podrán ver, no hay palabras subrayadas ni mucho menos con color jsjssjsj, ojalá que me hallan entendido, si si, les había dicho que ya tenía todo arreglado, pero surgieron esos benditos trabajos de escuela y academia que uffff me están estresando, en fin. En esta actividad, reflexionaremos sobre la importancia de tomar decisiones responsables y aprenderemos a enfrentar la presión de grupo, a fin de fortalecer nuestro autocuidado frente al consumo de drogas.*

Leamos con atención las siguientes historias:

A Gregorio le encanta salir con sus amigos a jugar fútbol y, al terminar, se sientan sobre el césped a conversar sobre diferentes cosas: música, chicas, etc. Tantos bonitos momentos ha compartido que no quisiera separarse nunca de sus amigos, porque siente que son parte importante de su vida. Pero últimamente ha visto que algunos de ellos, luego de jugar, compran un preparado especial en una tienda cercana y lo toman en vasitos pequeños de plástico. Parece divertido y les genera un sentimiento de complicidad. Gregorio hasta ahora no ha tomado el preparado porque teme que su mamá se dé cuenta. Es casi seguro que en cualquier momento sus amigos le exigirán que tome. ¿Qué hará Gregorio?

Gabriela ha asistido con Sara a una fiesta en un lindo local. En esa fiesta conoce a Esteban, un chico muy guapo y popular de quien desde un inicio se ha sentido atraída. Luego de bailar un par de piezas, Esteban le ha traído un cigarrillo encendido y le pide que lo fume. Ella no fuma y tampoco le atrae hacerlo, pero no quiere que Esteban piense que “es una chica tonta o aniñada”. ¿Qué puede hacer Gabriela?

Después de haber leído atentamente las historias, reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

• ¿Crees que Gregorio y Gabriela se encuentran en riesgo?, ¿por qué?

-Si, porque

• ¿Qué harías tú en el lugar de Gregorio y Gabriela? *(Ustedes resúmanlo o agreguen nuevas ideas)*

-Ser asertivos, Por ejemplo, Gregorio podría decir cuando le ofrecen licor: “NO, gracias. Me siento bien con ustedes, pero no quiero tomar. Ustedes son mis amigos y deben respetar mi decisión”. Cuando nuestros amigos vean nuestra determinación y serenidad al manifestar nuestra decisión, al principio les llamará la atención, pero luego la respetarán.

-Tomar de decisiones responsables, En el caso de Gabriela, por ejemplo, luego de reflexionar si es pertinente o no recibir el cigarrillo, ella puede optar por no aceptar, ya que no conoce el contenido del cigarrillo, ni a profundidad a la persona que lo ofrece.

• ¿Qué necesitamos para enfrentar situaciones como esas?

-Para enfrentar situaciones de riesgo se requiere fortalecer habilidades socioemocionales, pero también tenemos que fortalecer nuestra percepción de riesgo, es decir, darnos cuenta de cuándo una situación es peligrosa o nos puede afectar.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Primero: Ensaya respuestas asertivas frente a la presión de grupo: *(para este cuadro tendrán que responder a como sería su respuesta frente a esa situación, podrían poner lo que esta de amarillo allá arriba, para las dos últimas, porque son parecidas)*

|  |  |
| --- | --- |
| SITUACIÓN | TU RESPUESTA |
| 1. Tus amigos te invitan a una fiesta en una zona peligrosa de la ciudad. | Muchas gracias por la invitación, pero No podré ir, son mis grandes amigos, pero no puedo ir a una zona que me puede costar la vida. |
| 2. En una reunión privada, tus amigos fuman un cigarro extraño y te dan para probarlo. | No,…… |
| 3. Tu pareja te exige tomar juntos una pastilla para “estar en onda”. | No, no necesito de una pastilla para estar en onda contigo……… |

Segundo: Piensa en un problema o una posible situación de riesgo y escríbela.

*Ejemplo de Problema: Estoy estudiando en mi comedor de sala, llega mi tío y comienza a a consumir droga, y este me dice “Ven sobrina, consume conmigo, te ayudará a concentrarte mejor”*

Tercero: Analiza la situación e imagina todas las soluciones posibles:

*Aquí colocarán las soluciones, por ejemplo:*

Tío no, eso es malo para mi salud….

No tengo el permiso de mis padres…………

No tío, yo me concentro sin consumir productos que le hacen daño a mi salud…….

SITUACION DE RIESGO (aquí colocaran su situación de riesgo)

Cuarto: Evalúa cada una de las alternativas de solución que has planteado. Fíjate bien cuáles pueden ser los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas.

Yo escogí este: No tío, yo me concentro sin consumir productos que le hacen daño a mi salud.

Aspectos positivos:

-Si no consumo esas sustancias, no tendré problemas de salud a futuro.

-No estoy dañando a mi sistema nervioso.

Quinto: Luego de evaluar cada alternativa, selecciona aquella que más aporte a tu bienestar y seguridad, y de ser posible que también beneficie a los demás.

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes. Marca con un aspa “X” en el recuadro correspondiente

