

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	7° Año.
Asignatura:	Orientación.
Docente:	Patricia Soto Moena.
Semana:	N° 11.
Objetivo de la clase:	Aplicar estrategias de autocuidado como herramienta para evitar riesgos innecesarios. Retroalimentar contenidos vistos en clases anteriores.

Estimado Alumno:

- 1.- Lee esta información y copia en tu cuaderno el Objetivo de la clase.
- 2.- Si puedes imprimir la guía responde en ella, de lo contrario en tu cuaderno de Orientación.
- 3.- Cualquier consulta al siguiente correo: **patricia_sotom@hotmail.com**
consultascolegioaugustodhalmar@gmail.com

❖ Esta semana reforzaremos estrategias de autocuidado.

1.- Imagina que te encontrabas lejos de un lugar seguro, entre amigos y conocidos. ¿Qué habrías hecho para evitar cada una de las conductas riesgosas de las imágenes de la clase anterior?.



1.
2.
3.

Lee con Atención:

Cuando alguien empieza a usar drogas desde una corta edad, aumentan las posibilidades de que las necesite todo el tiempo y no las pueda dejar tan fácilmente. Una manera que resulta muy buena para evitar el beber alcohol, fumar y usar otras drogas es la prevención, que se refiere a todas las acciones que se pueden hacer con tiempo, para que no se consuma ninguna droga.

Existen estrategias que te ayudan a evitar el consumo de drogas; entre ellas están proteger tu cuerpo, aprender a decir no cuando sea necesario, quererte y confiar en ti, tomar decisiones acertadas, manejar las emociones y planear tu futuro.

Decir ¡no! cuando lo creas necesario te dará fuerza y te hará sentir con más seguridad.

NO ME DEJO PRESIONAR, POR ESO DIGO QUE ¡NO!

Todas las personas tienen derecho a decir ¡no! sin sentir culpa ante las situaciones que no les gustan. En ocasiones puedes creer que, si dices lo que piensas, tu familia o tus amigos y amigas pueden sentirse mal o dejar de hablarte, pero es importante que sepan lo que no te gusta o en lo que no estás de acuerdo.

Cuando tenemos un grupo de amigos y amigas nos sentimos bien porque formamos parte de él; y nos gusta participar en sus actividades. Puedes tener la idea de que pertenecer a un grupo significa hacer y pensar lo mismo; pero si te dejas llevar sin tomar en cuenta lo que quieres, tus valores y en lo que crees, puede ponerte en situaciones de riesgo.

Es necesario que lo consideres, sobre todo cuando se trata de alcohol, tabaco y otras drogas; pues a veces, por sentirte grande, puedes aceptar una invitación para fumar, tomar o consumir alguna droga. Puede ser que, conocidos, amigas o amigos te presionen para que consumas alguna droga, quieras decir no, pero no sabes cómo hacerlo.

Sigue estos consejos para que puedas rehusarte a consumirlas.

Las drogas son una pérdida de tiempo. Ellas destruyen tu memoria, respeto y autoestima



Técnica	Ejemplos
Di frases cortas y claras, voz firme, mira a los ojos.	“No quiero”, “No me interesa”, “No las necesito.”
Interrogación: responde con una pregunta.	“¿Qué tiene de raro que no quiera probar?” “¿Por qué tomas o fumas?”
Disco rayado:	“No, gracias, no quiero.”, “No, gracias, no quiero.” “No, gracias, no quiero.”, “No, gracias, no quiero.”
Haz una broma.	“No, gracias, el alcohol y yo no nos llevamos nada bien.” “Los cigarrillos no me quieren”.

2.- Lee las siguientes situaciones y escribe en el recuadro tu respuesta asertiva.

Situación	Respuesta
En una fiesta familiar un amigo de tu primo te dice que salgan para tomar una cerveza. Tú no quieres porque sabes que el alcohol te hace mucho daño y más a tu edad.	
Una compañera te ha invitado varias veces a fumar al salir de la escuela. Tú le has contestado que luego, pero hoy te has decidido a decirle que no te interesa fumar.	

3.- ¿Crees que ahora puedes enfrentar mejor la presión para tomar, fumar o consumir otras drogas?, ¿por qué?
