**Una vida sin drogas es saludable.**

Hola, en esta actividad conoceremos qué acciones podemos desarrollar para mantener una vida saludable libre de drogas y que nos permitan seguir logrando nuestras metas.

*Para acercarnos al tema, leamos con atención la siguiente historia. (Les voy a resumir la historia)*

La historia es de José Ignacio, quien se fue a vivir con su hermana mayor a Lima a estudiar, sin sus padres, porque ellos tenían que trabajar, pero como ustedes saben, siempre hay familiares que dan comentarios nada favorables a nuestros padres, eso paso con José, les decían que iban a estar expuestos a diversos vicios o drogas y que no iban a tomar en serio sus estudios, ya que nadie los podría controlar. Pero sus padres respetaron los comentarios de sus tías y les dijo también que ellos conocen y confiaban en sus hijos *(chúpese esa mandarina xd),* paso un tiempo (3 años), pero en ese trascurso de tiempo se dieron cuenta que si hay riesgos en la ciudad: muchos centros de venta de licor, venta de drogas ilegales, y otros, pero ellos tienen las cosas claras sobre lo que quieren en su vida, para su bienestar y el de su familia. También nos recalca que nosotros preferimos llevar un estilo de vida saludable que nos permita cumplir nuestras metas y decirle “NO” a las drogas, por nuestro bien, el de nuestros padres y el de la sociedad en general. FIN.

**Después de haber leído atentamente la historia, reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:** *En el texto esta bien resumidito, así que léanlo.*

• ¿Cuál fue la situación de riesgo que enfrentaron José Ignacio y su hermana antes de vivir solos?

-La situación de estudios.

• ¿Qué situaciones de riesgo mencionaban los familiares de Ignacio y su hermana frente a la decisión de vivir en Lima?

-

• ¿Qué hicieron José Ignacio y su hermana para enfrentar las situaciones de riesgo frente al consumo de drogas?

-Su hermana en su tiempo libre se dedica a practicar atletismo y natación, porque quiere enseñar a nadar a sus padres; José Ignacio, elaboró murales en cartulinas, telas y pared de concreto, aunque por la pandemia tuvo que aprender a practicar su arte en forma digital. También se dedicó a sembrar y cuidar plantas. *(Esto no lo puse en el resumen, pero también va).*

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Luego de reflexionar sobre las actividades que podemos desarrollar para enfrentar situaciones de riesgo y tener una vida saludable, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.

Realiza lo siguiente:

**Paso 1:** Revisa las reflexiones a las que arribaste en las actividades 1 y 2.

**Paso 2:** Tomando en cuenta las ideas de las actividades 1 y 2 y sus anexos, elabora un afiche o dibujo en el que orientes a tus compañeras y compañeros sobre la importancia de enfrentar adecuadamente la presión de grupo y el consumo de drogas.

**EJEMPLOS:**



