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

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°11**

**Nivel: 3º - 4° 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 un estilo de vida saludable y una actitud crítica frente a las drogas y alcohol

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

**PARA PROFUNDIZAR:**

Testimonio Exdrogadicto: <https://www.youtube.com/watch?v=zf0Wm-HNpeA>

<https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>

 Video motivacional: https://www.youtube.com/watch?v=vMAaM\_SHL8E

**SESIÓN: ¿Y SI ME HAGO TRAMPA?**

**1.-Para comenzar. Te propongo leer este artículo y reflexionar su contenido.**

**“*Contar con un claro proyecto de vida constituye un factor de protección ante el consumo problemático de drogas y alcohol en la adolescencia.”***

Particularmente en el período de la adolescencia, nos encontramos de manera frecuente con situaciones de exclusión social de los jóvenes. Ya sea porque han quedado fuera del sistema escolar o porque se les dificulta conseguir un puesto de trabajo debido a su escasa preparación y experiencia en lo laboral. Son cada vez más los jóvenes que dejan de contar con la contención institucional necesaria y disponen de un exceso de tiempo libre no planificado. Ellos constituyen el sector de la población que más preocupa socialmente por su vulnerabilidad debido a que bajo el lema de “pasarla bien” y la ausencia de objetivos claros se exponen de manera frecuente ante diferentes riesgos, entre los cuales el consumo de drogas adquiere cierto protagonismo. Desde hace tiempo han sido rotulados de manera negativa como “los ni-ni” (Ni trabajan, ni estudian), haciendo alusión a la ausencia de responsabilidades escolares y laborales o “la generación sin esperanza”, considerando su escasa motivación y compromiso. Estas expresiones, en cierta forma, dan cuenta de la frustración que genera en el mundo de los adultos tener que abordarlos, escucharlos y guiarlos en un contexto tan complejo y particular. Se trata de un fenómeno cada vez más masivo. De hecho, hoy constituye una preocupación para el Estado que comienza a implementar políticas que los estimulen de diferentes maneras.

**Lic. Marcos Igarza. M.P: 7014. Miembro de Fundación Clínica de la Familia.**

 **1.1¿Consideras que es necesario que los jóvenes planifiquen un proyecto de vida para evitar caer en la desmotivación y en el consumo de drogas? Fundamenta.**

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

**1.2 ¿Vale la pena hacerse trampa y desperdiciar el tiempo, dinero y el futuro por el carrete y el consumo de drogas? Fundamenta.**

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

|  |
| --- |
| **Cada adolescente, a medida que avanza en su crecimiento y desarrollo necesita plantearse metas en la vida y es bueno que, a estas alturas, pienses seriamente en planificar tu “Proyecto de Vida”, si es que no lo has hecho. Tal vez, ya tengas claras tus metas al salir de la enseñanza media, cualquiera sea la forma. Seguir estudiando en un CFT o instituto profesional, universidad, postular a alguna rama de Ejército o de Seguridad o sencillamente trabajar y estudiar. Cualquiera que sean tus metas, siempre habrá obstáculos que deberás enfrentar, y deberás tomar decisiones en bien de alcanzar tus sueños. Seguramente tendrás que dedicar más tiempo al estudio, privarte de más carretes y particularmente no caer en el engaño del consumo de drogas y el alcohol, que pueden transformarse en un obstáculo insalvable que pueden arruinar tus metas y sueños.** |

**2. Reflexión sobre testimonios de famosos y jóvenes anónimos. Ellos nos cuentan de los estragos que provocó en sus proyectos de vidas el consumo de alcohol o drogas.**

|  |
| --- |
| **Amanda Bynes -** La que fuera una de las principales caras del cine y de la televisión entre los adolescentes de principios de siglo ha reaparecido después de cuatro años de retiro obligado para desintoxicarse de su adicción a las drogas**. En la revista** [**Paper**](http://www.papermag.com/amanda-bynes-break-the-internet-2621549455.html?rebelltitem=26#rebelltitem26)**, Bynes se sincera por primera vez sobre el efecto devastador que tuvo en su carrera el consumo de marihuana, éxtasis y Adderall** (fármaco utilizado para el tratamiento de la hiperactividad con déficit de atención).  |
| **Demi Lovato -** “No era capaz de estar sobria. O estaba drogada o pensaba en las drogas”, afirmaba la protagonista del filme *Camp Rock*, una de las últimas en [mantener vigente](https://smoda.elpais.com/moda/actualidad/demi-lovato-maldicion-chicas-disney/) la ‘maldición de la chica Disney’ y que engloba a todas las estrellas infantiles que pasan por dramas personales. **Este julio volvió a recaer de una adicción que comenzó cuando tenía 17 años y que a punto ha estado de costarle la vida. Ahora se recupera en un centro de rehabilitación.****Drew Barrymore -** Su caso es uno de las más duros e inverosímiles de todos los ocurridos en el cine. Como tantos otros niños prodigio, su salto a la fama en *E.T.* siendo una niña le costó la infancia. Con 8 años acudía a las discotecas acompañada de su madre y con 11 ya consumía drogas y alcohol. Poco después se cortó las venas y fue hospitalizada. **Sus terribles récords de precocidad llegan hasta el punto de que con 14 años se separó de sus padres legalmente y con 16 se ganaba la vida limpiando baños, desterrada ya de Hollywood**. Milagrosamente, Barrymore consiguió recuperarse.  |
| **Ed Sheeran -** El cantante británico sorprendió a todos al confesar que el año sabático que se tomó en 2016 fue en realidad un parón obligado para desintoxicarse del abuso de sustancias. Aunque no especificó a qué drogas estaba enganchado, Sheeran sí se sinceró sobre un consumo que comenzó de manera gradual en fiestas y terminó escapando a su control. **“De repente me encontré tomando esas sustancias yo solo. No podía seguir así. No podía escribir música de esa manera. Tampoco actuar. Me he esforzado mucho toda mi vida para llegar a donde estoy como para perderlo todo por algo que ocurría durante mi tiempo libre”** |
| «Hola, me llamo Eva y tengo 22 años. Probé la cocaína con 18 años por dos razones: por curiosidad y para que mi novio de aquel entonces me considerase «enrollada». Ahora me doy cuenta de que a veces resultas más interesante cuando tienes tus ideas claras y tu propio criterio, pero en esos tiempos era una niñata. Nunca llegué a pasar de dos o tres rayas por noche, porque nunca me ha gustado perder los papeles, sin embargo, cada vez que salía me apetecía y, entonces, me empecé a asustar. No quería tener esa atadura, quería poder salir sin pillar, recuperar el control de la situación, así que me lo propuse y lo conseguí. Mi ex-novio, sin embargo, está super enganchado y sus colegas también. Alguna vez me los he encontrado y dan un poco de pena. Lo que antes me parecía interesante de él, ahora me parece inmaduro. Y, sinceramente, le auguro un final un poco trágico, **porque no ha querido estudiar, se dedica a pasar coca y pastillas y como gana dinero no tiene ninguna otra aspiración.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Amanda Bynes** | **Ed Sheeran** | **Demi Lovato** | **Drew Barrymore** |

**2.2 ¿Qué consecuencias trajo el consumo de drogas para estos personajes? ¿En qué sentido fueron un obstáculo o amenaza en sus proyectos de vida?**

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

|  |
| --- |
| **Las drogas y alcohol pueden ser una de las trampas más claras que podemos ponerle a nuestro futuro, porque estas sustancias nos pueden alejar de nuestros sueños. No le hagamos trampa a nuestros sueños. ¡La decisión es nuestra!** |

**OTROS OBSTÁCULOS PARA LOGRAR TUS METAS. ¡¡Todos son posibles de superar si te lo propones!!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Creértelo** | **El Tiempo** | **Falta de Constancia** |
| **Actitudes Tóxicas** | **Aferrarte a lo conocido** | **Ir sin rumbo** |
| **Escuchar a las personas negativas** |



|  |
| --- |
| **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!**