

Lección 18

Lo mejor de mí está libre de drogas

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

Las drogas pueden cambiar cómo se siente y actúa una persona.

Las drogas pueden impactar el desarrollo del cerebro y la actividad cerebral. Ellas pueden limitar la habilidad de una persona para tomar buenas decisiones.

Tomar decisiones sabias acerca de usar drogas es la responsabilidad de cada persona en lo individual.

OBJETIVOS

Al final de la lección los estudiantes deberían poder:

1. Darse cuenta del efecto que el uso de drogas puede causar en su organismo.
2. Entender que es su responsabilidad hacer elecciones acerca de las drogas.

TÉRMINOS CLAVES

Simulación: acción y efecto de simular

Eslogan: frase distintiva o lema de un grupo

ANTECEDENTES

Se ha estudiado intensamente el abuso de drogas entre niños durante las últimas décadas, tratando de determinar cómo empieza y cómo progresa. Algunos estudios se han enfocado en los factores de riesgo para los niños que podrían abrirles la puerta para que ellos usen drogas. Por ejemplo, pueden provenir de un hogar inestable o tener un ambiente hogareño caótico. Puede que no tengan padres que los apoyan, o que tengan cambios constantes en su hogar o en los lugares donde viven. Algunos de sus estudiantes pueden tener padres que ellos mismos abusan de sustancias. Los padres juegan un rol extremadamente importante en proporcionar estabilidad, amor, cuidado y supervisión. Saber que le importan a alguien ayuda a los niños a tomar decisiones más sabias.

Como maestros, nosotros a veces vemos señales de peligro en nuestros estudiantes. Puede ser un comportamiento inapropiado en clase, destrezas sociales pobres, malas elecciones de amigos, problemas académicos, todo esto podrían ser señales de un potencial abuso de drogas. Si podemos proporcionar estabilidad en nuestros salones de clase y ayudar a nuestros niños a sentirse amados y seguros allí, estaremos ayudando a proporcionar exactamente lo que algunos de estos niños necesitan. Algunas veces también dirigirlos en una actividad mejorará su estabilidad. Trabaje para darles a esos estudiantes atención extra y alguna estabilidad en sus vidas. También ayudará a sus estudiantes a reforzar la toma de decisiones sabias y resistir la presión de grupo, tal y como lo hemos discutido en este currículo.

MATERIALES/PREPARACIÓN

1. Para **Explorando la lección**, usted necesitará usar la pizarra y un pedazo de yeso o tiza, o un pedazo grande de papel y marcadores.
2. Tres días antes de enseñar la sección **Aplicando la lección**, coloque un huevo en un vaso de vidrio y cúbralo con vinagre. Dígale a sus estudiantes que esto será parte de un experimento que usted compartirá con ellos en tres días. Permítales observar mientras ven como se forman burbujas en el huevo durante estos tres días.
3. En **Descubriendo la lección**, para los **estudiantes más jóvenes de primaria**, usted necesitará proporcionar papel blanco, lápices y tijeras.
4. En **Descubriendo la lección** para los **estudiantes mayores de primaria**, en la **actividad 1** usted necesitará 10 pedacitos de papel que simulen dinero para cada estudiante; para la **Actividad 2** usted necesitará darles caramelos chiclosos envueltos y dos pares de guantes, o dos toallas pequeñas.
5. Para **Compartiendo la lección**, usted tendrá la opción de darles pedazos grandes de papel y marcadores para que hagan sus eslóganes, y papel y lápices.
6. Para **Profundizando**, usted necesitará algunas semillas, unas cuantas piedritas de grava, una planta, y si es posible, una brújula.

LA LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

[Diga a los estudiantes]: En la lección pasada hablamos acerca de las adicciones. Podemos volvernos adictos a algunas cosas que son dañinas para nuestros

cuerpos y mentes. Cuando dejamos a Beatriz, a Héctor, a Daniel y a Edgar ¡ellos iban en un bote en dirección hacia una tormenta! ¿Qué les va a pasar?

PREPARARSE (5 minutos)

[Lea a los estudiantes]: Capítulo 18 - A la deriva en la oscuridad

Las palabras finales de la bibliotecaria hicieron eco en las mentes de los tres amigos mientras perdían rápidamente de vista la tierra: "¡Ustedes no han sido enviados hacia la tormenta! ¡Ustedes han sido lanzados en un bote!".

"La tormenta está empeorando", observó Héctor. "Pero la bibliotecaria parecía más interesada en el bote que en la tormenta. No lo entiendo".

"La tormenta definitivamente se ve más grande que nuestro bote", dijo Beatriz.

"Bueno, las cosas podrían estar peor", dijo Daniel. "Podríamos estar en la tormenta y sin un bote".

"¡Grandioso! Eso me hace sentir mucho mejor", gritó Héctor mientras el sonido de las olas comenzaban a ahogar la conversación normal.

"¡Miren para allá!", indicó Beatriz. "¿Ven aquella masa negra que viene hacia nosotros? ¿Ustedes no creen que es de algunas de aquellas partes oscuras y dañadas del mapa que la bibliotecaria señaló cuando acabábamos de llegar aquí?"

"¡Así que ahora no solamente estamos en una tormenta sino a la deriva hacia algunas partes enfermas, no sanas y moribundas del mapa!", gritó Daniel. "¿De quién sería la idea de meternos en el bote en primer lugar?"

Edgar levantó su nariz hacia el viento y aulló una triste nota que parecía haber sido llevada por el viento y haberlos envuelto mientras se apiñaban en el bote abierto.

"¿Escuchan voces? ¡Yo escucho voces en el viento!", lloró Beatriz.

"¿Y qué dicen?", preguntó Héctor

"Es difícil de entender", continuó Beatriz mientras ladeaba su oído hacia el viento.

Y de repente, como si una puerta se hubiera cerrado de golpe, el viento cesó. Todo estaba sumamente calmado y el viento ya no llevaba las voces, ahora estaban dentro de cada uno de ellos, deambulando en sus propios pensamientos privados.

Únetenos.

Tú sabes que quieres hacerlo.

Resistirte solo lo va a empeorar.

¿Por qué prolongar lo inevitable?

***Si le cuentas a alguien lo que escuchas, se reirán de ti.
Tú no puedes ganar. ¿Por qué no aceptas las cosas como son?
No mereces ser rescatado.
Tú no le importas a nadie.
Ríndete y supéralo.
Sométete a mí y te haré sentir mejor.
Bébeme, cómeme, ingiéreme y las voces se detendrán.***

Las voces se metieron profundamente dentro de cada uno de los tres hasta que parecía como si nada más existiera en el mundo, excepto las voces.

"¡Creo que me voy a enfermar!", murmuró Daniel mientras abría la bolsa del almuerzo que la bibliotecaria le había dado justo antes de subir al bote. La náusea inicial pasó y Daniel vio lo que había dentro de la bolsa.

"¡No hay ningún alimento en mi bolsa!", dijo Daniel. "Solamente este pedazo de papel enrollado y amarrado con una cinta".

"¿Y qué dice?", preguntó Beatriz.

Daniel desenrolló el papel y leyó lo siguiente:

***No todo lo que escuchas es correcto.
No todo lo que piensas es verdad.
No todo lo que sientes es verdadero.***

"¿Qué significa?", preguntó Héctor.

"Pienso que significa que las voces que estábamos escuchando no nos están diciendo la verdad", dijo Daniel.

"¿Pero de dónde vienen esas voces?", dijo Beatriz.

El sonido de un gran chorro de agua detuvo la conversación, mientras todos volteaban hacia donde venía el sonido.

"¿Dónde está Edgar?", gimió Beatriz.

Todos voltearon a ver hacia donde Edgar había estado. Todo lo que vieron fue la punta de una cola dando vueltas sobre la superficie de las aguas oscuras, como la aleta de un pez.

"¡Oh no!", exclamó Daniel. "¡Tenemos que salvar a Edgar!"

Justo en ese momento la nariz de Edgar emergió de la superficie del agua y Daniel lo alcanzó y agarró del collar, halándolo hacia dentro del bote.

"Tiene algo en su boca", dijo Héctor.

Edgar soltó en el fondo del bote un pedazo de restos flotantes de naufragio que se veían raro, y contoneó su cola de la manera en la que lo hacen los perros cuando están particularmente orgullosos de algo que acaban de hacer.

Daniel levantó el pedazo con forma curiosa, le dio la vuelta en sus manos y anunció: "¡Esta cosa está cubierta con la jerga que se usa para las drogas y cosas desagradables que los chicos mayores de la escuela han estado intentando que nosotros probemos!"

"¡Guau!", dijo Daniel con voz inquieta. "¿Creen que exista la posibilidad de que podríamos ser succionados hacia la oscuridad o engañados por las voces?"

"Probablemente", dijo Beatriz. "Pero, yo pienso que es menos probable ahora que sabemos lo que las voces están queriendo impulsarnos a hacer".

Los niños no lo sabían en ese momento, pero iban a la deriva sobre la superficie de una parte enferma del mapa llamada "las drogas de la tentación".

EXPLORAR (10 minutos)

[Diga a los estudiantes]: **La vida es un regalo maravilloso para nosotros. ¿Recuerdan que en la Lección 3 hablamos de lo maravilloso que son nuestros cuerpos? Nuestros cuerpos trabajan duro cada día para darnos una buena vida y siempre queremos cuidarlos bien.**

Algunas veces las personas pueden intentar hacer que ustedes metan algo en su cuerpo que los dañaría. En nuestra historia, Daniel dijo que ellos habían sido tentados por algunos de sus compañeros para usar drogas. Ustedes también pueden ser tentados; necesitan entender esto: ustedes son responsables de ustedes mismos. Nosotros hacemos elecciones cada día. Una elección es algo que ustedes deciden hacer. Hacer buenas elecciones de salud es un trabajo importante que deben aprender. Por ejemplo, ustedes pueden escoger jugar pelota en un lugar seguro o en uno peligroso. Ustedes pueden escoger comerse una manzana o una bolsa de papitas fritas. Estas son elecciones fáciles donde ustedes pueden evaluar qué decisión sería mejor tomar. Si aprendemos a hacer elecciones sabias con decisiones fáciles, eso nos ayudará a ser más responsables y hacer elecciones sabias acerca de decisiones más difíciles.

Hoy vamos a hablar acerca de hacer elecciones sabias acerca de las drogas. Las drogas que son prescritas por doctores y se usan correctamente para ayudarnos a sentirnos mejor pueden ser útiles. Si alguien no usa correctamente esas drogas prescritas, los pueden enfermar más. También existen las drogas ilegales que las

personas usan para intentar sentirse mejor, pero terminan haciéndole gran daño a sus cuerpos y los hace tomar decisiones no sabias.

Voy a escoger a dos de ustedes para que pasen a la pizarra. Quiero que escriban su primer nombre y apellido. Después quiero que den 10 vueltas rápidas y vuelvan a escribir su nombre. *[Repita este experimento tantas veces como sea necesario para que los estudiantes lleguen al punto en que su escritura se ve definitivamente afectada por el mareo. Después de que esta actividad haya terminado, haga que la clase compare la escritura. Ustedes verán como la escritura va empeorando progresivamente].*

[Diga a los estudiantes]: Esto es sólo un simulacro de lo que puede suceder si ponen algo dentro de su cuerpo que podría alterar su mente. Al principio pareciera que esto no hace ninguna diferencia, pero mientras más permiten que las drogas entren a su cuerpo, más afecta su habilidad de hacer bien las cosas.

DESCUBRIR (30 minutos)

Para los estudiantes más jóvenes de primaria: ¡Abrazos y no drogas!

[Diga a los estudiantes]: ¿Cuáles son algunas elecciones saludables que hacen ustedes para sí mismos? *[Escriba esto en la pizarra o en papel].* ¿Por qué creen ustedes que hay elecciones saludables? *[Dé tiempo para discusión].* ¿Cómo podrían ustedes ayudar a un amigo a hacer mejores elecciones? *[Guíe la discusión hacia la idea de animar a sus amigos a comer mejor, a hacer ejercicio, a escoger no usar drogas, no beber alcohol ni fumar].*

Hoy queremos animar a alguien a quien ustedes hayan visto hacer elecciones sabias en cuanto a cuidar su cuerpo. Le vamos a dar a ese alguien una tarjeta "de abrazo". Dibujen sus manos en un pedazo de papel. Pongan ambas manos en una hoja. Van a necesitar ayudarse mutuamente. Córtenlas y después péguenlas en las orillas externas de otro papel, una en cada lado, así cuando ustedes vean la tarjeta las manos se juntarán en el frente de la misma, como un abrazo. Escriban encima o abajo de las manos y díganle a ese alguien que están orgullosos de ellos porque han visto como han hecho buenas elecciones de salud.

Para estudiantes mayores de primaria:

Actividad 1: [Divida a sus estudiantes en dos grupos. Deles 10 pedazos de papel y dígalos que estos representan una cierta cantidad de dinero. Todos reciben la misma cantidad de dinero].

[Diga a los estudiantes]: **El grupo 1 es adicto a las drogas. El grupo 2 no lo es. Quiero que cada uno de ustedes me entregue 4 pedazos de su dinero para pagar por el costo de vivir este mes en su casa/apartamento. [Recoja el dinero]. Ahora quiero que cada uno de ustedes me de 2 pedazos de dinero para comida. [Recoja el dinero]. Ahora, denme un pedazo de su dinero para ropa. [Recoja el dinero]. Todos deben tener ahora 3 pedazos de papel. Ahora, el grupo 1 me tiene que entregar el resto de sus pedazos de dinero porque ya lo gastaron todo en drogas. El grupo 2 puede "ir y comprar" algo especial.**

¿Qué nos enseña esta lección? *[Esto debería reforzar el darse cuenta que gastar dinero en drogas afectaría también sus finanzas].*

Actividad 2: [Divida a su clase en dos grupos. Puede hacer que cada persona participe en esta carrera o que cada grupo escoja una persona que los represente. Coloque caramelos chicosos envueltos, cerca de una silla para cada grupo, en una esquina del salón de clases].

[Diga a los estudiantes]: **Cuando yo digo 'vamos', ustedes tienen que correr hacia la silla, sentarse, desenvolver un caramelo, ponerlo en su boca y masticarlo completamente, después regresar corriendo y tocar a la siguiente persona en la fila. La persona que ustedes tocaron correrá y hará lo mismo. Manténganse corriendo hasta que la última persona en la fila haya pasado. "¡Vamos!".** *[Si ustedes escogen que una persona represente a cada grupo, modifiquen las instrucciones].*

[Después de que la carrera haya terminado, ponga más caramelos de los mismos cerca de las sillas, al final del salón de clases. Esta vez deles a los estudiantes enfrente de cada fila un par de guantes grandes y gruesos para que se los pongan, o que sostengan una toalla. Dígalos que tienen que realizar la misma tarea de ir y sentarse en la silla, desenvolver el caramelo usando los guantes (o la toalla), comérselo y regresar a tocar a la siguiente persona en la fila. Cada persona tiene que ponerse los guantes antes de que puedan correr hacia el caramelo.

Definitivamente es más difícil con los guantes (o una toalla). Pero si usted desea que una persona represente a cada grupo, modifique las instrucciones.

*Diga a sus estudiantes]: **¿Qué aprendieron de esta carrera?** [Lo más probable es que ellos le digan que los guantes hicieron mucho más difícil realizar la tarea].*

[Diga a sus estudiantes]: Esto es exactamente lo que sucede cuando ustedes tienen drogas en su cuerpo. Todo lo que hagan va a ser más difícil porque ustedes perdieron la habilidad de pensar razonablemente y realizar aún las tareas más simples.

APLICAR (20 minutos)

*[Diga a los estudiantes]: **¿Recuerdan que hace tres días yo puse un huevo en este vaso y lo cubrí con vinagre? Hoy vamos a sacar el huevo y ver qué le sucedió.** [Haga que los estudiantes observen mientras usted saca el huevo cuidadosamente. La cáscara debe haber desaparecido casi por completo. Quite los residuos con sus dedos].*

[Diga a los estudiantes]: El huevo representa su cuerpo. Cuando ustedes se sumergen en las drogas (el vinagre), éstas cambiarán su cuerpo. Vean este huevo. El vinagre (las drogas) ha afectado completamente al huevo (su cuerpo). Arruinó la cáscara y ahora el interior del huevo es como hule. (De hecho rebota a corta distancia). Ya no pueden comerlo. No funcionará como un huevo. Ya no pueden usarlo para cocinar. ¿Cómo serviría esto como ejemplo de lo que le sucede a nuestros cuerpos si usamos drogas? [Dé tiempo para discusión].

Si ustedes cambian las capacidades de su cuerpo al usar drogas, será más difícil hacer deportes, adquirir nuevas destrezas, jugar con sus amigos, y terminar rompecabezas o leer libros. Las drogas dañan su cerebro, su corazón, sus pulmones, y afecta sus habilidades para disfrutar la vida.

¡Escojan ser un "buen huevo" y no permitan que algo como el vinagre (las drogas) los afecten!

COMPARTIR (10 minutos)

[Existen varios eslóganes que usted puede enseñarles a sus estudiantes para que usen conforme aprenden más acerca de vivir libres de drogas. Escoja de esta lista o

invente los suyos propios. Enseñarles eslóganes ayudará a los estudiantes a tener una respuesta a la mano cuando se enfrenten a la tentación.

Deje que sus estudiantes practiquen diciéndose unos a otros algunos de ellos. Ellos podrían hacer carteles usando su eslogan favorito].

¡Yo me amo! ¡Estoy libre de drogas!

Haz una diferencia, ¡vive libre de drogas!

¡Sé un súper héroe libre de drogas!

¡Da abrazos, no drogas!

Yo tengo mucho estilo... ¡usar drogas es una lata!

¡Escoge bien, no seas un perdedor! ¡Escoge estar libre de drogas!

¡Solo di no a las drogas! *[No importa dónde vivas en este maravilloso mundo, todos necesitamos aprender a simplemente decir ¡"no" a las drogas! Usted puede enseñarles a sus estudiantes a decir "no" en diferentes idiomas].*

[Para ampliar esta actividad usted podría escribir estas palabras en la pizarra e invitarles a copiarlas en un pedazo de papel: "¡Di no a las drogas, di sí a _____! ¡Me comprometo a celebrar mi grandeza y permanecer libre de drogas!". Ellos escogen la palabra para llenar el espacio].

FINALIZANDO LA LECCIÓN

[Recuérdelos a sus estudiantes que ellos han aprendido la importancia de tomar decisiones sabias acerca de cualquier cosa que ellos pongan dentro de sus cuerpos. Refuerce el concepto de que las drogas AFECTARÁN negativamente sus cuerpos y les harán tomar malas decisiones].

PROFUNDIZANDO (opcional)

*[Diga a los estudiantes]: **Vamos a explorar cómo las cosas que no podemos ver nos pueden influenciar.***

[Usted puede tener esta discusión sin usar una brújula, haciendo que sus estudiantes recuerden en qué dirección está el norte.

Muestre la foto de una brújula y discutan cómo ésta funciona. Si tiene acceso a una brújula, pídale a sus estudiantes que se junten alrededor de la mesa y coloquen una brújula en el centro de la misma. Actúe sorprendido de que sí funcionó y diga]: **¡Guau! Veo que el norte no se ha movido. ¡Sigue en el mismo lugar!** [Después pregúntele a los estudiantes]: **¿Qué hace que señale al norte? ¿Por qué funciona la brújula? ¡Parece magia!** [Deje que uno o más estudiantes respondan. Con suerte la clase mencionará que existe una atracción magnética proveniente del Polo Norte y que hace que funcione]. **Hay algo invisible operando, al igual que las cosas que influyen a nuestros tres amigos en la historia. ¿Pueden pensar en otras cosas invisibles que podrían influenciarnos?** [Posibles respuestas: la gravedad, un virus del resfrío en el aire, despertar con una mala actitud, sentirnos seguros (o no) alrededor de nuestras familias]. **Hay muchas cosas que no podemos ver y que pueden influenciarnos.**

[Diga a los estudiantes]: **Ahora veamos otra clase de fuerza o influencia invisible. Muéstrelas a los estudiantes las semillas, las piedritas de grava, y la planta viva. Todos sabemos que si plantamos esas semillas, las regamos y les damos luz, ellas se convertirán en plantas. ¿Pero y qué de esas pequeñas piezas de roca? ¿Podemos plantarlas y esperar a que crezcan y se conviertan en rocas grandes? ¿Por qué no? ¿Por qué las semillas sí crecerán pero las rocas no? Las semillas tienen material vivo adentro de ellas, pero las rocas no. ¿Pero cuál es la diferencia? ¿Qué hace que algunas cosas estén vivas mientras que otras no? Los científicos saben bastante acerca de cómo se reproducen las cosas vivientes (ARN, ADN, etc.). Sin embargo, ¿qué es la vida sigue siendo un misterio.**

Veamos si el libro de Génesis en la Biblia nos da alguna pista para la respuesta de lo que hace que algo esté vivo y pueda crecer:

"Después Dios, el Señor, plantó un jardín en la región de Edén, en el oriente, y puso allí al hombre que había formado. Hizo crecer también toda clase de árboles hermosos que daban fruto bueno para comer". (Génesis 2:8-9a DHH)

¿Qué dice este versículo acerca de cómo las plantas pueden estar vivas y crecer? [Deje que uno o más estudiantes respondan. Si ellos tienen dificultad en responder, usted podría preguntar]: **¿Qué significa cuando dice "Dios hizo crecer toda clase de árboles?"**

La Biblia explica el misterio de las cosas vivas: las plantas, los animales, y las personas. La Biblia dice que Dios creó seres vivos y hace que crezcan.

Unit 2	<i>Destructores de Sueños</i>	Lo mejor de mí está libre de drogas	18
--------	-------------------------------	-------------------------------------	----

Hoy hemos hablado acerca de cosas que no podemos ver y que todavía tienen una gran influencia en nuestro mundo (como la atracción en una brújula y Dios haciendo que las cosas vivan y crezcan). Esas son cosas buenas y útiles. Pero nosotros sabemos que algunas cosas tienen un mal efecto en nosotros (como las drogas), aún si no podemos ver su influencia con anticipación. En futuras lecciones veremos más *Destructores de Sueños* que pueden no parecernos mal al principio pero que ciertamente nos hacen daño.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO

Nuestro tema esta semana fue acerca de la importancia de hacer elecciones sabias sobre el uso de drogas.

Preguntas que puede hacer:

1. ¿Puedes contarme la historia que tu maestro leyó? ¿Recuerdas lo que estaba escrito en el papel que Daniel encontró en su bolsa del almuerzo? (No todo lo que escuchas es correcto. No todo lo que piensas es verdad. No todo lo que sientes es verdadero).
2. ¿Qué piensas que ese mensaje le estaba diciendo a los tres amigos? (Fue un mensaje acerca de las drogas que algunos chicos mayores en la escuela habían estado tratando de hacer que ellos tomaran).
3. ¿Qué aprendieron de esta carrera de los caramelos? (Los guantes hicieron mucho más difícil completar la tarea. Esto es exactamente lo que sucede cuando alguien tiene drogas en su cuerpo. Al principio el efecto dura solamente hasta que la droga es eliminada. Pero pronto, todo lo que hacen será más difícil porque perdieron la habilidad de pensar razonablemente y realizar aún las tareas más simples).
4. ¿Qué hemos aprendido acerca de cómo las drogas pueden afectar su cuerpo? (Dependiendo de la edad de su niño la respuesta podría ser: Los chicos más jóvenes: yo puedo hacer elecciones sabias y recibir abrazos, no drogas. Los chicos mayores: las drogas son malas para mí física, emocional y financieramente).
5. ¿Qué les enseñó el experimento del huevo? (Si yo cambio las habilidades de mi cuerpo al usar drogas, tendré problemas para hacer deportes, adquirir nuevas destrezas, jugar con mis amigos, y terminar rompecabezas o leer libros. Las drogas dañarán mi cerebro, mi corazón, mis pulmones, y afectarán mi capacidad para disfrutar la vida).

Padres, si conocen a alguien que ha luchado con drogas ilícitas, compartan las consecuencias de lo que ustedes han notado.

