|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Liceo José Victorino Lastarria Rancagua “*Formando Técnicos para el mañana”*Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°11**

**Nivel: 1º - 2° Medio**

**Unidad o EJE Nº2: Bienestar y autocuidado.**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL 7° BÁSICO A IV° MEDIO (SENDA)**

**OA3: Evaluar en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios, fonos y páginas web especializadas entre otros.**

**Objetivo cápsula:** **Desarrollar la autonomía frente a la influencia de los pares.**

**AMBITO: Relación con las drogas y alcohol- Prevención y gestión de riesgos.**

**¡Este soy yo… y qué tanto!**

**PARA PROFUNDIZAR.**

**Video Presión del grupo:** [**https://www.youtube.com/watch?v=oy9gVTTtCHo**](https://www.youtube.com/watch?v=oy9gVTTtCHo)

**Video:** [**https://www.youtube.com/watch?v=a9mvJaB7jWI**](https://www.youtube.com/watch?v=a9mvJaB7jWI)

Presentación Drogas y factores de protección: <https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c>

<https://www.youtube.com/watch?v=g7lMIm5VmBY>

<https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/ayudar-adolescentes-lidiar-presion-grupo-20171008223454.html>

**1.-Visualiza el primer video sobre la Presión del grupo y comenta:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ***Atrévete a ser auténtico(a)y libre, mostrando a las y los demás tus verdaderos deseos y creencias, sin miedo. Sé tú mismo.*** | Comic sobre presión grupo Presión de grupo: Ayuda a tu hijo a enfrentarla con sencillos consejos |

**2.-¿Qué te parece la afirmación del recuadro? ¿Has experimentado la presión de otros para hacer lo que no quieres? Fundamenta.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Quien no ha escuchado alguna vez que un pololo presiona a su polola para tener relaciones sexuales. Tal vez algunas amistades que presionan en una fiesta a otro (a) para consumir algún tipo de droga. Amistades que presionan a otro (a) para molestar a un compañero (a) o hacerle bullying. Amistades que presionan a otro (a) para hacer la “cimarra” en un día de prueba. Tu también, seguramente podrás dar algún ejemplo en que has visto presión hacia algún joven, o la has experimentado por tus compañeros o amigos.

 La psicología y las evidencias del desarrollo del ser humana señalan, que es en la adolescencia cuando la presión del grupo de amigos es más fuerte, debido a que el adolescente necesita ser aceptado y valorado por los pares y muchas veces se siente presionado a tomar decisiones, que no siempre son las mejores y que van en contra de sus principios y sanidad mental. Ante tal encrucijada es importante señalar que **la libertad del ser humano debe imperar** sobre todas las cosas Atrévanse a ser auténticos y libres.

 **No se dejen llevar por el grupo u otros.** Si es necesario, tómense un tiempo para pensar antes de responder, para no perderse en las decisiones del grupo. Todos y todas hemos sentido deseos de que las otras personas hagan lo que queremos; sin embargo, es importante estar conscientes de esto, para no presionar ni pasar a llevar al resto de las personas. Existe un experimento muy antiguo, pero vigente sobre la presión ejercida por un grupo que sería bueno que revisaras (<https://www.youtube.com/watch?v=s8hqWyYMqRc> )

**Cómo ayudar a los adolescentes a resistir a las presiones de probar drogas**

|  |
| --- |
| **La presión de los compañeros para probar drogas no es menos intensa que la presión sexual que muchos adolescentes enfrentan.** |

**¿Cómo evitarlo?** “Solo decir no”, es un buen comienzo, pero la tendencia de algunos adolescentes de tratar de convencer un compañero para que pruebe las drogas, lo toman como un desafío irresistible, y suelen ser sumamente persistentes y que muchas veces están aparejados al negocio del narcotráfico (Fenómeno creciente en nuestro país). Puedes decir un firme: “¡No, gracias!, Evadirse es para perdedores, Puedes cambiar el tema, sugerir un cambio de plan invitando a un partido, etc.

|  |  |
| --- | --- |
| Di no, repetidamente:“*¿Quieres ir de fiesta con nosotros? ¡Esta hierba es lo máximo!”****“No, gracias”.****“¡Vamos, di que sí! ¡Está súper buena!”****“Lo siento, no me interesa”.****“¿Ni siquiera una probadita?”****“Ni una”*** | notitle |

|  |
| --- |
| **Respeta tu salud, tu cuerpo, tu persona. Tu futuro es más valioso que algunos momentos placenteros de irrealidad.** |

**Finalmente te invito a reflexionar sobre las razones para decir si o no, al alcohol y las drogas.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Razones para ceder** | **Razones para decir NO** |
| - Ser aceptado y tener reconocimiento en el círculo de consumidores. | **Tus familia y profesores reconocen tus logros y valor como persona.** |
| -Miedo al rechazo. | **Tu familia y seres queridos te aceptan como eres.** |
| -Porque no sabe decir no. | **Dice no, con convicciones.** |
| -Por sentirse apoyado. | **El apoyo lo tiene entre aquellos que le aprecian, valoran y procuran su bien.** |
| -Hacer lo que hacen otros. | **Tiene independencia y mide las consecuencias de sus actos** |
| -Porque piensa que si todos lo hacen debe estar bien. | **Sabe que no tiene que ser masa, se informa y conoce los daños.** |
| Miedo a ser excluido, matoneado o humillado. | **Tiene conciencia de su valía y actúa con valentía** |
| - Baja autoestima. | **Tiene buena autoestima** |
| - Es una manera de rebelarse frente a los padres. | **Tiene una buena comunicación con sus padres y tranza con ellos.** |

**3.-¿Estás de acuerdo con decir “NO” a las drogas? Sí, No. ¿Por Qué?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelto al mail del profesor jefe o devolver al retornar a clases presenciales, si no cuentas con Internet)****NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA. NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**