**“YO IDENTIFICO FORMAS DE RELACIONARME CON OTROS”**

**Asignatura: Orientación – Estimulación cognitiva Curso: Sexto básico.**

**Fecha: 09 al 20 de noviembre 2020. Docente: Romina Ramírez Quintana /Ps. Daniela Garrido González**

**Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I.- Objetivo de aprendizaje: OA5** Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el stress.

**II.- Contenido: Autocuidado y vida saludable**

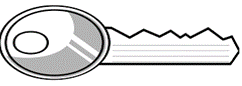
**III.- Objetivos de la clase y psicológicos:** Identificar factores protectores que lo previenen y factores de riesgos a los que se exponen las personas que consumen. (Indicador: Identifican riesgos a los que se exponen los consumidores).

**IV.- Indicaciones generales:** Esta actividad la debes realizar con ayuda de un adulto, utilizar lápiz grafito y respetar los espacios asignados para responder. **Recuerda que esta actividad será evaluada formativamente**.

* Responde encerrando la alternativa correcta.

1. ¿Qué es una droga drogas?
2. **Tabaco, Marihuana, Alcohol c) A Y B**
3. **Cualquier cosa que genere adicción (dependencia) d) Ninguna de las anteriores**
4. ¿Qué es un factor de riesgo?
5. **Algo que aleja a una persona de ser adicto b) Algo que la acerca a ser adicto.**

**Ticket de entrada**



**INTRODUCCIÓN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Droga:*** *es una sustancia natural o sintética que se utiliza sobre el sistema nervioso central, con el fin de alterar o potenciar el desarrollo intelectual, físico o anímico de una persona. Siempre genera adicción o dependencia. Es decir, la persona que la consume, siente que no puede dejarla. Algunas sustancias que actúan como droga son:* | | |
| ***Alcohol*** | ***Tabaco (fumar cigarrillos)*** | ***Marihuana*** |
|  |  |  |
| Es una sustancia líquida e incolora, que, al ser ingerida, actúa como un depresor del sistema nervioso central, esto quiere decir que disminuye las funciones del cerebro, haciendo que las personas hagan cosas que no harían por timidez, es decir, suele generar impulsividad en las personas.  Además, genera dependencia.  Puede generar daños en la salud, por ejemplo, en el hígado. | Pertenece a la familia de la nicotina, actúa como una sustancia estimulante, aunque las personas creen que al fumar se relajan, pero eso se cree porque creen que les ayuda a calmar la ansiedad producida por la abstinencia. (No fumar).  Lo cierto es que contiene sustancias altamente tóxicas que pueden generar daños irreparables para la salud. | La marihuana definitivamente puede proporcionar algunos de los efectos de los depresores, y quizás esto es con lo que se la asocia más popularmente. El consumo de **marihuana** puede producir un efecto relajante y calmante, que también puede aliviar el dolor y la ansiedad, pero que también puede generar dependencia. |
| Factores de riesgo: Pueden influenciar el consumo o uso de drogas. | ¿Qué causa que alguien consuma drogas? ¿Qué puede hacer que evite consumir drogas? | Factores protectores; evitan el uso de drogas |
| 1. Conducta agresiva temprana 2. Experimentar algún trauma. 3. Ambiente familiar de no supervisión de adultos. 4. Presión de grupo de pares (amigos que ya consumen) 5. Que haya acceso a las drogas 6. Pobreza o falta de oportunidades | 1. Tener autorregulación emocional, esto se puede lograr buscando a un adulto de confianza. 2. No haber atravesado traumas 3. Monitoreo de padres o adultos de confianza o que sean significativos. 4. Tener una aptitud académica, es decir potenciar habilidades. 5. Políticas de prevención de drogas en la escuela. 6. Tener sentido de pertenencia y querer superarse. |

**V- Ejercicio de la semana**

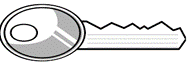
1. **Completa el cuadro con lo solicitado.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tres factores de riesgo**  **asociados al consumo de drogas** | **1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Tres factores protectores asociados al no consumo de drogas** | **1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Dibuja las tres drogas que leíste anteriormente** | 1. **2. 3.** |

1. **Realiza una pancarta o letrero donde puedas prevenir las drogas (Recuerda que prevenir es avisar a alguien que puede sufrir daños, por ejemplo, si consume drogas.**

**Ticket de salida**

**Responde: ¿Crees que tener amistades sinceras te ayudaría a no cometer errores? ¿Por qué?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

**VI.-** **Retroalimentación:** Recuerda que es muy importante que leas bien la guía y si no comprendes puedas pedir a un adulto de confianza que te explique para que puedas identificar lo que se solicita en las actividades. Esperamos tengas un buen aprendizaje.

***QUE TENGAS ÉXITO EN LA REALIZACIÓN DE LA GUÍA.***

**VII.- Fecha de envío:** Viernes 20 /Noviembre/2020

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** Puedes entregarla el miércoles desde las 10:00 a las 13:00 de manera personal a quien suscribe, o una vez finalizada la guía, saca fotografía, y adjúntala al siguiente correo: al WhatsApp o [daniela.garrido@colegio-reneschneider.cl](about:blank)