

ESPIRAL DESCENDENTE EN EL USO DE DROGAS

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

1. La gratificación inicial obtenida por el uso de drogas desaparece rápidamente aún cuando se continúa usando la droga.
2. El uso de drogas conlleva a menudo una multitud de consecuencias negativas –físicas, emocionales, psicológicas y sociales.
3. El uso repetido de las drogas lleva rápidamente a una pérdida del control sobre la vida diaria debido a un enfoque obsesivo en la necesidad de drogas.
4. Es casi imposible permanecer siendo un usuario casual de drogas y evitar la adicción.
5. Finalmente, el consumidor de drogas está enfocado en presentar al mundo una vida normal, a pesar de su hábito.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al finalizar esta lección los estudiantes deberán poder:

1. Entender que la espiral hacia la adicción se vuelve más y más difícil de evitar.
2. Reconocer que el placer experimentado al principio no dura.
3. Reconocer que un adicto pasa su vida intentando experimentar un sentido básico de bienestar, el cual nunca se logrará a través del uso de las drogas.

INFORMACIÓN PRELIMINAR

- Servicios de adicción al alcohol y otras drogas. 2003.
- http://alcohol-drug-treatment.net/addiction_stage.html
- Academia Estadounidense de Pediatría, 2003.
- <http://www.aap.org/advocacy.html>

MATERIALES/PREPARACIÓN

En la caja: la carta de las abuelas

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

INTRODUCCIÓN

Revise los elementos principales de la historia: el rollo, la cuerda con nudos que representan las decisiones, eventos, consecuencias y circunstancias.

En la lección anterior la carta de las abuelas describió la forma en que ciertos eventos en nuestras vidas pueden convertirse como en nudos de una cuerda. Discutimos la drogadicción y los efectos devastadores que las drogas pueden tener en nuestras vidas. En la lección de hoy se continúa con la discusión. Aquí está el resto de la carta que empezamos la vez pasada.

Díganme qué recuerdan de la carta acerca de la abuela de Carmen.

HISTORIA Y DISCUSIÓN

12 minutos aproximadamente

[Lea la siguiente historia: “La historia de Elena continúa”. Pregúnteles a los estudiantes qué recuerdan de la carta acerca de la abuela de Carmen].

La ceremonia de desatar estaba todavía en las mentes de los tres estudiantes conforme iban entrando al salón. ¿Quién hubiera pensando que todo este asunto del comportamiento riesgoso en cuanto a las drogas, el alcohol y el sexo prematrimonial estaba relacionado con los “nudos” en sus vidas? David, de hecho, había traído con él su cuerda con nudos.

La maestra Adela esbozó una sonrisa mientras colocaba la caja en el centro de su escritorio. “Hoy no hay cuerdas, ni perillas, ni trampas de ratón; hoy solamente una carta, y un experimento bastante inusual”.

“Carmen, ¿piensas que puedes lidiar con otra carta de tu abuela Elena?”

“Pienso que sí. ¡Aunque todavía no me acostumbro al hecho de que ella consumía drogas!”.

“¡Pero lo que es más sorprendente aún, es que ella lo admitiera ante nosotros!”, dijo Sergio.

“Sí, pero ella tenía sus razones”, añadió David. “Ella nos está diciendo cosas bastante embarazosas, esperando que éstas nos abran los ojos”.

La maestra Adela les lanzó una mirada a cada uno conforme ellos se iban sentando en sus sillas y esperó para comenzar.

Queridos:

Uno de los puntos cruciales más grandes en la historia de mi propia adicción ocurrió cuando empecé a tratar a mis pacientes que eran adictos a varias drogas. ¡No hay nada como ver de primera mano a dónde lleva a alguien el abuso de las drogas!

Al principio yo pensé que podía manejarlo. Después de todo yo no pensé que fuera adicta. Además, mi propia experiencia sería valiosa para aquellos a mi cargo. ¡Oh, Dios! ¡Qué ingenua era entonces!

Los adictos vinieron en todos los tamaños y formas, jóvenes y viejos, ricos y pobres. Algunos cayeron rápidamente en la trampa de la adicción; para otros fue un lento resbalar hacia la inconsciencia. La droga elegida pudo diferir de una persona a otra, pero una cosa sí fue constante, todos sufrieron.

Conforme escuchaba sus historias empezó a surgir un patrón familiar para la adicción. Sospecho que ustedes podrían plantear la mayoría de las etapas por su cuenta, usando simplemente sentido común.

La maestra Adela vio a los tres y dijo: “¿Cuáles creen ustedes que podrían ser las etapas comunes de la adicción?”

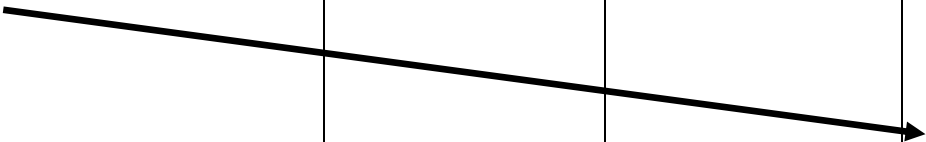
DISCUSIÓN

Escriba en la pizarra las cuatro categorías que usted ve aquí:

- Experimentación
- Búsqueda
- Preocupación
- Adicción

Organice la clase en grupos pequeños y que una persona de cada grupo presente un informe después de tres minutos de discusión.

Antes de que veamos las conclusiones a las que llegaron Sergio, David y Carmen, déjenme mostrarles las etapas comunes de la drogadicción.

EXPERIMENTACIÓN	BÚSQUEDA	PREOCUPACIÓN	ADICCIÓN
			X

¿Cuáles piensan ustedes que podrían ser algunas evidencias de que una persona se encuentra en cada una de las etapas de la adicción? En otras palabras, ¿cómo se comportarían ellos? ¿Cómo se verían?

[Las respuestas pueden incluir: “experimentación” (uso esporádico, motivado socialmente); “búsqueda” (uso más constante, donde se prueban varias drogas); “preocupación” (uso privado consistente); “adicción” (la droga se apodera de la vida, las finanzas, las relaciones y la salud).]

DE VUELTA A LA HISTORIA

[Continúe leyendo la historia].

Cinco minutos después Carmen, Sergio y David decidieron finalmente que había tres etapas generales de la adicción.

“La primera etapa es la de la ‘inocencia/ingenuidad’, donde hay poco peligro de volverse adicto”, dijo David.

“La segunda etapa es la “etapa del conocimiento, pero sin preocupación”, agregó Sergio, “donde el peligro está presente, pero no en control”.

“Y la etapa final es la de ‘atrapado y sin salida’, donde la persona ya no puede escoger no usar drogas”, dijo Carmen.

“¡Muy bien!”, dijo la maestra Adela después de escuchar lo que decían sus tres alumnos. “Veamos qué más tiene que decir Elena al respecto.”

La mayoría de expertos proponen tres o cuatro etapas de adicción, empezando con una introducción a una droga en particular, seguida por experimentos con otras drogas y,

finalmente, preocupación con respecto a una droga particular o familia de drogas. La conformación psicológica de una persona, su constitución física, el tipo de droga, su edad, aún su género, todos juegan papeles importantes para determinar el paso de la persona a través de las etapas.

Algunas personas se vuelven adictas después de una sola dosis. Otras son capaces de mantener algún control y viven una vida aparentemente normal por un buen período de tiempo (a ellos les llamamos adictos funcionales). Pero, ¿cómo sabes tú en cuál te convertirás? Y aún más importante, ¿qué nudos en tu cuerda te están haciendo incluso considerar correr el riesgo? Yo estoy totalmente de acuerdo en correr la clase correcta de riesgos, pero créanme, las drogas no son una de ellas.

Con amor,

La abuela Elena

[Fin de la historia].

= 12 minutos

EXPLORANDO LA LECCIÓN

CLASE E INTERACCIÓN

16 minutos aproximadamente

(4 minutos para cada categoría)

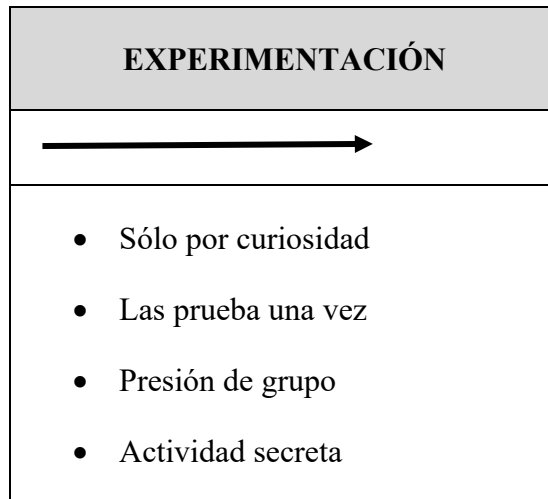
Puede ser difícil para los padres o maestros detectar el uso en esta etapa, ya que hay pocos cambios del comportamiento, aparte del esfuerzo por ocultar el uso de drogas.

Hoy nos enfocaremos en cómo las etapas en el uso de drogas tienden a convertirse en una espiral descendente hacia los aniquiladores de sueños autodestructivos. También veremos cómo evitar el uso de drogas puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas y sueños.

1. Primero, vamos a revisar las categorías que discutimos hace algunos minutos. ¿Cuáles podrían ser algunas descripciones del “uso experimental”?

[Registre las respuestas de los estudiantes en la pizarra, en la columna apropiada (ver abajo)].

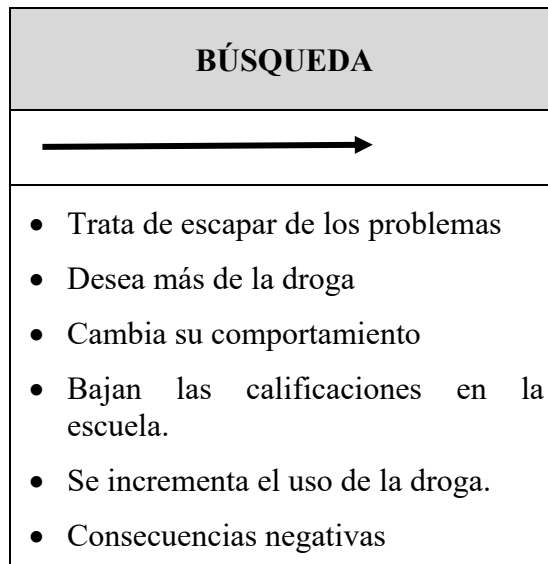
Ésta es la etapa donde alguien experimenta con drogas, a menudo en respuesta a la presión de amigos. Una vez que ellos han experimentado con drogas, algunos deciden continuar usándolas.



2. ¿Cuáles podrían ser algunas descripciones de la etapa de “búsqueda activa de drogas”?

[Registre las respuestas del estudiante en la pizarra, en la columna apropiada (ver abajo)].

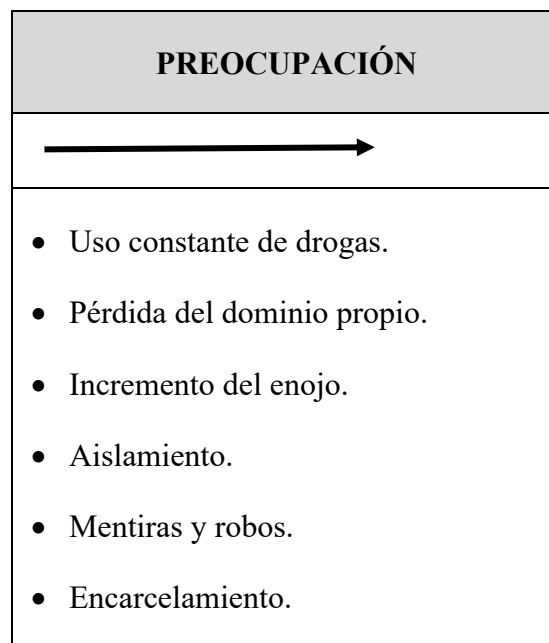
En la etapa “búsqueda activa de drogas” una persona necesita más drogas para obtener los mismos sentimientos que tenía en la etapa 1. Esto se llama “tolerancia incrementada” y es el comienzo de la adicción. Él o ella pueden empezar también a usar drogas para lidiar con el estrés y los sentimientos negativos. Alguien en esta etapa también puede usar drogas diariamente para obtener el efecto deseado y escapar de la realidad. Los signos comunes son el deterioro en el desempeño escolar, la falta de motivación, irritabilidad y dramáticos cambios de humor. El grupo de amigos de la persona puede cambiar conforme es atraída hacia otros que comparten este hábito.



3. ¿Cuáles podrían ser algunas descripciones de la etapa “preocupación por las drogas”?

[Registre las respuestas del estudiante en la pizarra, en la columna apropiada (ver abajo)].


En la etapa “preocupación por las drogas”, el uso de drogas se ha convertido en un enfoque importante en la vida de la persona. Él o ella han perdido el control sobre su uso de las drogas y pueden volverse enojados o aislados cuando no tienen la droga. El uso constante de drogas es caro y la persona puede empezar a pagar por un hábito con la ayuda involuntaria de unos padres escépticos, a través del robo o el tráfico de drogas, o aún por medio de un trabajo después de la escuela.



4. ¿Cuáles podrían ser algunas descripciones de alguien que es “adicto a las drogas”?

[Registre las respuestas del estudiante en la pizarra, en la columna apropiada (ver abajo)].

En esta etapa final de “adicción a las drogas”, las drogas son necesarias para que el adicto se sienta algo normal. La droga es usada todo el día, cada día y el adicto no puede funcionar sin ella. En esta etapa las drogas a menudo pierden la habilidad de producir el efecto deseado y son tomadas sólo para alejar la culpa y la depresión. En este punto las relaciones con la familia pueden haberse deteriorado. Algunas veces la familia completa terminará separada.

ADICCIÓN

<ul style="list-style-type: none">• Debe usar drogas para sentirse “normal”.• Usa drogas cada día.• No puede parar, a pesar de consecuencias muy negativas.• Aislamiento.• Miente y roba frecuentemente.• Va a la cárcel repetidamente.

= 28 minutos

REVISIÓN Y REGISTRO DE DIARIO PERSONAL

5 minutos aproximadamente

Revisen todas las columnas de forma individual y en silencio. Si ustedes han tomado alguna droga, decidan en qué columna se incluirían. Si ustedes no han tomado ninguna droga, reflexionen qué les ha impedido hacerlo. Tienen cinco minutos para reflexionar y después escribir un resumen de sus reflexiones en su diario personal.

EXPERIMENTACIÓN	BÚSQUEDA	PREOCUPACIÓN	ADICCIÓN
			X
<ul style="list-style-type: none"> • Sólo por curiosidad. • La prueba una vez. • Presión de grupo. • Actividad secreta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de escapar de los problemas. • Desea más de la droga. • Cambios en su comportamiento • Baja las notas en la escuela. • Se incrementa el uso de las drogas. • Consecuencias negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa constantemente las drogas. • Pierde el dominio propio. • Se enoja cada vez más. • Aislamiento. • Miente y roba. • Encarcelamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe usar drogas para sentirse “normal”. • Usa drogas todos los días. • No puede parar, a pesar de consecuencias muy negativas. • Aislamiento. • Miente y roba frecuentemente • Va a la cárcel repetidamente.

= 33 minutos

SIMULACIÓN DE “SEGUIR DE PIE”

10 minutos aproximadamente

Organice la clase en grupos de tres.

Repita las secuencias de instrucciones tres veces, de tal manera que todos los miembros del grupo puedan experimentar la actividad.

Las respuestas pueden incluir:

- Cada instrucción agregada demandó más concentración, más energía y más habilidad física.

- Cada elemento agregado mostró cómo el incremento en el uso de drogas podría afectar la habilidad de alguien para realizar tareas físicas.

Ahora haremos una actividad que ayudará a demostrar el progreso de la adicción.

Uno de ustedes seguirá mis instrucciones mientras que los otros dos permanecen de pie a ambos lados de él o ella. No se tocarán entre sí a menos que necesiten sostener a la persona que está en el centro si ésta empieza a caerse.

Éstas son las reglas:

1. Sigán la secuencia de instrucciones que yo les doy, pero no se apresuren.
2. Quédense en cada nueva posición mientras yo cuento hasta cinco.

Sigán realizando cada instrucción mientras yo añado las nuevas.

Aquí vamos...:

Primero, párense derechos sobre ambos pies, con sus brazos a los lados.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

Después, levante su pie derecho del piso, a una altura de medio metro.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

Ahora pongan ambas manos en sus bolsillos o manténgalas cruzadas sobre su pecho.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

Después, cierren un ojo.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

Ahora cierren ambos ojos.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

Después, inclinen su cabeza hacia atrás.

[Cuenta de 1 a 5, de manera que la duración sea aproximadamente de cinco segundos].

En sus grupos de tres, tómense de tres a cinco minutos para discutir lo que han experimentado y cómo las experiencias pueden ilustrar el progreso del uso de las drogas, de recreación a la adicción.

[Pídale a sus grupos que informen a toda la clase algo de su discusión].

Agradezco sus ideas sobre este tema. Cada uno de ustedes fue capaz de experimentar un sentido de pérdida de control en algún punto durante la actividad. El ejercicio ilustra la pérdida de control que la mayoría de usuarios experimenta conforme progresan hacia un uso más frecuente o avanzan a otras drogas. También, algunos de ustedes fueron capaces de realizar ciertas cosas, mientras que otros tenían más dificultad. Eso ilustra las diferentes reacciones individuales a ciertas drogas. Puede que ustedes no sepan con seguridad cómo éstas les afectarán hasta que sea muy tarde.

= 43 minutos

FINALIZANDO LA LECCIÓN

CONCLUSIÓN

2 minutos

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

En la lección de hoy vimos cómo la práctica de la experimentación puede llevar a un problema difícil de superar. Mostramos cómo el uso de drogas puede tener consecuencias físicas, emocionales, psicológicas y sociales muy negativas.

La actividad nos demostró cómo el uso repetido de las drogas podría hacernos perder el control hasta sobre las habilidades físicas básicas.

El peligro es real. Sus sueños son muy importantes para arriesgarlos usando drogas.

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

Los judíos tenían un dicho: “La justicia de los rectos los librá; Mas los pecadores serán atrapados en su pecado” (Proverbios 11:6). Los drogadictos saben lo que es “estar atrapados por sus deseos pecaminosos”. A menudo ellos odian en lo que se han convertido y se avergüenzan de lo que son capaces de hacer para obtener sus drogas. Sin embargo, se sienten impotentes e incapaces de cambiar.

Cada una de las fases en el uso de las drogas involucra estar “atrapados por sus deseos pecaminosos” a un nivel más profundo y más serio. Hoy vamos a hacer un programa televisivo de entrevistas con cada uno de los personajes que desarrolle su grupo.

TERMINAR ESTA ACTIVIDAD DE PROVERBIOS

[Empiece su lluvia de ideas con los cuatro posibles personajes de la clase, para un programa de entrevistas sobre el abuso de las drogas. Cada personaje deberá representar una de las fases en la espiral descendente del uso de las drogas:

- *Experimentación*
- *Búsqueda*
- *Preocupación*
- *Adicción*

Guíe a la clase en una sesión de lluvia de ideas para desarrollar unos cuantos datos básicos acerca de uno de los personajes (por ejemplo, nombre, edad, antecedentes familiares, etc.). Después desarrolle más el personaje (por ejemplo, cómo él o ella empezaron a usar drogas, cómo pasaron de una etapa del uso de las drogas a la otra, las metas profesionales que han dejado por un lado, cómo fue que se encontraron atrapados, etc.).

Después de que la clase haya trabajado junta para desarrollar uno de los personajes, organice la clase en tres grupos. Cada grupo hace lo mismo con cada uno de los tres personajes restantes (experimentación, búsqueda, preocupación o adicción). Dele a cada grupo un límite de tiempo para finalizar el desarrollo de su personaje.

Conforme cada grupo desarrolle su personaje, el grupo puede proporcionar los pormenores, tales como anécdotas (“la vez que casi maté a mi mejor amigo en un accidente porque yo estaba manejando drogado”). Haga que ese personaje describa cómo es estar “atrapado por su pecado” (“Estuve gastando mis ingresos de un mes en un día, debido a mi hábito”). Asegúrese de que uno de sus personajes en la fase de hábito o adicción cite Proverbios 11:6 como parte de su guión].

Conforme los grupos trabajen, camine por todo el salón guiando a los grupos para ayudarlos a mantenerse enfocados en la tarea y dentro de la fase de drogadicción asignada.

Haga que cada grupo nombre a un miembro que pueda representar al personaje al momento de ser entrevistados por el anfitrión del programa. Usted puede fungir como entrevistador (anfitrión del programa). Escoja uno o dos estudiantes competentes que realicen todas las entrevistas como anfitriones o coanfitriones, o que cada grupo proporcione tanto el entrevistador como el personaje.

Ahora escoja a los grupos, uno por uno, para que sus personajes sean entrevistados.

Si el tiempo lo permite, deje que los grupos desarrollen otro personaje a ser entrevistado].

PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para la discusión al final de la actividad de aprendizaje, de tal manera que sus estudiantes puedan discutir la relación entre la actividad de aprendizaje y la lección. Escuchen para ver si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos han sido pasados por alto, asegúrese de guiar la discusión para asegurarse de que capten las ideas principales.

1. Los drogadictos saben lo que es estar “atrapados por sus malos deseos”.
2. A menudo ellos odian en lo que se han convertido y tienen vergüenza de lo que están dispuestos a hacer para obtener sus drogas. Sin embargo, ellos se sienten impotentes e incapaces de cambiar.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Haga que su adolescente le explique las características de las cuatro etapas de la adicción.
2. Discuta lo fácil que es que la experimentación conduzca a etapas más serias de la adicción.
3. Por favor, discuta con su adolescente qué sentimientos tendría respecto a su hijo(a) si descubriera que él o ella ha estado experimentando con drogas ilegales.