

## TUTORIA

### 6.1. Aprendemos a reconocer situaciones y conductas de riesgo frente al consumo de drogas

Apellidos y nombres:.....Cuarto Año

¡Hola!

Iniciamos una nueva experiencia de Tutoría, en la cual reflexionaremos sobre la importancia de tener una vida libre de drogas, reconocer situaciones y conductas de riesgo frente a ello, y fortalecer factores protectores.

En esta actividad, identificaremos aquellas situaciones y conductas que nos pueden poner en peligro frente al consumo de drogas. ¡Empecemos!

Para acercarnos al tema, realicemos el siguiente ejercicio:

Observemos la imagen y leamos las frases. Luego, respondamos las preguntas que se presentan a continuación:



Prueba un vasito, no te hará daño.

Fúmallo, te pondrás "pilas".

La marihuana no hace daño.

Si fumas, se te verá más sexy o varonil.

El alcohol te hará olvidar las penas.

Si lo pruebas una sola vez, no pasará nada.

1. ¿Algunas de estas frases te parecen conocidas?

.....

.....

2. ¿Qué opinas de esas frases?, ¿serán ciertas?, ¿por qué?

.....

.....

3. ¿Cuál será el riesgo de creer en esas frases?

.....

.....

4. ¿Qué harías si estuvieras en situaciones parecidas?

.....

.....

Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que comprendamos algunos elementos claves para seguir aprendiendo.

En determinadas oportunidades nos vemos expuestos a situaciones de riesgo que pueden afectar nuestro bienestar físico, mental o moral. Por ejemplo: (Ver Anexo)

¿Qué es una situación de riesgo? (Ver Anexo)

Tomemos en cuenta que...

Una situación de riesgo es todo hecho que atenta directa o potencialmente contra el bienestar físico o psicológico de una persona. Tiene una alta probabilidad de daño o de resultados no deseados.

Reconocemos situaciones y conductas de riesgo (Ver anexo)

¿Cómo nos afecta el consumo de drogas? (Ver anexo)

**¡Ponemos en práctica lo aprendido!**

Luego de comprender la importancia de identificar situaciones y conductas de riesgo frente al consumo de drogas, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.

**Ya tenemos claro que es necesario identificar situaciones y conductas de riesgo en nuestro entorno, que nos puedan afectar frente al consumo de drogas. Para lograrlo, leamos los siguientes casos y, a continuación, respondamos las preguntas:**

***Caso 1:** Milena es muy divertida y amigüera. Siempre organiza las fiestas y los cumpleaños de sus familiares y amigos. Un día, invitó al cumpleaños de su primo Jorge a unos chicos que había conocido en una fiesta. Mientras pasaban las horas y la diversión llegaba al máximo, Jorge se dio cuenta de que los chicos que había invitado Milena estaban regalando unos sobrecitos que, según ellos, les daban más energía para seguir divirtiéndose. Milena confrontó a los chicos y le respondieron que no se meta, pues no era su problema. Milena comunicó inmediatamente a su papá lo que sucedía y los chicos, cuando lo vieron, corrieron por una avenida muy transitada para escapar.*

***Caso 2:** Álvaro vive en un barrio donde hay muchos bares, discotecas, restaurantes y salas de juegos. Sus amigos tienen temor de ir a visitarlo por todo lo que sucede en la zona donde vive. Además, durante el día y la noche, hay mucho ruido y personas que se pelean a causa del alcohol o las apuestas.*

**• ¿Qué riesgos identificas en los casos de Milena y Álvaro?**

.....  
.....

**• ¿Qué tipos de riesgo identificas en los entornos de Milena y Álvaro?**

.....  
.....

**• ¿En el lugar donde vives existen situaciones de riesgo frente al consumo de drogas?, ¿cuáles?**

.....  
.....

Reflexionemos sobre nuestras respuestas y hagamos un análisis de ellas. Si nos damos cuenta de que estamos ante una situación peligrosa, busquemos ayuda.

Podemos conversar con un familiar, nuestra tutora, nuestro tutor o alguna persona cercana de confianza.

Desarrollar habilidades socioemocionales fortalece nuestros factores protectores para reconocer situaciones de riesgo.

¡Bravo! ¡Hicimos reflexiones muy importantes!

**¡Ya estamos culminando!**

**A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.**

- Existen diferentes situaciones que ponen en riesgo nuestra integridad física y emocional.
- Debemos reconocer las situaciones y conductas de riesgo que nos pueden afectar.
- El consumo de sustancias psicoactivas o drogas afecta nuestra salud física y emocional, también a nuestras familias y comunidad.

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes.

Marca con un aspa "X" en el recuadro correspondiente.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Reconocí situaciones y conductas de riesgo en relación con el consumo de drogas.			
Reflexioné sobre diversas situaciones que ayudan a enfrentar la presión de grupo.			
Propuse acciones creativas para enfrentar la presión de grupo frente al consumo de drogas.			

**¡Buen trabajo!**

Nos vemos en la próxima actividad para seguir aprendiendo y reflexionando.

## ANEXO

Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunos elementos claves.



En determinadas oportunidades nos vemos expuestos a situaciones de riesgo que pueden afectar nuestro bienestar físico, mental o moral. Por ejemplo:



• Cuando salimos de noche y caminamos por lugares peligrosos o poco concurridos.

• Cuando aceptamos una botella de refresco abierta en una reunión

• Cuando aceptamos en nuestras redes sociales a personas desconocidas.



• Cuando estamos en un lugar público y no tenemos la mascarilla bien puesta o no respetamos la distancia social.

• Cuando tenemos familiares o amistades que infringen la ley.

• Cuando en nuestra comunidad existe violencia, falta de servicios básicos, etc.



• Cuando alguien nos ofrece un buen sueldo por "un trabajo fácil", sin que tengamos estudios, preparación ni experiencia.

### ¿Qué es una situación de riesgo?



Como podemos observar, existen diferentes situaciones que pueden poner en peligro nuestra integridad y causarnos daño. Por ello, es necesario identificarlas para evitar exponernos innecesariamente a ellas.



Quizás no podamos evitar que esas situaciones existan, porque no está al alcance de nuestras manos -aunque sí de las autoridades-, pero nuestra responsabilidad es cuidarnos, protegernos y estar atentas o atentos ante los peligros que existen a nuestro alrededor. Asimismo, debemos estar alertas ante los peligros a los que puedan estar expuestos nuestros hermanos o hermanas, compañeras, compañeros, familiares o cualquier otra persona de nuestro entorno.

## Tomemos en cuenta que



Una situación de riesgo es todo hecho que atenta directa o potencialmente contra el bienestar físico o psicológico de una persona. Tiene una alta probabilidad de daño o de resultados no deseados.



## Reconocemos situaciones y conductas de riesgo

En esta etapa de la adolescencia, nos encontramos en mayor peligro de vulnerabilidad, debido a los cambios acelerados que se producen en nuestro organismo, en nuestra vida emocional y social, y a los riesgos del entorno. La percepción de la autosuficiencia, o de control de la vida "mundo", es la que muchas veces no nos permite medir los riesgos o vernos en situación de vulnerabilidad.



Las conductas de riesgo son aquellas que voluntariamente realizamos porque nos dan una satisfacción placentera inmediata, pero que se asocian a resultados no deseables; por ejemplo, el consumo de drogas, cometer infracciones (robar, ser parte de pandillas), tener relaciones sexuales sin estar preparadas/os, conducir un vehículo sin contar con brevete, etc. Todas estas conductas podrían traer consecuencias que afecten nuestra integridad o nuestro bienestar.



A pesar de lo señalado, a veces no percibimos que el riesgo está cerca de nosotros. Revisemos el ejercicio anterior y analicemos los mensajes, que tal vez puedan parecer inofensivos, pero que encierran un gran peligro si es que llegamos a creer que son ciertos. Después del análisis, nos daremos cuenta de que todas esas expresiones son mitos, es decir, no son verdades, sin embargo, dichas por personas que estimamos o con mucha convicción nos podrían hacer dudar y terminar creyéndolas. Debemos tener claros sus efectos negativos, antes de que sea demasiado tarde.



## ¿Cómo nos afecta el consumo de drogas?

El consumo de sustancias psicoactivas o comúnmente llamadas drogas es una conducta de riesgo que afecta no solo a la persona consumidora, sino también a su familia y comunidad. Todas y todos conocemos el efecto negativo de las drogas en nuestro organismo, en especial, en nuestro sistema nervioso central, pues altera y perturba el correcto funcionamiento de los neurotransmisores, y afecta la conducta, el estado de ánimo y la percepción. Por ello, una persona que se encuentra bajo los efectos de las drogas puede confundir la realidad y su comportamiento no ser el adecuado socialmente.



Por otro lado, el consumo permanente de drogas puede afectar otros órganos del cuerpo, como el corazón, los pulmones, el estómago, los riñones, etc., y generar dependencia física y/o psicológica a ellas. Cuando las personas llegan a este nivel de dependencia, no solo abandonan su cuidado personal y su alimentación, sino que también pueden presentar conductas violentas y delictivas para conseguirlas.

