

ENTENDIENDO LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES:

1. Todos experimentamos situaciones que pueden provocar fracasos, dolor o heridas, temor, preguntas no resueltas acerca de la vida o promesas rotas.
2. La adicción ocurre cuando existe una dependencia física o psicológica a una droga y ésta se vuelve más importante que otras cosas previamente valoradas.
3. Aunque los efectos físicos y psicológicos varían en diferentes drogas, todas pueden llevar hacia la adicción.
4. Cada tipo de droga potencialmente adictiva es y lo será en diferente forma.
5. El nivel en el que ocurre la adicción es afectado por la droga, composición y predisposición genética de una persona hacia la adicción.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al finalizar esta lección los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Darse cuenta de que el uso de las drogas los convertirá casi por seguro en dependientes de éstas en su vida diaria, volviéndose entonces en una prioridad devoradora.
2. Entender que aunque las drogas varían en cuanto a la naturaleza y nivel de adicción, todas las drogas pueden llevar a alguna clase de adicción.
3. Darse cuenta de que algunas personas se volverán adictas después de solo una vez o varias veces que usen las drogas y que no hay forma de saberlo con anticipación.

4. Identificar las drogas de iniciación que los hacen más susceptibles a la adicción.

TÉRMINOS CLAVES

La adicción es un estado de dependencia fisiológica o psicológica a una droga, responsable de tener un efecto dañino.

INFORMACIÓN PRELIMINAR

Aunque no se han definido completamente todos los efectos adversos de las drogas, existe suficiente evidencia para determinar que su uso no es compatible con un estilo de vida saludable. Sin embargo, hay una tendencia creciente hacia el uso de drogas “recreativas” durante la adolescencia, cuando las drogas se vuelven parte de un ambiente social, tal como lo es el alcohol.

Aunque no todo aquel que prueba las drogas recreativas se convierte en un consumidor regular, el progreso hacia el abuso de drogas generalmente sigue el mismo patrón. Al principio de su adicción, la mayoría de personas no se da cuenta que son adictas. A menudo es sólo después de que ha habido un daño considerable que se dan cuenta y reconocen que lo son.

Muchos investigadores han descubierto tres etapas en la dependencia a las drogas. Existen varios modelos de etapas de adicción, y la mayoría son muy parecidos. Nosotros escogimos cuatro etapas para comunicarlas fácilmente a los estudiantes. (Nota: estas etapas son discutidas en la Lección 9, pero se incluyen aquí para su preparación).

Las siguientes descripciones han sido adaptadas de la Academia Estadounidense de Pediatría: <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;106/1/143> (ver el vínculo hacia la Tabla 1). La tabla propone como etapa 1 “El potencial para el abuso”, pero para los propósitos de esta lección, la etapa 1 comienza con la experimentación.

Etapa 1: experimentar con drogas. En esta etapa los adolescentes prueban drogas en búsqueda de diversión, a menudo en respuesta a una fuerte presión de grupo. Una vez que ellos experimentan estar drogados, muchos adolescentes deciden continuar usando las drogas por diversión. Para los padres o maestros puede ser difícil detectar el uso en esta etapa, porque hay pocos cambios en el comportamiento, excepto el esfuerzo de ocultar el uso de drogas.

Etapa 2: buscar activamente las drogas. En esta etapa un adolescente necesita más drogas para obtener la misma excitación que obtenía en la etapa 1. Esto es conocido como “tolerancia” y es el comienzo de la adicción. Él o ella pueden también empezar a usar drogas para tratar con el estrés y los sentimientos negativos. Un adolescente en esta etapa

también puede usar drogas diariamente para drogarse y escapar de la realidad. Las señales comunes son: deterioro en el desempeño escolar, falta de motivación, irritabilidad y cambios dramáticos de humor. El grupo de amigos del adolescente puede cambiar conforme él o ella es atraído(a) hacia otros que comparten el hábito.

Etapa 3: preocupados por las drogas. En esta etapa el uso de drogas puede convertirse en un enfoque muy importante en la vida del adolescente. Él o ella han perdido el control sobre el uso de las drogas y pueden volverse enojados o aislados sin la droga. El constante uso de drogas es costoso y el o la adolescente pueden empezar a pagar su hábito con la ayuda de padres inconscientes o incrédulos, a través de robos, traficando drogas o aún con un trabajo después de la escuela.

Etapa 4: adictos a las drogas. En esta etapa final las drogas son necesarias para que el adicto se sienta, de alguna manera, normal. El adicto las consume todo el día, cada día y no puede funcionar sin ellas. En esta etapa las drogas a menudo pierden la habilidad de producir euforia y son tomadas solamente para repeler la culpa y la depresión. En este punto las relaciones con la familia, y aún la unidad familiar misma, pueden haberse roto completamente.

Un factor contribuyente para el abuso de las drogas en el adolescente que a menudo es pasado por alto, es el subdesarrollado sistema de valores de las personas en este grupo etario. Los adolescentes con frecuencia no cuentan con el tipo de juicio moral que podría ser un fuerte disuasorio de la presión de grupo. Entonces, los padres que hacen caso omiso de la experimentación que sus hijos hacen con drogas, porque “todos” los adolescentes lo hacen, no están ayudando a sus hijos a desarrollar un buen juicio. A menudo los adolescentes se vuelven adictos a la combinación de drogas, agregando frecuentemente alcohol a su adicción sin darse cuenta qué les está pasando.

En esta unidad se utiliza una cuerda como ayuda visual. Cuando usted llegue a la sección de la actividad de la cuerda, tal vez desee poner mucha atención a cualquier necesidad subyacente que pueda surgir en la vida del estudiante. Usted, el(la) maestro(a), puede sentirse que no está calificado(a) para manejar algunos de estos temas. En este punto usted puede desear referir al estudiante con el(la) psicólogo(a) de la escuela o la enfermera.

MATERIALES / PREPARACIÓN

En la caja: la carta de las abuelas y tres cuerdas de unos 50 centímetros de largo.

- Escriba la definición de “adicción” en la pizarra:
“Adicción es cuando tu mente, cuerpo o emociones ansían y dependen de una droga dañina”.

- Si es posible, tenga una cuerda o un lazo de unos 50 centímetros de largo para cada estudiante. Si no es posible, tenga suficientes cuerdas para cada dos o tres estudiantes.
- Corte una hoja de papel en pedazos pequeños, uno para cada persona de la clase. Escriba una “X” en los pedazos de papel que correspondan al 10% del total de personas de la clase. Forme bolitas con los trozos de papel y llévelos a la clase en un recipiente.
- Para las actividades de Drogas de Iniciación y de Niveles de Adicción se toma como base una clase de unos 30 a 35 estudiantes. Si su clase es más pequeña necesitará considerar la actividad y ajustar los números proporcionalmente.

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

HISTORIA

3 minutos aproximadamente

[Lea la siguiente historia: “La ceremonia de desatar”].

El salón de la maestra Adela normalmente estaba muy iluminado y alegre, con la luz en lo alto, reduciendo al mínimo cualquier sombra. Hoy era diferente.

Los tres estudiantes ingresaron al salón más como que iban a una ceremonia secreta que a la escuela. Las persianas estaban bajas y una sola candela servía como la única fuente de luz. Las sombras jugaban en las paredes conforme la llama danzaba al compás de la música que sonaba solamente en la imaginación.

“Oooohhh”, protestó Sergio.

“¡Pienso que el fantasma de mi viejo vecino, Ramón, se sentiría en casa aquí!”, remarcó David.

“¡Bienveniiiidoos!”, dijo la maestra en voz baja, disfrutando obviamente la respuesta a la oscuridad y a la atmósfera de misterio que ella había intentado crear.

Carmen torció su boca hacia la izquierda de su rostro, levantó una ceja y dijo: “¿Existe algún lugar aún más oscuro que las drogas, sobre el que nuestras abuelas desean advertirnos?”.

“Sí y no”, dijo la maestra Adela. “Nuestras últimas dos lecciones han colocado las bases sobre lo peligrosas que pueden ser las drogas. Pero sus abuelas no piensan que simplemente conocer los peligros los mantendrá a salvo”.

“Entonces, ¿tratarán ellas de asustarnos?”, sonrió Sergio.

“No, no exactamente. El miedo es un arma de doble filo cuando se trata de drogas”, replicó la maestra Adela.

“¿Ah?”, dijeron Carmen y David al mismo tiempo.

“Creo que dejaré que las abuelas les cuenten con sus propias palabras”, interpuso la maestra Adela.

La maestra Adela le entregó a David un rollo consistente de una sola hoja de papel, atado con una cinta. Asintiendo con su cabeza, ella le indicó que abriera el rollo.

David empujó la cinta hacia el extremo del rollo y vio las palabras que aparecían ante sus ojos. Él asintió después de un largo momento y enrolló de nuevo el papel. Con una actitud circunspecta, poco característica, Sergio simplemente estaba sentado viendo a David, mientras Carmen observaba como si estuviera tratando de adivinar lo que estaba escrito en el papel.

Sin voltear a ver el rollo, David dijo: “Lo que yace bajo la superficie hace naufragar más vidas que cualquier tormenta o arrecife externo”.

Las palabras se quedaron en el aire como una advertencia siniestra. “Lo que yace bajo la superficie...”. El sonido de la frase se repetía en sus cabezas conforme las sombras siempre cambiantes de la luz de la vela danzaban alrededor del salón.

“Sus abuelas me han dado instrucciones para que los introduzca al ritual de la larga vida que ellas llaman “la ceremonia de desatar”, dijo la maestra Adela, rompiendo el silencio.

Ella se puso recta, alcanzó la caja y sacó tres cuerdas, cada una como de medio metro de largo. Cada cuerda tenía varios nudos atados en diferentes partes a todo lo largo. Colocó cuidadosamente una cuerda frente a cada estudiante con estas palabras: “Esta es tu vida. Su largo está ya determinado, su uso está por verse”. Ella repitió tres veces las mismas palabras conforme cada estudiante recibía una cuerda: “Esta es tu vida...”.

Ninguno de los tres tocó las cuerdas que tenían delante de ellos, esperando a ver qué seguía.

“Pueden agregar o quitar, apretar o aflojar, pero deben nombrar cada nudo antes de que la candela se derrita otro centímetro”, dijo la maestra Adela.

“Lo siento”, dijo David rompiendo su silencio, “¿pero agregar o quitar qué?”

“Los nudos, por supuesto”, agregó la maestra Adela. “Cada nudo representa algo roto, o torcido o fuera de lugar en tu vida –una palabra desagradable que defina falsamente quién eres y que se haya quedado en tu corazón, una herida no sanada que te haga vulnerable a algo de lo cual, de otra manera, te apartarías, o tal vez una promesa que hiciste hace tiempo y que ha puesto barreras y limitaciones innecesarias en tu vida”.

“Algunos de estos ‘nudos’ fueron colocados aquí por otros. Algunos fueron el resultado del curso de los acontecimientos en sus vidas. Y otros son de su propia creación. El reto que tienen delante es nombrar y enfrentar sus nudos, porque cada peligro que sus abuelas desean ayudarles a evitar ingresa sus vidas a través de uno de los nudos representados en su cuerda”.

Carmen se perdió rápidamente en sus pensamientos conforme iba tocando cada nudo en su cuerda. Esto le recordó a la maestra Adela a su amiga que pasaba las cuentas de su rosario de la misma manera.

Sergio comenzó a escoger uno de los nudos, pero pronto descubrió que uno de los que había escogido estaba tan apretado que no podía encontrar un espacio para empezar a deshacerlo.

David comenzó a aflojar un nudo sólo para bajarlo un poco en la cuerda antes de que se volviera a apretar. Sus dedos hacían y deshacían el mismo nudo, una imagen visible de sus cálculos mentales. La maestra Adela recordó cuando ella era una pequeña niña y veía a un viejo tendero que acostumbraba a hacer sus sumas en un ábaco.

Tal vez las abuelas tenían una pista, pensó.

“Pueden recordar que en la carta anterior la abuela de Carmen, Elena, reveló algunos problemas con los que ella luchaba por usar ciertas drogas”, dijo la maestra Adela interrumpiendo sus pensamientos. “En esa lección hablamos acerca de los efectos de diferentes drogas en la mente y el cuerpo de uno. Hoy hablaremos acerca de cómo las drogas pueden hacer que las personas se vuelvan dependientes de ellas –que se vuelvan adictas”.

“Todos tenemos ‘nudos’ en nuestra vida. Estos nudos pueden representar cualquier cosa, desde dolorosas desilusiones y expectativas no cumplidas, hasta promesas que nos hemos hecho a nosotros mismos de nunca dejar que alguien nos vuelva a herir. Algunos nos son impuestos, otros son el resultado de nuestras propias decisiones”.

= 3 minutos

EXPLORANDO LA LECCIÓN

Exploración y listas

7 minutos aproximadamente

Guía del(la) maestro(a):

- La cuerda representa “tu vida”.
- Los nudos representan algo roto o fuera de lugar en tu vida:
 1. Una herida no sanada.
 2. Dolorosas desilusiones.
 3. Expectativas no cumplidas.
 4. Algunos impuestos por otros sobre nosotros.
 5. Algunos son resultado de nuestras propias decisiones.

Dele a sus estudiantes unos dos minutos para hacer una lista sobre algunos “nudos” en su cuaderno de notas.

¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de ambos tipos de nudos (desilusiones y expectativas no cumplidas) que adolescentes como Carmen, Sergio o David podrían tener?

[Pídales a varios estudiantes que compartan algunas ideas. Afirme que algunos nudos pueden parecer más grandes que otros y pueden ser el resultado de una herida mientras practicaban algún deporte, de malas decisiones, de circunstancias fuera de nuestro control o de la desobediencia].

Quiero que cada uno de ustedes se tome unos 3 minutos para pensar acerca de algunos de los nudos en su propia vida y haga una lista en su cuaderno de notas.

Ahora escriban un “1” a la izquierda del nudo más antiguo de todos, el que hayan experimentado primero de todos los que han incluido. Después ponga un “2” a la par del segundo más antiguo y sigan así hasta que hayan numerado todos sus nudos.

= 10 minutos

INTERPRETACIÓN DE LA METÁFORA DE LA CUERDA

6 minutos aproximadamente

Deles unos 3 minutos para terminar la tarea.

[Reparta una cuerda o lazo a cada estudiante].

Quiero que piensen acerca del largo de la cuerda como representativo del largo de su vida, desde su nacimiento hasta el día de hoy. Empiecen por un extremo de la cuerda que representará su nacimiento y hagan un nudo por cada elemento que hayan listado en su cuaderno de notas.

¿Cuáles fueron algunas de las cosas que ustedes pensaron o notaron cuando estaban atando sus nudos?

[Discuta las respuestas, las cuales pueden incluir: algunas personas tienen más o menos nudos que otras; algunas partes de la cuerda tienen más nudos que otras; la longitud de la cuerda se vuelve más corta con cada nudo que hacemos, etc.].

= 16 minutos

DE REGRESO A LA HISTORIA

1 minuto aproximadamente

Déjenme regresar a la historia que les estaba leyendo antes de empezar a hacer la lista de nudos. Hay una relación entre los nudos y el temor. Veamos si pueden descubrirla.

La maestra Adela volteó entonces hacia Sergio, Carmen y David y dijo: “Esto es lo que sus abuelas esperaban que ustedes aprendieran de este ejercicio”.

Queridos:

Cuando recién empezamos la “ceremonia de desatar” éramos bastante jóvenes. Nuestros nudos eran “drogas jóvenes”. El nudo más apretado de Elena era la convicción de que ella sería castigada por la cosa más insignificante; ella había perdido la libertad de equivocarse. El nudo más grande de Lucía era la vergüenza, la permanente sensación de que si alguien llegaba a averiguar quién era ella realmente la rechazaría o ridiculizaría públicamente. Y el peor nudo de Olga era el temor a ser dejada de lado.

Todas nosotras nos habíamos casado antes de darnos cuenta de que muchos de nuestros nudos determinaron a lo que le temíamos o no, y que tenían mucho que ver con lo maduras que éramos. De niñas le teníamos miedo a la oscuridad, pero no teníamos miedo de jugar en la calle. De adultas esos temores cambiaron. La calle representaba un peligro real, mientras que la oscuridad en sí misma no tenía ningún temor válido.

Ustedes son lo suficientemente mayores ahora como para darse cuenta cómo sus nudos los hacen vulnerables a los peligros verdaderamente reales de las drogas, el alcohol y el sexo prematrimonial. Por supuesto, es aún más complicado que eso, ya que ustedes son grandemente influenciados por los nudos de sus amigos.

Ver sus propios nudos es el primer paso para deshacerse de su influencia en sus vidas. Y ver cómo los nudos de otras personas pueden presionarlos o hacerlos participar en drogas, alcohol o sexo prematrimonial puede librarlos de mucha de la miseria asociada con esa búsqueda retorcida.

Sus abuelas

= 17 minutos

DEMOSTRACIÓN

5 minutos aproximadamente

Nota: asegúrese de escoger un escritorio o mesa que el estudiante podría normalmente levantar solo.

Nota: para una fácil referencia a lo largo de esta lección, “drogadicto” es escrito en género masculino.

[Escoja dos estudiantes para que pasen al frente de la clase. El estudiante No. 1 representará a un “drogadicto”; el estudiante No. 2 representará los efectos de la adicción. Entréguele al estudiante No. 2 un pedazo de soga de unos 50 cms. de largo y pídale que lo use para atar con fuerza una de las muñecas del estudiante No. 1 a su cincho, de tal manera que no pueda usar su brazo. Entonces haga que el estudiante No. 1 camine por el salón.

Pregúntele al “drogadicto”: “¿Tienes algún problema para caminar?”. Él debería contestar “no”. Entonces pídale al “adicto” que levante totalmente del suelo un escritorio o una mesa. Él no podrá hacerlo por sí mismo. Pídale al estudiante No. 2 que tome la otra esquina del escritorio o la mesa. Ahora ellos dos podrán levantar el objeto.

Ahora haga que el estudiante No. 2 desate la soga y la vuelva a atar de tal manera que las dos muñecas del “drogadicto” estén atadas fuertemente a su cincho. Pídale al “drogadicto” que camine y que observe que todavía puede caminar por allí por sí mismo. Después pídale que desate y vuelva a atar sus zapatos sin ninguna ayuda. Después de que

luche por un momento permita que el estudiante No. 2 le ayude a desatar y volver a atar los zapatos al “drogadicto”.

Finalmente haga que el estudiante No. 2 ate juntas las piernas del “drogadicto” a nivel de los tobillos, de manera que no pueda moverse sin ayuda, usando una segunda correa de zapatos o cuerda si es necesario. Pídale que camine. Cuando no pueda haga que el estudiante No. 2 le ayude a caminar arrastrando los pies. Ayúdele para que pueda sentarse, pero déjele los zapatos atados].

= 22 minutos

DISCUSIÓN

3 minutos aproximadamente

Haga referencia a la definición de “adicción” en la pizarra:

“Adicción es cuando tu mente, cuerpo o emociones ansían fuertemente y dependen de una droga dañina”.

[Pídale a un estudiante que lea otra vez la definición de “adicción” escrita en la pizarra].

La cuerda representa los efectos de la drogadicción. ¿Qué impacto tuvo la “droga” en el “adicto”?

[Haga que la clase comparta ideas y luego explique qué les dicen los escenarios acerca de la drogadicción. Trate de obtener de la clase algunas de las siguientes ideas]:

Hay cosas en la vida de un drogadicto que él no puede hacer por sí mismo una vez que ha empezado a tomar drogas. Él necesita ayuda para realizar ciertas actividades, igual que nuestro “adicto” que necesitaba ayuda. A menudo esa ayuda es la droga misma –necesitas más de ella, más a menudo. Él llega a depender de la droga para su vida diaria. Nosotros llamamos a eso “drogadicción”.

Los efectos fueron diferentes en cada escenario. En el primer escenario el “adicto” era capaz de hacer muchas cosas, pero no otras. Esto se debe a que:

1. Diferentes drogas tienen diferentes efectos.
2. Conforme continuas tomando drogas necesitas más de las drogas para realizar actividades básicas.

En el primer escenario él aún podría realizar algunas cosas por sí mismo, pero en el último escenario no era capaz de hacer cosas simples sin ayuda.

[Señale al “drogadicto”]:

¿Cómo te sientes al haber estado atado todo el tiempo que yo he estado hablando? ¿Te sientes en control de tu vida? ¿Qué se siente necesitar ayuda todo el tiempo?

[Ahora puede dejar que el estudiante se quite la cuerda de sus pies].

Eso es parecido a la drogadicción. Cuando eres adicto a drogas cada día te consume más el deseo de tomar otra dosis. Pensamientos acerca de la próxima dosis llenan continuamente tu mente y distraen tus pensamientos de cualquier otra cosa.

= 25 minutos

SIMULACIÓN – DROGAS DE INICIACIÓN

8 minutos aproximadamente

Seleccione 12 estudiantes para que pasen al frente del salón y explíquelo a la clase que ellos son aquellos que empezaron a beber alcohol con regularidad y a fumar cigarrillos.

Seleccione cinco estudiantes que vayan al fondo del salón e infórmeles que ellos empezaron a usar marihuana.

Seleccione tres estudiantes que vayan a un lado del salón e infórmeles que ellos empezaron a usar inhaladores.

INFORMACIÓN PARA EL MAESTRO:

Se ha reportado que en algunos países cerca del 20% de los adolescentes informan haber usado inhaladores al menos una vez en sus vidas. El uso actual más alto se da entre los jóvenes de segundo año de secundaria (8vo. grado).

Ha habido muchos estudios que indican que el uso de drogas entre los jóvenes en todo el país es un problema serio.

Ahora ilustraremos lo que indican las estadísticas actuales acerca de la probabilidad de que las personas se vuelvan adictas a las drogas una vez que han empezado a consumirlas.

En la próxima lección investigaremos esta idea más detalladamente, pero hoy quiero que ustedes tengan un concepto general. Asumamos que todos en esta clase han decidido tomar drogas.

Quiero que todos se pongan de pie. Las estadísticas sobre la adicción indican que casi la mitad de las personas que abusan de las drogas comienzan consumiendo alcohol y tabaco con regularidad. También parece haber un vínculo de alguna clase entre la dependencia a la nicotina y al alcohol.

Así que de toda la clase seleccionaré a 12 de ustedes para representar a los jóvenes que empezaron consumiendo drogas usando con regularidad alcohol y tabaco.

Los que consumen marihuana también son más vulnerables a seguir con drogas adictivas más fuertes.

Los inhalantes son también un portal hacia las drogas.

Ah, y por cierto... uno de ustedes murió en las primeras dos semanas.

[Dígale a uno de los tres que se siente].

Otro de ustedes que utilizó inhalantes padece un daño cerebral severo y no se desempeña con normalidad.

[Dígale a otro de los tres que se siente].

Casi todos ustedes, los que están de pie en el salón, han usado las llamadas “drogas de iniciación”.

[Dícales a todos los estudiantes que pueden volver ahora a sus lugares, pero deben permanecer de pie].

Ellas son llamadas “drogas de iniciación” porque la mayoría de ustedes las usaron como su primer experimento con las drogas. Una vez que han tomado una droga de iniciación su resistencia es más baja; por consiguiente, es mucho más fácil pasar al siguiente nivel en el uso de drogas, que es más peligroso. Algunos de ustedes ya serán adictos a estas drogas más peligrosas antes de que pasen al siguiente nivel. Fue mucho más fácil para ustedes empezar con éstas últimas drogas porque empezaron con las drogas de iniciación.

Cerca del 10% de ustedes que no usaron drogas de iniciación decidieron, por alguna razón, meterse de lleno a las drogas más fuertes (*hardcore*).

SIMULACIÓN DE NIVELES DE ADICCIÓN

8 minutos aproximadamente

El porcentaje aquí utilizado no está basado en datos específicos de investigaciones. El hecho de la predisposición está bien comprobado. Los porcentajes no.

Seleccione siete estudiantes para representar a los usuarios de marihuana.

Seleccione cinco estudiantes de los que están todavía de pie.

Seleccione ocho estudiantes de los que todavía están de pie.

Seleccione a todos, menos tres de los estudiantes que todavía están de pie.

Si los estudiantes no los exponen, revise los puntos incluidos en la derecha que usted cubrió anteriormente:

[Páseles las bolitas de papel a todos los estudiantes y pídale que no las lean].

Ahora, párense todos a la par de sus escritorios. Para este ejemplo la clase entera representa a los “usuarios de drogas”. Abran su pedazo de papel doblado. Si tu papel tiene una “X” en él, siéntate. Eres un adicto. Tú eres una de esas personas que tienen algo en su composición biológica o psicológica que les hace volverse adictos la primera vez que toman la droga. Puede ser debido a una predisposición que heredaste de tus padres y abuelos.

La adicción fue disparada tan pronto como tomaste tu primera dosis. No tenías idea que tenías este disparador en ti y no había forma de saber si te convertirías en adicto inmediatamente, hasta que tomaste tu primera dosis.

Ya estás usando marihuana y no has pasado a alguna otra droga. Te gusta el efecto de la droga y quieres más y más porque te gusta el sentimiento que te da durante las pocas horas que dura. Está causando daño a tu cerebro gradualmente, pero no estás consciente de ello todavía. Por varios meses tu deseo por la droga se ha incrementado porque deseas experimentar más a menudo los momentos placenteros. Ahora eres adicto. Por favor siéntate.

Empezaste con el alcohol pero seguiste adelante con una droga depresiva como la heroína. Encontraste placentera la heroína mientras duró, pero en las primeras semanas notaste que sentías náuseas cuando no la estabas consumiendo. Sin embargo, cuando consumes una dosis de heroína la náusea se va. Y para no sentir náuseas usas heroína más frecuentemente. La náusea se ha convertido ahora en vómitos y calambres estomacales cuando no utilizas la heroína. Después de una dosis de heroína te sientes mejor. Tú eres ahora un adicto. Por favor siéntate.

Tú has estado fumando marihuana pero sientes la necesidad de algo más fuerte, así que empezaste a tomar cocaína.

Por alguna razón empezaste a sentir fuertes deseos por otra dosis después de la primera o segunda dosis. Tú eres adicto.

La cocaína causa ansiedad, fatiga y depresión. Estos sentimientos pueden aparecer rápidamente y, al igual que las otras drogas, los síntomas desaparecen mientras estás bajo la influencia de la droga. Esto provoca que empiecen los fuertes deseos de la droga. Esos fuertes deseos empezaron después de tres o cuatro dosis. Por favor siéntate.

Excepto por estos tres que están parados, todos ustedes son adictos a las drogas. Ustedes ya no son capaces de detener el deseo consumidor por las drogas. Éste se ha apoderado de su vida.

¿Por qué piensan que estas tres personas están todavía de pie?

Correcto, ellos no son adictos, ¡TODAVÍA!

¿Creen ustedes que ellos se volverán finalmente adictos?

[Las respuestas de los estudiantes deberían incluir “sí” y algunos pueden describir una persona que ellos conocen que toma drogas pero no parece haber sufrido ningún efecto negativo. Asegúrese de afirmar las respuestas pero no la conclusión].

Es correcto, es poco probable que cualquiera de estos tres, si continúan tomando drogas, eviten convertirse en adictos. Así que ustedes tres necesitan sentarse también.

Es importante considerar la probabilidad que ustedes puedan conocer a alguien que tome drogas ahora, o que ha tomado en el pasado, y quien parezca estar libre de cualquier consecuencia negativa. Partiendo de la información que hemos discutido durante las pasadas lecciones, ¿cómo podríamos contestar esta posible contradicción?

1. El tomar drogas desarrolla patrones de comportamiento que es probable causen problemas destructivos o antisociales en el futuro (actividades ocultas, mentiras, etc.).
2. Los drogadictos desarrollan habilidades especiales para ocultar su adicción y sus efectos sobre ellos, aún de sus amistades más cercanas y familia.
3. Las drogas de iniciación, como los cigarrillos y el alcohol, pueden no ser destructivas de forma inmediata, pero abren la puerta a drogas más fuertes y peligrosas. Y estas drogas presentan peligros a corto plazo por sí mismas, ya sea que lleven a drogas más fuertes o no.

Si las personas continúan usando drogas, es sólo cuestión de tiempo para que se vean atrapadas y que hayan matado sus sueños.

= 41 minutos

FINALIZANDO LA LECCIÓN

CONCLUSIÓN: REVISE LAS METAS

4 minutos aproximadamente

Antes de despedir a sus estudiantes, recuerde dictarles las preguntas padres-maestro(a).

En esta lección has visto que el uso de drogas lleva a la adicción. Cuando te vuelves adicto pasas a depender de las drogas todo el tiempo y tiendes a perder interés en amigos, familia o escuela.

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

El proverbio judío dice así: “Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda” (Proverbios 25:28). Las ciudades antiguas eran protegidas por murallas. Una ciudad sin murallas no tenía forma de protegerse contra ataques. De la misma forma, un drogadicto pierde el control sobre su propia vida y no tiene defensa contra fuerzas que pueden destruir sus sueños.

FINALICEN ESTA ACTIVIDAD DEL PROVERBIO

En nuestros días de aviones de guerra y misiles, nosotros sabemos que las murallas representan poca protección para una ciudad. Así que la imagen de una muralla no funciona tan bien para nosotros. ¿Qué imagen funcionaría en nuestros días?

Ahora, en grupos de dos o tres, quiero que escriban su propio proverbio describiendo los efectos devastadores de la falta de control propio del adicto. Una idea podría ser: “Una persona sin dominio propio es como un carro sin frenos”.

[Después que los grupos hayan encontrado varias buenas formas de finalizar la oración, permita que varios compartan sus ideas con toda la clase. Si tiene tiempo ponga de nuevo a los estudiantes en grupos y haga que ilustren su proverbio contemporáneo con una escena o un cartel].

PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para discusión al final de la actividad de aprendizaje, de tal manera que sus estudiantes puedan discutir la conexión entre la actividad de aprendizaje y la lección. Ponga atención para ver si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si siente que uno o más de estos puntos puede haberse pasado por alto, asegúrese de guiar la discusión para verificar que captan las ideas principales.

1. Un drogadicto pierde control de su vida y no tiene defensa contra fuerzas que pueden destruir su vida.
2. Cualquiera que desee mantener el control sobre su vida debe evitar el uso de drogas totalmente. Nadie que experimente con drogas puede estar seguro(a) de que mantendrá el control sobre su poderosa influencia.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A)

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Hable con su adolescente acerca de las personas que cualquiera de ustedes conocen, que son o fueron adictos a las drogas y cómo las drogas han afectado sus vidas.
2. Discutan cómo las drogas pueden afectar la habilidad de su adolescente para alcanzar sus sueños.