



**UNIDAD DE RENTAS**  
**Secretaría de Hacienda**  
GOBIERNO DE CALDAS



## **SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA**

### **PROGRAMA SALUD MENTAL LINEA SPA ALCOHOL**

#### **GUÍA METODOLÓGICA**

#### **ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN SELECTIVA, ORIENTACIÓN Y APOYO A LOS JOVENES CON CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL.**

El consumo de alcohol es una problemática a nivel mundial, además que trae grandes consecuencias para la salud mental, física y los diferentes entornos en los que se desenvuelve cada persona. Para dar respuesta a lo anterior el Ministerio de Salud y Protección Social desarrolló la Estrategia nacional de respuesta integral frente al consumo de Alcohol en Colombia, la cual tiene como objetivo prevenir el consumo y disminuir los efectos sociales de salud pública asociados al consumo nocivo, de la que hacen parte las estrategias de prevención selectiva e indicada.

*“En Colombia se ha encontrado que quienes inician el consumo de alcohol a los 14 años o antes, tienen un riesgo 4 veces mayor de presentar consumo problemático de alcohol y 10 veces más de utilizar otras sustancias psicoactivas - SPA, en comparación con los que empiezan a hacerlo después de los 21 años. El consumo de alcohol en menores de 18 años puede influir de manera negativa en el desarrollo del cerebro debido a que éste consumo a corto plazo afecta la memoria y el aprendizaje; adicionalmente, los adolescentes que consumen alcohol tienden a obtener los más bajos resultados en su rendimiento académico”* (Estrategia de prevención selectiva del consumo de alcohol en estudiantes de secundaria y prevención indicada en estudiantes de instituciones de educación superior, p 10).

De otra parte es importante resaltar que la prevención en las escuelas es una de las herramientas más sólidas que la comunidad y las entidades expertas generan para la lucha contra el consumo de drogas en los niños, niñas y adolescentes. En este tipo de prevención es fundamental una caracterización de la población y de su contexto para definir el tipo de intervención a realizar. Además es indispensable establecer principios de prevención que acojan en mayor grado la problemática escolar en lo referente al uso de drogas o comportamientos de riesgo para el inicio de la ingesta.

Algunos de los principios fundamentales en este proceso describen que los programas deben estar “dirigidos a disminuir los factores de riesgo y a fortalecer los factores de protección”, deben incluir “tanto la prevención del consumo de drogas ilegales como de drogas legales”, deben “fortalecer habilidades socio-afectivas y competencias sociales positivas que refuercen el rechazo hacia el consumo de drogas”, esto de acuerdo con los Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar, (2.005, pág.17-20.184).

La intención es propiciar un espacio adecuado en el que los jóvenes y las personas que

participen, desarrollen sus habilidades a partir de actividades donde cada uno sea el responsable de su propio aprendizaje. Con el fin de trabajar en la prevención de la problemática del consumo, uso o abuso de alcohol, se recomienda la utilización de esta estrategia, que está diseñada para el trabajo con padres de familia y docentes de los jóvenes de las instituciones educativas, donde se llevaría a cabo el proceso.

Teniendo en cuenta que de acuerdo con el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar Colombia 2011, se muestra que:

*“Dos de cada tres escolares de Colombia representados en este estudio declaran haber consumido alguna bebida alcohólica en su vida (tales como vino, cerveza, aguardiente, ron, whisky u otras), siendo la cerveza la de mayor uso. Además que de acuerdo con los resultados del estudio, el 40% de los estudiantes, de 11 a 18 años, declararon haber consumido algún tipo de bebida alcohólica durante el último mes, con cifras muy similares por sexo: hombres (40,1%) y mujeres (39,5%)”.*

**OBJETIVO GENERAL:** Brindar herramientas que apunten a la prevención del consumo nocivo de alcohol, a partir del fortalecimiento de los factores de protección, con las cuales se minimicen conductas de riesgo consecuencia del consumo de alcohol. En el marco de la ruta de promoción y mantenimiento de la salud que hacen parte del modelo de atención en salud MIAS.

La Estrategia ha sido diseñada para intervenir la población estudiantil y es apropiada para adolescentes de secundaria. Debido a su vulnerabilidad que los hace más propensos a situaciones de riesgo.

**RESULTADOS ESPERADOS** Se fomentarán modos, condiciones y estilos de vida saludables para prevenir el consumo abusivo de alcohol y sus complicaciones en la población mencionada.

Se logrará empoderar a la familia o redes afectivas de apoyo como gestoras de procesos de prevención.

Como es una estrategia de prevención selectiva se centra en grupos o individuos vulnerables o en alto riesgo de consumir o abusar de alcohol.

**METODOLOGÍA :** La metodología planteada se llevará a cabo por medio de ocho sesiones y existen tres adicionales para trabajo con familia, las cuales se ejecutarán de acuerdo a una serie de actividades detalladas, cuyo objetivo es encontrar algunos aspectos que referencian por qué, a edades cada vez más tempranas, los adolescentes toman licor y se exponen a los riesgos bajo su efecto aun conociéndolos; y, como las relaciones con los pares (padres de familia, docentes, cuidadores, amigos) son un factor determinante para detener o incrementar las conductas asociadas al uso o abuso de alcohol y sustancias psicoactivas (SPA).

Esta estrategia busca trascender el cumplimiento de un proceso netamente institucional, plantea propuestas desde contextos comunitarios más cercanos a los jóvenes, generando nuevas alternativas, desde las diferentes realidades socioculturales que rodea a cada persona, y finalmente donde todos los actores involucrados sean corresponsables del éxito del proceso.

Se plantea desde un enfoque basado en la evidencia, de corte motivacional con el objetivo de fomentar en el uso del procesos que propone el Modelo Tras teórico MTT DE Prochaska y Diclemente, para desencadenar el compromiso al cambio. Dentro del marco de esta guía se van a trabajar de forma transversal cuatro factores que apuntan al cumplimiento del objetivo así:

- Evaluación
- Motivación al cambio
- Frecuencia
- Balance decisional

La estructura de la intervención está planteada a partir de ocho sesiones, antecedidas y precedidas por un pre- y pos- test que permita evaluar el impacto que se dio durante el proceso.

## 1. **SESIÓN I:**

Mensaje: LA DECISIÓN MÁS SENSATA ES NO TOMAR ALCOHOL PERO SI A PESAR DE ELLO DECIDES BEBER, HAZLO DE FORMA INTELIGENTE Y CON LOS MENORES RIESGOS POSIBLES.

Objetivo: Aumentar el grado de conciencia sobre las consecuencias negativas del uso nocivo o abuso de alcohol.

Tiempo estimado: Una hora.

### **Actividad Rompe hielo: Cambiemos de lugar (10 minutos)**

Para el desarrollo de esta actividad el grupo se organizará en mesa redonda y en el centro de la misma se ubicará un participante, posteriormente se darán indicaciones a los adolescentes para que se cambien de lugar en función de determinadas características, experiencias o creencias. Quien se encuentre en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido que pueda, la idea es no quedar en el centro. No vale cambiar de lugar con quien tienen sentado/a al lado, sino que deben hacerlo corriendo hacia en frente o en diagonal.

Algunas de las consignas que se trabajarán serán las siguientes: Se cambian de lugar quienes alguna vez hayan participado en una fiesta de 15 años, se cambian de lugar quienes les guste ir a fiestas, se cambian de lugar quienes tengan menos de 16 años, se cambian de lugar quienes tienen novio/a, se cambian de lugar quienes consumen alcohol.

#### **1. Actividad inicial ¡COMO TE HAS PASADO!**

Primera parte: Formar seis subgrupos y repartir a cada grupo una tarjeta con una situación. Pedir que las lean y comenten y que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué consecuencias tuvo la situación para la persona que se pasó con el alcohol?
- ¿Qué consecuencias tuvo su conducta para otras personas (amigos, pareja, etcétera)?
- ¿Podrían haberse evitado estas consecuencias? ¿Cómo?

**Situación 1:** ¡Creía que tú lo tenías claro! Y ya lo ves, una vez que ligas... Y tú pasando lo del condón... Si ibas de una manera... Además, casi no lo conoces... Vamos, deja de lamentarte y vamos al centro de salud a ver qué nos dicen... ¡Cómo te has pasado!

• **Situación 2:** ¿Te lo decía o no te lo decía? Que te estabas pasando... Y mira que era grande aquel chico... Y tú, nada, haciéndote el loco... Y mira que tuvo paciencia contigo... Sin embargo claro, llegó un momento en que te pusiste super agresivo. ¡Y ya ves! ¡Qué ojo que te ha dejado! Verás cuando te vean en casa... ¡Cómo te has pasado!

• **Situación 3:** ¡Sácame las manos de encima! Pero, ¿qué te pasa? Mira, ¡basta! ¡Eres un cerdo! ¡Te digo que basta! Y no hace falta que te molestes en pedir disculpas, que con la que llevas encima tampoco se entiende lo que dices... ¡Cómo te has pasado!

• **Situación 4:** Ya he visto el carro... Tan nuevo que era... No, si no me extraña que no recuerdes nada..., tal como ibas... Que conste que intentamos convencerte para que no manejaras. Incluso intentamos de quitarte las llaves. Sin embargo, te pusiste de una manera

que... Nos hiciste sufrir bastante ayer. En fin, me alegro de verte sano y salvo, de veras... Pero ¡cómo te has pasado!

• **Situación 5:** No me hace ninguna gracia. ¿Sabes?, me ha costado mucho que mis padres me dejaran pasar la noche fuera de casa. Te quiero y me hacía mucha ilusión pasar la noche juntos... Y tú, mira..., vas y te emborrachas en la fiesta. Y después, ¡mira!, primero me embadurnas vomitando y después te pasas el resto de la noche durmiendo como un tronco... Claro que, mirándolo bien, tal como ibas no habría servido de mucho que estuvieras despierto... ¡Cómo te has pasado!

• **Situación 6:** Eso nos pasa por ir con gente que no sabe beber. ¡Que si yo me tomo eso y diez más si quiero! ¡Que yo aguanto lo que haga falta! ¡Que ahora otra!... Y ahora, nosotros a hacer de enfermeras... ¡por favor, te has puesto muy pálido y temblando...! Eh, tú, va levántate, que te llevamos al hospital... ¡Cómo te has pasado!

Segunda parte: Cada subgrupo expone a los restantes la situación que discutió y las conclusiones a las que llegó, y el grupo en conjunto busca los aspectos en común que tienen todas las situaciones.

Otras posibilidades:

• Que en la puesta en común los integrantes de cada grupo dramaticen en lugar de exponer las situaciones.

### **Actividad Central: Nuestros Derechos (25 minutos)**

Para el desarrollo de esta actividad se divide el grupo en cinco subgrupos, dos de ellos trabajarán sobre derechos en salud mental. A cada uno de los subgrupos se le entregará una tarjeta con los tres derechos correspondientes, entre los cuales hay dos derechos correctos y uno falso; la idea es que los subgrupos discutan si están de acuerdo o no y por qué. (Se anexa las 5 tarjetas con los respectivos derechos a trabajar).

Seguidamente, en plenaria, cada subgrupo expondrá lo que discutieron, después se les dirá que uno de los derechos es falso, pero luego de haber detectado si el grupo problematizó o no lo que se muestra en las tarjetas.

**Reflexión sobre lo aprendido:** Se realiza un pequeño conversatorio en torno a los aprendizajes y reflexiones que surgen durante el desarrollo del taller.

### **Recursos:**

- Tarjetas de las seis situaciones mencionadas
- Video beam
- Baffles
- Sillas

## 2. SESIÓN II:

### **Mensaje: ENTRE MENOS ALCOHOL, MENOS PROBLEMAS**

**Objetivo general:** motivar a los adolescentes a participar en el proceso y explorar sobre la presión de grupo

### **Actividad Rompe hielo: El rey de los elementos (10 minutos)**

Se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.

**Actividad inicial:** Aplicación de pretest y posttest, el cual evalúa patrones de consumo de alcohol en adolescentes

**Pre-test:** Éste evalúa patrones de consumo: cantidad y compañía, presión de grupos sociales; expectativas, percepción del riesgo y balance decisional **(15 minutos)**

### **Actividad Central: Usa tu Técnica (25 minutos)**

Se le explicará al adolescente que muchas veces, los amigos o amigas pueden funcionar como la publicidad, es decir, pueden tratar de convencerte de hacer algo para aceptarte en su grupo.

Reúne grupos de a 5 estudiantes y pídeles que a partir de las expresiones que se darán a continuación, escriban otros mensajes o expresiones que hayan escuchado en su diario vivir que inciten al consumo de alcohol o situaciones que pueden poner en riesgo la salud a partir del consumo de esta sustancia.

Construir un mensaje y elaborar con tus compañeros de clase un mural de la prevención puede ser como comic o grafiti. Ejemplos:

- ¿Quieres beber o es que te sientes muy niño para hacerlo?
- El que no bebe alcohol es untonto
- La rumba sin licor no es rumba.

**Reflexión sobre lo aprendido:** se hace un conversatorio de reflexión acerca de los que espera de la estrategia de intervención con el fin de conocer expectativas y resultados esperados

### **Recursos:**

- Fotocopias test
- Pelota

### **3. SESIÓN III:**

#### **Mensaje: ¡QUE TAL SI HABLAMOS DEL TEMA!**

**Objetivo general:** Evidenciar en los adolescentes sobre la influencia de los medios para el consumo y el alcohol.

#### **Actividad Rompe Hielo: El Náufrago (20 minutos)**

La dinámica consiste en formar grupos de dos o tres y repartirles un pedazo de papel periódico que los utilice como bote salvavidas en donde ninguna persona debe quedar fuera, todos deben salvarse. Se cuenta la historia "iba una vez un barco que cruzo con una tempestad y se formaron botes salvavidas les da unos segundos para subirse al bote, de los que sobrevivieron ¿? se dice el número de los que hicieron bien el bote", se continua la dinámica doblando el papel por la mitad y así sucesivamente haciendo el papel más pequeño hasta encontrar el bote ganador. Al término se comparte la experiencia de salvarse de naufragar.

#### **Actividad Central: El Comercial (20 minutos)**

Se forman pequeños grupos, cada uno de los cuales preparará en 10 minutos una campaña publicitaria sobre el alcohol, para luego presentarla al grupo. Al presentarse las campañas se preguntará a los asistentes ¿Qué suelen vendernos las campañas publicitarias que nos invitan beber? En torno a las opciones de los jóvenes se elaborará una reflexión con respecto a cómo las compañías licoreras invitan al público a beber, pero minimizan la importancia de beber moderadamente

#### **Actividad Cierre: Contra Publicidad (20 minutos)**

Es una estrategia que utiliza los mismos elementos creativos de campañas publicitarias y su objetivo es atacar y desvirtuar los mensajes enviados a través de anuncios publicitarios de marcas reconocidas. Los jóvenes deben buscar mensajes publicitarios de periódicos y revistas que inciten al consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas, recortarlos y hacer su propia campaña de "contra- publicidad"

#### **RECURSOS:**

- Papel periódico. Marcadores. Recortes de revistas

#### **4. SESIÓN IV:**

##### **Mensaje: DEL DICHO AL HECHO...EL CAMINO ALALCOHOL**

**Objetivo general:** facilitar la expresión de ideas y sentimientos entre los estudiantes relacionados con el consumo de alcohol.

##### **Actividad Rompe Hielo: El Caramelo (15 minutos)**

El animador debe traer caramelos y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El animador también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que han agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:

- \* Rojo = expectativas para el momento.
- \* Verde = algo sobre tu familia.
- \* Azul = hobbies favoritos...

##### **Actividad Central: El Muñeco (25 minutos)**

El tallerista colocará al grupo en círculo y explicará que se va a rotar un muñeco que se encuentra en estado de embriaguez donde:

- A) Cada participante asumirá algún tipo de relación con el muñeco (Ej. será el papá del muñeco, la mamá, el hermano, hijo, amigo, profesor, compañero(a) de clase, vecino, mascota, enemigo, un desconocido, el actor o cantante que el muñeco más admira y su compañero de borrachera en el momento puede ser un familiar, un amigo, etc.)
- B) A cualquiera de los anteriores roles el participante le hará o le dirá lo que quiera al muñeco que llamaremos TOMAS y luego lo pasará al compañero del lado derecho.
- C) Al finalizar, cada uno explicará el porqué de su reacción hacia el muñeco y que tan reales son los tipos de reacciones en la vida diaria, reflexionando con la orientación del tallerista acerca de cómo el consumo excesivo y las reacciones que genera afecta tanto a los que consumen como a los que no consumen alcohol.

##### **Actividad de Cierre: La Vida de Tomas (25 minutos)**

Se pedirá al grupo que organicen grupos de máximo 6 personas, cada grupo construirá una parte de la vida de Tomas, indicando claramente los momentos que facilitaron que llegara a ser el adolescente que llegó borracho al salón en la dinámica anterior.

- A) Cada relato tratará de reconstruir el recorrido que pudo haber realizado Tomas durante su vida para llegar a encontrarse en la situación de la dinámica anterior (consumidor abusivo del alcohol); de tal suerte que cada grupo recibirá una tarjeta que le indicará la parte de la vida de Tomas que deberá construir:
  - Infancia de Tomás (nacimiento a 5 años): subrayar la primera vez que presenció el consumo de alcohol

- Niñez de (6 a 10 años): el primer trago de Tomas (Ej. En una fiesta familiar)
  - Pre adolescencia (10 a 13 años): primeros tragos orientados
  - Adolescencia (14 a 20 años): consumo fuerte reforzado por los amigos. Identificación con el grupo.
- B) Los grupos leerán la historia de forma secuencial, de forma que la historia de Tomas el muñeco servirá como modelo de la variada gama de posibles “camino hacia el alcohol” Finalmente el tallerista orientará la discusión final hacia un análisis y reflexión de las consecuencias del consumo frente a su grupo de referencia y de los factores externos (sociales, culturales, etc.) Que facilitan o no el consumo.

**Recursos:**

- Caramelos
- Muñeco
- Tarjetas: Vida de Tomas
- Hojas

## **5. SESIÓN V:**

**Mensaje: ¡APRENDE A RELAJARTE SIN ALCOHOL, HAGAMOS UN PACTO!**

**Objetivo general:** concienciar y movilizar la expresión de sentimientos y emociones personales sobre las consecuencias y los riesgos del consumo de alcohol.

### **Actividad Rompe Hielo: Vámonos de Paseo (15 minutos)**

El orientador deberá comenzar diciendo que hay un bus listo para irse todos de paseo, dice su nombre y enseguida un objeto, animal, fruta que va a llevar al paseo, pero que necesariamente debe comenzar con la misma letra del nombre. Ejemplo: (Gonzalo, va a llevar una Gallina). La dinámica termina en el momento que los asistentes comprendan la estrategia del juego.

### **Actividad Central: Feria del Arte (30 minutos)**

El tallerista pedirá al grupo que se dividan en máximo 6 personas, estos deberán crear una representación: con respecto al consumo de alcohol (a favor o en contra). Esta representación debe ser diferente en cada grupo, siendo válidas todo tipo de manifestaciones artísticas: caricaturas, historietas, dramatizaciones, mímicas, canciones, poemas, grafitis, coplas, entre otras. Pasados 25 minutos, cada grupo presentará al curso su representación.

El análisis final se encaminará al reconocimiento de comportamientos adecuados e inadecuados con respecto al consumo y cómo podría ser un saber beber o un buen beber.

### **Actividad de Cierre: Reflexión (10 minutos)**

El tallerista pedirá a cada grupo que expresen su análisis o reflexión sobre las representaciones, (se deberá tener presente los comportamientos adecuados e inadecuados con respecto al consumo de alcohol).

### **Recursos:**

- Marcadores
- Papelkraft
- Hojas de color
- Hojas de block
- Colores

## **6. SESIÓN VI:**

**Mensaje: ¡CAMBIA TU CHIP, APRENDE A TOMAR BUENAS DECISIONES!**

**Objetivo general:** Brindar herramientas para facilitar la toma de decisiones y su ejecución.

### **Actividad Rompe Hielo: El Juego de la Botella (15 minutos)**

Los participantes de pie forman un círculo. En la primera vuelta, se pasa una botella (o algún otro objeto) a través del círculo. Los participantes tienen que hacer algo con la botella, como besarla, frotarla o ponerla de cabeza. En la segunda vuelta, diga a los participantes que recuerden qué hicieron con la botella y que le hagan lo mismo a la persona a su derecha.

### **Actividad Central: Debate del Muro (25 minutos)**

El tallerista pedirá al grupo se dividan en dos grandes subgrupos, a cada subgrupo se le entrega un pliego de papel periódico. Cada grupo (por libre elección o sorteo) selecciona si trabajará los beneficios y consecuencias del consumo del alcohol. Seleccionado el tema de trabajo, cada grupo deberá plasmar con frases, grafitis o dibujos todos los pros o contras posibles del consumo de alcohol.

Una vez plasmados los beneficios y consecuencias, las carteleras se pegarán en la pared (o en el tablero) y los grupos debatirán a favor o en contra de la cartelera opuesta, quienes elaboraron la cartelera de los pros, defenderán los contras y viceversa. Finalizada la actividad el tallerista dirigirá la reflexión en torno a las siguientes preguntas:

¿Fue fácil o difícil defender la posición contraria?

¿Qué se puede aprender de esta actividad?

### **Actividad de cierre: reflexión, saber beber (15 minutos)**

En 6 subgrupos (máximo 6 personas), los asistentes deberán crear una representación en torno a un principio particular del "Saber Beber" (Cantidad, calidad, consistencia, comida, compañía, conflicto). Las presentaciones pueden ser de cualquier tipo (caricaturas, historietas, dramatizaciones, mímicas, canciones, poemas, grafitis, coplas, entre otras).

El principio que trabajará cada grupo será sorteado y el tallerista lo explicará a cada grupo de forma particular. Pasados 15 minutos, cada grupo presentará al curso su representación en busca de que los demás participantes identifiquen el principio al que hace referencia la representación. La reflexión final se dirigirá al reconocimiento de que el uso de los seis principios (todos) permite tener a quienes beben en un consumo moderado y a quienes no beben, les otorga la oportunidad de compartir con quienes consumen sin exponerse a riesgos.

**Recursos:**

- Botella
- Papelperiódico
- Papelkraft
- Marcadores
- Colores
- Hojas de block
- Hojas de color

## **7. SESIÓN VII:**

**Mensaje: ¡AYUDA A UN AMIGO, SI VAS A TOMAR QUE SEA DE MANERA RESPONSABLE**

**Objetivo general:** Establecer un compromiso de relación con el consumo responsable de alcohol.

### **Actividad Rompe Hielo: Tres Verdades, Una Mentira (10 minutos)**

Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Por ejemplo, 'A Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera'. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Suenen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira.

### **Actividad Central: "Mi Contrato Conmigo" (25 minutos)**

El tallerista solicitará a los participantes diseñar una manualidad o realizar un escrito que les demande creatividad (dibujo en lápiz, colores, papel periódico, origami, escribir una historia, un poema, entre otras). Seguido se indicará que dicho material debe representar la mejor forma (qué hacer y cómo hacerlo) como lograr una meta auto establecida con respecto al consumo de alcohol (no consumir alcohol o consumir moderadamente).

Los que deseen pueden compartir su contrato lo cual es una buena motivación para su cumplimiento. Se hace el cierre de la actividad con comentarios generales en los cuales participan todos los asistentes. Se guardan los contratos para evaluar en próximo encuentro.

### **Evaluación final pos-test (15 minutos)**

- Evalúa patrones de consumo: cantidad y compañía
- Presión de grupo y sociedad
- Expectativas, percepción del riesgo y balance decisional

### **Actividad de cierre: brindis simbólico**

El tallerista entregará a cada participante un vaso para brindar. Antes de consumir la bebida cada participante deberá hacer un brindis haciendo alusión a lo que le gustó o no, lo que aprendió o lo que le faltó al taller. Una vez todos los asistentes hayan hecho el brindis, el tallerista agradecerá a los participantes por su colaboración y los invitará a brindar por el aprendizaje elaborado y su excelente participación. Con esta actividad se dará el taller por terminado.

### **Recursos:**

- Marcadores
- Hojas de color
- Hojas de block

- Hojas de color
- Colores
- Papel periódico
- Vasos
- Coctel

## **8. SESIÓN VIII:**

**Mensaje: YA ES HORA DE QUE APRENDAS QUE NO EXISTEN SOLUCIONES MÁGICAS, QUE LA AMISTAD, EL ÉXITO, LA ACEPTACIÓN Y EL RECONOCIMIENTOSOCIAL SE CONSIGUEN CON LA CONSTANCIA, EL ESFUERZO PERSONAL Y EL INTERÉS Y PREOCUPACIÓN POR LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.**

**OBJETIVO GENERAL:** Propiciar la reflexión del grupo sobre la convivencia en la IE, su las actitudes y comportamientos que la facilitan o que dificultan la construcción de la escuela como espacio democrático.

### **PRESENTACIÓN**

La convivencia se basa en el desarrollo sostenible de las relaciones interpersonales en la vida cotidiana, a través del respeto, la solidaridad, reconocer la diversidad, así como promover la participación activa de los sujetos para la promoción de acuerdos y estrategias en pro del bienestar colectivo. Para ello es necesario trabajar sobre dos aspectos: el uso del diálogo y el desarrollo de actitudes de apertura, comprensión y empatía, la potenciación de contextos colaborativos en las relaciones interpersonales, el desarrollo de habilidades de autorregulación y autocontrol emocional, la práctica de la participación democrática.

Se enfocara en que los jóvenes logren identificar lo mejor de sí mismos y sus compañeros, cambiando de esta manera la percepción del otro desde el déficit, para aumentar la confianza entre los integrantes del grupo; se trabaja desde un concepto en el cual las personas tienen la capacidad para colocarse en el lugar del otro, comprender su punto de vista sin juzgar o criticar, basado en los prejuicios arraigados en dicha persona, por lo que se espera en los participantes puedan ver los recursos o potencialidades de sus compañeros desde una mirada más constructiva que crítica; así teniendo en cuenta que desde la prosocialidad la empatía es un componente que motiva para una interacción asertiva, se busca desde allí que la inclusión sea el resultado de la sana convivencia y la empatía. Para que dicha inclusión se lleve a cabo independientemente de las características individuales de cada ser humano (ya sea por diferencias étnicas, de orientación sexual diversa, sociales, entre otras).

### **ACTIVIDAD ROMPE HIELO**

Se pide al grupo que se hagan en parejas, a cada pareja se le entregara una hoja de papel periódico, cada persona cojera la hoja de una puta, posteriormente se les pide que caminen alrededor del salón y hablen sobre un tema que el facilitador propondrá, las temáticas iniciales serán: a) hablen de su institución, qué les gusta b) hablen de música c) hablen de una cicatriz que tengan en el cuerpo, como sucedió? d) que considera que usted tiene valioso como persona?, e) qué encuentras de valioso o chévere en tu compañero?. Después de darles el espacio para hablar sobre un tema, se les pide que doblen la hoja a la mitad, la pongan en el piso y se paren sobre ella (las dos personas) después vuelven y cogen la hoja ya doblada y la agarran de las puntas volviendo a caminar hablando sobre un tema que se les ponga; se repite este mismo proceso hasta que la hoja de papel quede pequeña.

Por último se hará una reflexión sobre la importancia de reconocer a las cualidades

positivas de los compañeros, sus potencialidades, lo mejor de cada uno; los chicos expresan cómo se sintieron en la actividad.

#### ACTIVIDAD CENTRAL

Se dividen en tres grupos equitativos, cada grupo deberá responder las preguntas A) Que es la convivencia? B) ¿Cuál es el principal problema de convivencia? Brinda pautas para identificar la problemática de convivencia? Posteriormente se les pedirá que socialicen las respuestas de una manera creativa (como ellos la prefieran).

Se repartirán imágenes en recortes de revistas, posteriormente se le pedirá a los jóvenes que las observen y en grupos de a 4 escojan las imágenes que más les llama la atención, después hablen entre ellos para catalogar esas imágenes entre lo que para ellos es y no es convivencia, explicando los ejemplos.

**REFLEXIÓN SOBRE LO APRENDIDO:** Se realiza un pequeño conversatorio en torno a los aprendizajes y reflexiones que surgen durante el desarrollo del taller.

#### CIERRE DE LA SESIÓN

Con una botella se girará al azar, a la persona que quede señalada dicha botella se le pedirá que diga cómo se sintió en la sesión, que fue lo que más le gusto o que le disgusto, de esta manera el facilitador realizará la retroalimentación a medida que los jóvenes vayan hablando.

#### RECURSOS

- Hojas de papel periódico
- Imágenes que reflejen situaciones humanas en las que se desarrolla una convivencia armónica o conflictiva.

## ESTRATEGIA CON DOCENTES Y FAMILIAS

Se desarrollara en tres sesiones cada una con un objetivo específico que el aporte al cumplimiento del objetivo general del programa.

**MENSAJE:** USTED NO PUEDE CONTROLAR EL MUNDO EN QUE VIVEN LOS ADOLESCENTES, PERO SÍ PUEDE APORTAR AYUDA Y DISMINUIR RIESGOS

### 1. SESIÓN I: ESTILOS DE CRIANZA

**Objetivo:** Reconocer cómo las palabras, actitudes y ejemplos pueden estar influyendo para que los jóvenes comiencen a tomar o abusar de sustancias psicoactivas. En este tipo de prevención es indispensable establecer factores de riesgo en relación al consumo, como “variables de personalidad, bajo respeto por las normas sociales, elevado interés por la búsqueda de sensaciones, control de conducta ejercido por los padres, actitudes favorables de los padres hacia el consumo de drogas lícitas e ilícitas, entre otros”, ya que el ambiente familiar ejerce una gran influencia sobre el consumo de drogas. Así el efecto de cohesión familiar reduce el riesgo de consumo de drogas por parte de los hijos.

#### **Actividad Rompe hielo: El Rey de los Elementos (10 minutos)**

Se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.

**Pre-Test:** Éste evalúa el conocimiento de los patrones de consumo: cantidad y compañía que los padres tienen sobre los adolescentes, factores protectores que existen en el entorno familiar y creencia o mitos en torno al consumo de alcohol.

**(15 minutos)**

**Actividad Central: Amor Y Límites... Rigidez versus Permisividad (flexibilidad)... (20 minutos)** Observar las fotografías de fiestas y reuniones familiares donde estén presentes los adolescentes, como una forma de evidencias si en las familias, el licor es el primer invitado a todas las celebraciones. Se generan reflexiones sobre preguntas ¿Cómo terminaron estas reuniones? ¿Hubo alguien que no supo mantener el control y se pasó de tragos?

#### **Actividad Cierre: Recordar Es Vivir... (15 minutos)**

Respondan las siguientes preguntas en modo de reflexión...

- ¿Cuándo fue la primera vez que tomaron alcohol?
- ¿Quién los invitó a tomar?
- ¿Dónde estaban?

- ¿Qué pensaban en ese momento sobre tomar?
- ¿Encuentran diferencias en la forma como se tomaba licor antes y como se hace ahora?

Terminar con una reflexión frente a la necesidad de cambiar dinámicas familiares, relacionadas con el consumo del alcohol. Ya que generalmente se dará la situación que es en la familia donde se apropian estas conductas cultural y legalmente permitidas.

**¿Qué tal si para la próxima reunión familiar, el alcohol no es el invitado principal?**

#### **Recursos:**

- Pelota
- Fotografías de fiestas familiares
- Fotocopias del Test

## **2. SESION II: ESTABLECER REGLAS EN LACASA**

**Mensaje:** FOMENTEMOS EL DIÁLOGO, HABLEMOS DE SUS PROBLEMAS, ERRORES Y DIFICULTADES. ENSEÑÉMOLES A BUSCAR SOLUCIONES PARA RESOLVER SUS DUDAS.

**Objetivo:** comprender que aunque para muchos adolescentes es difícil respetar la autoridad y acatar las normas, éstas son necesarias para su desarrollo personal y para la adaptación a la sociedad. Es importante explicarles el porqué de estas normas, así será más fácil para ellos respetarlas y cumplirlas

#### **Actividad Rompe Hielo: La Tempestad (10 minutos)**

Con esta dinámica lo que se busca es lograr la atención, habilidad, entretenimiento y diversión del grupo. Para llevarla a cabo el orientador debe pedir la total colaboración de los participantes, quienes tendrán que formar un círculo sentados en sus respectivas sillas de trabajo. Luego de esto, es momento de explicar al grupo la dinámica. La actividad consiste en lo siguiente. Cuando el orientador diga "Ola a la derecha", los integrantes del grupo deberán pararse, realizar un giro a la derecha y volver a sentarse. Cuando el orientador diga "Ola a la izquierda", los participantes harán lo mismo pero hacia el otro sentido. Cuando el orientador diga "Tempestad", todos los integrantes tendrán que cambiarse de asientos. Aquel que quede de pie tendrá que pagar una penitencia. Existirá uno que quede de pie porque el orientador, que se encuentra de pie, también se sentará en una de las sillas.

#### **Actividad Central: Todo Comenzó.... (25 minutos)**

Señalar cuál de los siguientes dichos o creencias de la familia pueden favorecer que los jóvenes tomen, escribe otros si no se encuentran:

- "Nosotros también fuimos jóvenes y tomábamos"

- “Ya tiene edad para empezar atomar”
- “Por un día que tome no pasanada”
- “Los jóvenes tienen quedivertirse”
- “Solo es unacervecita”
- “Con tal de que tome en la casa no hay problema”
- “Tome para que aprenda a servirón”

### **Actividad de Cierre: Desechando Mitos... (20 minutos)**

Entre las personas, existen muchos mitos o falsas creencias que los llevan a pensar que tomar licor es permitido, aceptado es inofensivo para su salud. Por lo cual se presentan, leen o escriben algunos de los mitos más comunes y como recomendación que después lo socialicen con los adolescentes preguntándoles que opinan acerca de ellos; como una retroalimentación del proceso:

- **“Los adultos son los que se vuelven alcohólicos”**: el alcoholismo está más relacionado con la cantidad de alcohol que con el tiempo de consumo o que con la edad.
- **“Sin trago no hay fiesta”**: para sentirse bien no es necesario tener un trago en la mano, y, muchas veces el que bebe es el que acaba dañando la fiesta, provocando peleas, llorando o vomitando. Se puede divertir de muchas maneras y disfrutar del momento y la compañía sin alcohol.
- **“No me va a hacer daño, yo solo tomo los fines de semana”**: si se consume licor todos los fines de semana, se está en mayor riesgo de volverse adicto. La violencia, los accidentes de tránsito la sexualidad sin protección, pueden asociarse a personas que toman esporádicamente y que no son alcohólicas
- **“Yo no me voy a volver alcohólico si me tomo una sola cerveza”** la cerveza es un licor y por lo tanto contiene alcohol. Si abusamos de su consumo, podemos volvernos adictos.
- **“Con unos tragos encima, la paso bien y me olvido de los problemas”**: abusar del alcohol nos hace perder el control de nuestras emociones y pensamientos. Aunque inicialmente nos sentimos más alegres y animados, si estamos tristes, ansiosos o preocupados, estas sensaciones se intensificaran y el problema seguirá sin resolverse.
- **“Yo solo tomo licor que no es tan dañino como las drogas”**: el alcohol, al igual que cualquier sustancia que altere el sistema nervioso, es una droga; millones de personas son adictas al alcohol y millones de familias han sido destruidas por esemotivo.

**Reflexión para tomar en serio...** en forma de reflexión se retoma de la primera actividad alguna historia relacionada con algún dicho o creencia. Como conclusión se les deja esta frase: Sí, los adultos piensan que es “normal” que los adolescentes tomen, facilitan que su consumo se produzca. Por el contrario, estar en desacuerdo y contar con buenos

argumentos y razones para ellos, disminuye la probabilidad de que esto suceda.

### **3. SESION III: ESTIMULAR EL BUENCOMPORTAMIENTO**

**Mensaje:** NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD PARA ACERCARTE A TUS HIJOS Y HABLARLES SOBRE EL LICOR Y OTRAS DROGAS; RECUERDA QUE TU ACTITUD ES CLAVE PARA GENERAR CONFIANZA.

**Objetivo:** utilizar refuerzos positivos, favorecer la independencia creciente, construyendo una relación positiva con los hijos. El objetivo de esta actividad es ayudarle a comprender a los padres porque es importante mantener serenos y actuar con respeto, aprender a usar sanciones pequeñas para problemas pequeños, aprender a dejar las sanciones grandes para los problemas importantes.

#### **Actividad Rompe Hielo: El Juego de la Botella (10 minutos)**

Los participantes de pie forman un círculo. En la primera vuelta, se pasa una botella (o algún otro objeto) a través del círculo. Los participantes tienen que hacer algo con la botella, como besarla, frotarla o ponerla de cabeza. En la segunda vuelta, diga a los participantes que recuerden qué hicieron con la botella y que le hagan lo mismo a la persona a su derecha

#### **Actividad central: Puntos Fuertes De La Familia... (15 minutos)**

Todo el mundo tiene puntos fuertes, cosas que uno hace bien o características que los otros valoran o aprecian, responde las siguientes preguntas según esos aspectos positivos que se reconocen dentro de cada uno de sus hogares:

##### **PREGUNTAS PADRES**

- ¿Qué incentivos (estímulos) utilizan para sus hijos en casa?
- ¿Cómo responden sus hijos a esos incentivos (estímulos)?
- ¿De qué forma hacen ustedes que sus hijos sean más independientes?
- Escriba como lo castigaban cuando estaba en la edad actual de sus hijos, y describa como se sintió.
- Siente que hay alguna similitud (parecido) en cómo era usted castigado y como ahora castiga o reprende a sus hijos?
- ¿Cree usted que funciona la forma en cómo fue reprendido o castigado?

#### **Actividad de cierre: La Influencia De Los Amigos Y Los Medios De Comunicación (20 minutos)**

La familia debe preparar a los adolescentes para enfrentar adecuadamente la presión de grupo y la de los medios de comunicación para que tomen las decisiones bien informadas y sean capaces de elegir lo que más les convenga. Reconocer algunos de los mensajes de medios de comunicación (televisión, radio, revistas, internet) que incitan al consumo de

alcohol y otras drogas. Reflexionen juntos ¿Creen que estos mensajes dicen la verdad? ¿Qué valores promueven? Y ¿Cuál es la imagen de joven que transmiten? Todo esto con el fin que lo haga después con los adolescentes.

**Reflexión Empecemos A Actuar...** No pierdas la oportunidad para acercarte a tus hijos y hablarles sobre el licor y otras drogas; recuerda que tu actitud es clave para generar confianza; lo mejor es propiciar conversaciones casuales sin mucho protocolo y misterio; no necesita un momento especial o un gran problema para que te atrevas a hablar sobre el alcohol y sus riesgos.

Escribir una lista de cosas que quieren empezar a poner en práctica con tu familia para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas; como una forma de hacer un contrato o compromiso al cambio.

**Pos-Test:** Éste evalúa el conocimiento de los patrones de consumo: cantidad y compañía que los padres tienen sobre los adolescentes, factores protectores que existen en el entorno familiar y creencia o mitos en torno al consumo de alcohol, al finalizar el taller. **(15 minutos)**

#### 4. SESIÓN: PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR PARA DOCENTES

Mensaje: CON TRESPONSABILIDAD Y COMPROMISO TODOS PODEMOS PROMOVER UNA SANA CONVIVENCIA Y CONSUMO RESPONSIBLE

##### **PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

###### OBJETIVO

- Propiciar la búsqueda de alternativas para entender y encontrar soluciones que de manera justa atienda las necesidades esenciales de los diferentes integrantes de la comunidad educativa.

###### PRESENTACIÓN

La convivencia escolar está definida por una serie de elementos del contexto social general, de acuerdo al cual se aprende a convivir en paz o no; y es allí donde aparece un elemento fundante de la vida social: el conflicto.

El punto de partida del conflicto es la diferencia, la gran diversidad de posibilidades que plantea la vida social y que da lugar a los cambios personales y sociales; por eso el conflicto es parte vital de la vida. Se convierte en problema cuando los mecanismos para su gestión, o resolución no parten del reconocimiento de la diferencia y aluden a la violencia simbólica o física.

Retomemos las siguientes definiciones como puntos de partida:

“Es una situación en la que el actor se encuentra en oposición consciente con otro actor (del mismo diferente rango), a partir del momento en el que se persiguen objetivos incompatibles (o que estos son percibidos como tales), lo cual conduce a un enfrentamiento o lucha” (Universidad para la paz, Costa Rica). Y por lo menos dos partes, perciben que sus metas no son compatibles; pero pueden existir más de dos partes con metas divergentes.

Es importante resaltar el carácter del conflicto como inherente a la vida social, que favorece el cambio, cuestionando un poco la idea de eliminar los conflictos o del conflicto en sí mismo como algo negativo. Lo que si puede generar problemas es la gestión inadecuada o la negación de conflicto, que es igual a la negación de la diferencia, lo que en entorno educativo es una situación muy frecuente.

###### ACTIVIDAD ROMPE HIELO: Ejercicio de confianza

- Se pide a los participantes hacerse en parejas, a partir de ahí se les indicará que deben hacerse uno en frente del otro y de esta manera dejarse caer, el otro debe recibirlo sin dejarlo golpear.

- Recorrido con obstáculos

Se organiza el grupo en dos equipos, cada grupo tendrá un líder, el cual determinará en qué lugar se organizarán los integrantes de su equipo, todos se deben tomar de la cintura formando una fila india, todos se vendarán los ojos excepto el líder, quien debe darles un recorrido por diferentes lugares, sobrepasando los obstáculos que se le pongan en frente, la idea es

sobrepasar obstáculos guiados por el líder, por último se hace la retroalimentación sobre qué sintieron, qué tanta confianza se tienen, qué creen que representan esos obstáculos, pueden ser imaginarios haciendo referencia a los conflictos que genera el consumo de alcohol en sus estudiantes.

#### ACTIVIDAD CENTRAL

Se les pide a los participantes que se hagan en un círculo y escojan un líder, al líder se le entrega una lana, él se la debe brindar a una persona y pedirle que haga un nudo haciendo mención de una situación conflictiva de la institución educativa, esa persona se lo entregará a otra dándole la misma instrucción, así sucesivamente hasta terminar con todos los integrantes, el último se lo entregará al líder, el líder debe intentar desatar todos los nudos, si éste no es capaz, puede pedir ayuda a los demás participantes, una vez desatados o no desatados, se les hace la siguiente reflexión; la lana son los jóvenes, los nudos son aquellas problemáticas que pueden presentar, como se hace evidente, es difícil desatar esos nudos, es complicado solucionar esos problemas, por eso, la estrategia de prevención selectiva de alcohol, también busca ver más allá de esos nudos, es decir, ver todas las potencialidades que los jóvenes poseen y por medio de ello, desatarlos y verse apoyados por otras personas que pueden acompañarlos en esos procesos.

#### ACTIVIDAD DE CIERRE: JUEGO DE ROLES

Se pide a los participantes dividirse en dos grupos, a cada grupo se le dará la instrucción de representar una situación específica (el primer grupo tendrá por conflicto un grupo de jóvenes que tienen un problema de consumo de alcohol en la institución educativa, por ese motivo los docentes deben emprender acciones ante dicha problemática) el segundo grupo, deberá representar la situación de un joven que presenta las mejores calificaciones y por este motivo es becado en una universidad de prestigio.

Después se socializa el ejercicio por medio de una pregunta orientadora:

¿Cómo se sienten representando dos situaciones tan diferentes?



# **PAREMOS** **EL CONTRABANDO**

**¡Identifique y denuncie!**

**Comprar productos LEGALES**

**Contribuye al desarrollo**

**DE UNA REGIÓN PRÓSPERA**

Encasodequeustedencuentreenelmercado productosconcaracterísticas ilegales

**DENUNCIEAL:**

Tel. 8982444 Ext. 1618- 1616-1617 - Manizales [rentasdecomisos@gobnaciondecaldas.gov.co](mailto:rentasdecomisos@gobnaciondecaldas.gov.co)



**UNIDAD DERENTAS**  
**Secretaría de Hacienda**  
**GOBIERNO DE CALDAS**

# PAREMOS EL CONTRABANDO ¡Identifique y denuncie!

Hagamos GRANDE esta región

Comprando solo PRODUCTOS LEGALES  
EN EL DEPARTAMENTO DE CALDAS

## RECUERDE:

Los productos de la Industria Licorera de Caldas no llevan estampilla de señalización dentro de nuestro departamento.

Todos los licores de origen nacional o extranjero, decenas de cigarrillos y cervezas importadas deben tener la estampilla.





## SABÍA QUE...

**Es deber legal de los comerciantes** de licores, cervezas y cigarrillos verificar que cumplan con los requisitos para el ingreso legal al departamento y con el pago del impuesto al consumo.

**Los licores que no sean** de la Industria Licorera de Caldas deben tener estampilla del departamento de Caldas.

**Las decenas de cigarrillos** también deben tener estampilla del departamento de Caldas.

**En los cigarrillos importados** legalmente debe indicar el país de origen y leerse la frase: “Importado para Colombia”.

**En los cigarrillos nacionales** legales debe leerse la frase: “Hecho por: ... (Seguido del nombre de la fábrica nacional que los elabora)”.

**Si encuentran licor, cervezas o cigarrillos** ilegales en su negocio este puede ser cerrado inmediatamente.

**Además de la sanción de cierre inmediato**, se puede hacer acreedor de una multa más el decomiso de los productos aprehendidos

**Caldas ya tiene convenio** de intercambio de licores con Antioquia.

**Los productos que se comercialicen en Caldas** provenientes de la fábrica de licores de Antioquia deberán tener estampilla del departamento de Caldas.

# PAREMOS EL CONTRABANDO ¡Identifique y denuncie!

Verifique la estampilla de cigarrillos y licores en Caldas

El nombre y la capacidad deben coincidir con el producto

Frote la tinta rosada y espere que reaparezca

Consulte el código QR desde su móvil

Desprenda y verifique el rastro de seguridad

[www.syctrace.org](http://www.syctrace.org)

ESTAS SON LAS MARCAS DE CIGARRILLOS ILEGALES EN EL DEPARTAMENTO DE CALDAS



Win



Ligun



Brass



Modern



Gentori



Shuangxi



Reino



Nota



Gem



Vertica

En caso de que usted encuentre en el mercado productos con características ilegales

**DENUNCIE AL:**

Tel.8982444Ext.1618-1616-1617-Manizales-rentasdecomisos@gobiernodecaldas.gov.co

[www.PAREMOSelContrabando.org](http://www.PAREMOSelContrabando.org)

Programa  
**anti**contrabando  
Falsificación Nacional de Departamentos



**UNIDAD DE RENTAS**  
**Secretaría de Hacienda**  
GOBIERNO DE CALDAS