

BENEFICIOS DE LA ABSTINENCIA DE LAS DROGAS

LECCIÓN 10

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES:

1. La primera decisión acerca de las drogas, empezar o no a usarlas, es el punto crucial en el cual alguien tiene el mayor control de su destino.
2. Una vez alguien empieza a usar drogas, empieza a perder opciones y oportunidades.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al finalizar esta lección los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Comprender la naturaleza vital de las primeras decisiones acerca de las drogas –empezar o no empezar.
2. Comprender que una vez una persona ha empezado a usar drogas, las opciones y oportunidades se ven limitadas.

MATERIALES / PREPARACIÓN:

En la caja: la carta de las abuelas y un libro de pasta blanda roto.

- El libro de pasta blanda roto es usado solamente en la historia de las abuelas.
- Cada estudiante debe tener una moneda, un lápiz o bolígrafo y algo de papel.

LECCIÓN

PRINCIPIO DE LA LECCIÓN:



INTRODUCCIÓN

En la lección anterior vimos las etapas de la adicción y cómo podemos saber en qué etapa se encuentra alguien. Hoy ustedes tendrán la oportunidad de tomar algunas decisiones por su cuenta en cuanto a las drogas. Pero primero escuchemos algo más de la historia de las abuelas.



HISTORIA

5 minutos aprox.

[Lea la siguiente historia: "Pastas blandas rotas – vidas rotas"].

"¡Brrr!", dijo Carmen.

"¡Y no es broma!", dijo Sergio.

"¡Y la calefacción no funcionará por semanas!", dijo David.

Los tres estudiantes estaban acurrucados fuera de su salón de clase. Hoy era el día de las abuelas, el día de la caja misteriosa, una nueva lección en el arte de los ritos de transición. Tal vez la lección de hoy les podría dar un poco de calorcito en esta fría mañana.

"Es un día vigorizante, ¿no creen?", dijo la maestra Adela conforme quitaba llave a la puerta.

Los tres estudiantes se vieron en silencio los unos a los otros, mientras que la maestra Adela caminaba hacia su escritorio.

"Supongo que lo que es frío para algunas personas es 'vigorizante' para otras", murmuró Sergio.

Los tres se acomodaron en sus sillas mientras la maestra Adela sacaba un libro de pasta blanda roto. La portada prometía una lectura interesante. Sin embargo, era obvio que sólo la mitad del libro permanecía intacta. Las últimas 100 páginas, o algo así, habían sido arrancadas.

"¿Salió eso de la caja de nuestras abuelas?", preguntó Carmen.

"Sí", sonrió la maestra Adela.

David agarró el libro roto y le dio vuelta en sus manos. "¿Dónde está la otra mitad del libro?"

"No sabría decir", contestó la maestra Adela.

"Pero, ¿por qué? ¿De qué sirve la mitad de un libro?", preguntó Carmen.

"Sí, ¿quién querría leer la mitad de un libro? Justo cuando estás lleno de expectativas e involucrado en la trama o en los personajes, te dejan en el aire", agregó David.

"¿Qué tienen que decir nuestras abuelas acerca de esto?", preguntó Sergio mientras recibía el libro de David.

La sonrisa de la maestra Adela apenas se dibujó en sus labios mientras sacaba una carta de la caja.

Queridos míos:

Se dice que todos tienen una historia –un comienzo, un desarrollo y un final. Hemos estado contándoles nuestra historia y ¡aún falta mucho por contar! ¡Pero hoy hemos querido advertirles acerca del desperdicio absoluto que significa no permanecer hasta el final del relato! A menudo es en el último capítulo que se conoce el verdadero propósito de la historia. Deténganse con mucha anticipación y nunca sabrán si ustedes iban a vivir una tragedia o un triunfo. Deténganse muy pronto y algo quedará sin hacerse.

Una historia puede dar toda clase de giros y vueltas. El héroe puede ser derrotado repetidamente y deshonrado, justo al final del capítulo, y aún así triunfar y quedarse con la chica. La cosa es que desde el interior de la historia, él no sabe si terminará de una forma u otra. Si él pudiera saberlo, a ustedes probablemente no les interesaría leerla. Ustedes no quieren que él pase con holgura sus aventuras, seguro del resultado. Hay algo especial acerca de la lucha que la hace valiosa.

Sergio, tú nunca conociste a tu tío Ignacio. Él murió poco después de que tú naciste. Yo pienso que él amaba los libros más que a las personas. Él podía quedarse en nuestra casa todo el fin de semana simplemente devorando una novela tras otra. A Olga y a Elena les encantaba hacerlo sonrojarse. Les gustaba molestarlo con su atención y después fingir estar ofendidas cuando él mostraba algún interés en ellas; era un juego que jugaban con los muchachos. Él era un año mayor que nosotras, pero sus habilidades sociales tenían años de retraso. Él se sonrojaba tan fácilmente. Ninguna de nosotras sabía lo frágil que él era en realidad.

Es difícil decir qué combinación de cosas y eventos lo llevaron al final al suicidio. En nuestra familia uno no mostraba sus sentimientos. Fuimos enseñados a no confiar en nadie. Uno nunca sabía qué podría pasar si las personas equivocadas se enteraban de algo; el temor al dictador Santiago y a sus subordinados siempre jugaba en la retaguardia en esos días. Supongo que él tenía miedo o simplemente su alma se cansó después de que fue reclutado y desplegado a las montañas. El ejército fue una experiencia brutal para algunos, creo que para él fue demasiado. Nunca supimos dónde consiguió las pastillas. Esa clase de drogas no eran fáciles de adquirir como lo son ahora. No sé siquiera si él intentó matarse o solamente escapar un poco del dolor en su corazón. No sé en qué clase de hombre se pudo haber convertido. Ésa es la cosa... yo no lo sé. Supongo que nunca lo sabré.

Su abuela Lucía

Sergio se quedó viendo hacia el suelo. Nadie había hablado antes de su tío Ignacio, él era sólo un rostro en una vieja fotografía en el tocador de la abuela. Ahora iba a ser un capítulo inconcluso en su propia historia.

EXPLORANDO LA LECCIÓN:



JUEGO DE SIMULACIÓN

20 minutos aprox.

Antes de que sus estudiantes entren a la clase, copie en la pizarra la lista mostrada en la derecha y el cuadro de la siguiente página:

[En la actualidad, sus estudiantes jugarán un juego de simulación que refuerza muchas de las ideas que han estudiado hasta ahora.]

1. **La seguridad financiera**
2. **El éxito profesional**
3. **Familia estable y de apoyo**
4. **Los amigos cercanos y leales**
5. **Salud y bienestar físico**
6. **Esperanza, actitud de confianza**
7. **La esperanza de vida larga**
8. **Buena reputación en la comunidad**

Revise las siguientes instrucciones con su clase:

Para ayudar a sus estudiantes a que lleven un registro de sus lanzamientos, haga que escriban en un papel los números del 1 al 15 y escriban el resultado de cada lanzamiento.

Si usted piensa que este juego podría ser muy complejo al principio, escriba los números del 1 al 15 en la pizarra y guíe un juego con toda la clase. Una vez que todos entiendan cómo jugar, los estudiantes pueden jugar solos, usando su propia moneda y papel.



= 25 minutos

[Cuando sus estudiantes entren, pídale que seleccionen cuatro de los sueños de vida de la lista y que saquen una moneda. Ahora están listos para jugar el juego de simulación].

El propósito de este juego es tomar buenas decisiones acerca de las drogas, de manera que puedan conservar las cuatro metas con las que empezaron y posiblemente alcanzar también algunas o todas las otras cuatro.

El número entre paréntesis en cada cuadro en la pizarra (por ejemplo (-1), (+1)) indica si ustedes tienen que agregar una meta o perder una de las metas con las que decidieron empezar el juego. Sin embargo, en cada punto donde se deba tomar una decisión –los triángulos– el jugador debe tomar su decisión lanzando la moneda.

Algunas elecciones han sido ponderadas; la elección menos probable es mostrada con una combinación de número/letra (tal como 2C, que significa que el jugador debe lanzar dos caras consecutivas para hacer esa elección). En dicho triángulo ponderado, si el jugador lanza una cara, seguida por un escudo, el jugador sale inmediatamente del triángulo en la dirección de los “escudos”.

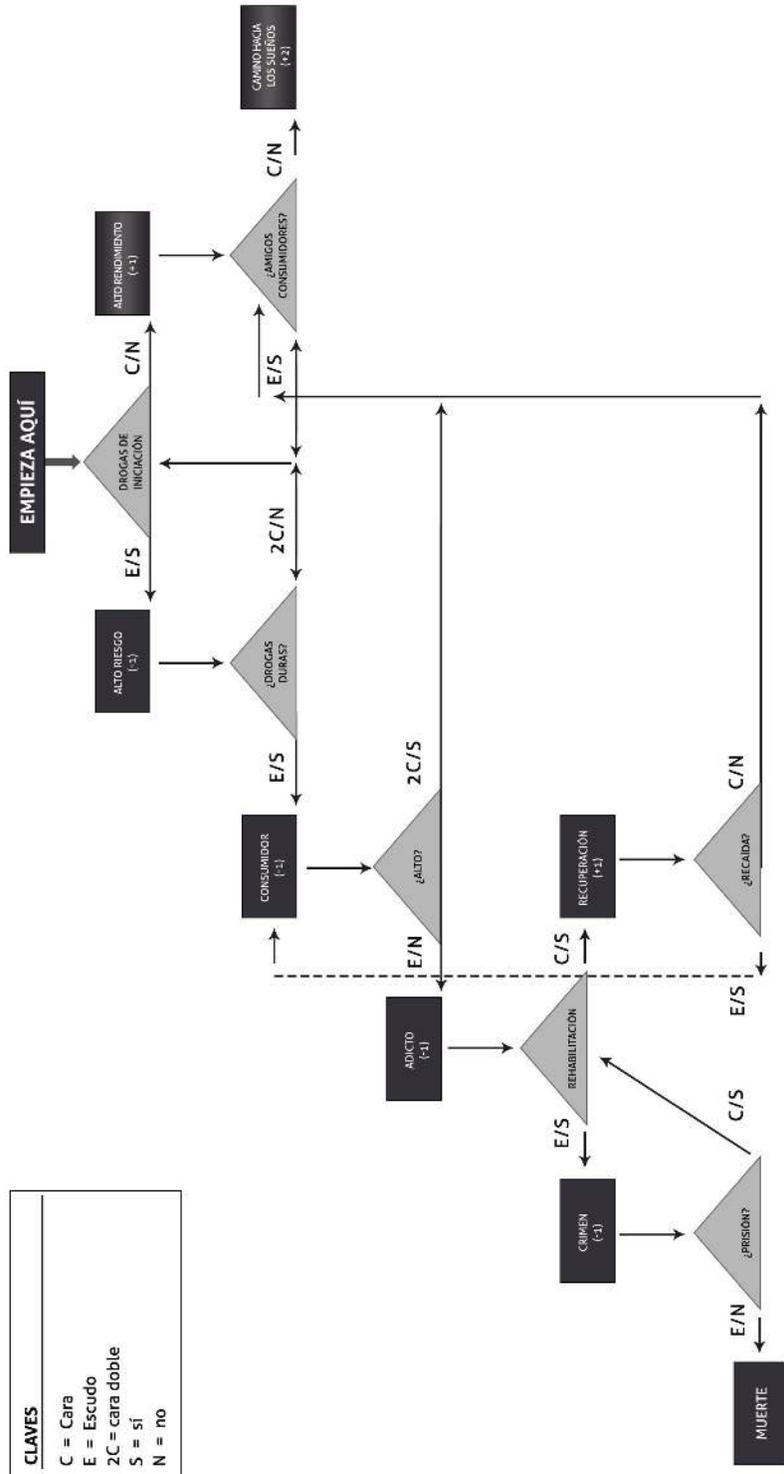
El juego finaliza cuando sucede cualquiera de las tres siguientes cosas:

1. **Un jugador alcanza la casilla etiquetada “Camino hacia los sueños”.**
2. **Un jugador alcanza la casilla etiquetada “Muerte”.**
3. **Un jugador ha lanzado la moneda 15 veces.**

Después de haber lanzado la moneda 15 veces, el jugador se detiene en la casilla que ha alcanzado y ha logrado, no obstante los muchos sueños que ha dejado, si los hubiera. Una vez que el jugador ha lanzado la moneda 15 veces, debe vivir la vida como si estuviera en ese punto, aunque esa vida no esté cerca de alcanzar todos sus sueños o aunque él o ella haya perdido alguno de sus sueños que estableció desde el principio.

[El propósito educativo de este juego es reconocer lo crucial que son esas primeras elecciones. Una vez que el jugador ha profundizado en el hábito de las drogas, es muy difícil recuperar y volver al camino de sus sueños].

NOMBRE DE DROGAS UTILIZADAS



CLAVES	
C	= Cara
E	= Escudo
2C	= cara doble
S	= sí
N	= no



DISCUSIÓN

10 minutos aprox.

Si tiene tiempo usted podría hacer que toda la clase se ponga en pie, que todos lancen una vez y todos aquellos a los que les salga escudo, se sienten. Repítalo tres veces más. En ese punto muy pocos estarán parados. Después diga: "Esto se parece mucho a las oportunidades que tiene un adicto de permanecer libre de drogas una vez que ha pasado por rehabilitación".



= 35 minutos

[Una vez que todos hayan tenido al menos una oportunidad de experimentar la frustración de tratar de librarse de un hábito de la droga, use las siguientes preguntas para discutir el juego con sus estudiantes]:

[Algunas observaciones importantes se muestran en viñetas]:

¿Cuáles son las decisiones más cruciales, las que tienen el mayor impacto en la forma en la que se juega el juego?

- **Involucrarse o no en las drogas de iniciación.**

[Pídale a la clase que le diga cuáles son las drogas de iniciación; corríjalos si es necesario]:

- **Si ellos tienen amigos que las consumen.**
- **Pasar de las drogas de iniciación a las drogas duras.**

¿Cuáles son las decisiones más difíciles, los lugares donde es muy difícil tomar la decisión correcta?

- **La decisión de no pasar de las drogas de iniciación a las drogas duras.**
- **La decisión de detener el uso de drogas duras.**

Este juego hace más fácil abandonar el consumo de drogas de lo que realmente es. El juego presenta algunas de estas decisiones difíciles mucho más fáciles de lo que realmente son.

Por ejemplo, los profesionales de la rehabilitación de drogas informan que la tasa de recuperación de la dependencia de las drogas no tiene nada que ver con las oportunidades 50/50 que muestra este juego. Es más bien el 10%. Sería como lanzar tres o cuatro caras seguidas.

Aunque un consumidor de drogas puede que no acabe teniendo una vida delictiva que termine con una muerte temprana, ¿cuáles son algunos de los otros riesgos?

- **Perder la oportunidad de cumplir sueños importantes de su vida.**
- **Invertir demasiado tiempo y energía tratando de librarse de las drogas y malgastar años o aún décadas de su vida.**

FINALIZANDO LA LECCIÓN:

REVISIÓN Y DESARROLLO DEL DIARIO PERSONAL

10 minutos aprox.

Ustedes se recordarán de la lección pasada, donde les dije que tendrían que escribir en su diario personal otro registro de decisiones. Hemos llegado al final de la unidad sobre drogas, en la que hemos discutido información importante acerca de cómo el consumo de drogas puede afectar negativamente nuestras vidas.

Escriba estas palabras en la pizarra: "Yo declaro mi independencia de las drogas".

Proporcione suficiente tiempo para que los estudiantes terminen la tarea.

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



= 45 minutos

Es tiempo para revisar la lista de sueños y cualquier obstáculo relacionado que ustedes hayan anotado hace algunas semanas, en la primera página de su diario, bajo el título "Mis sueños" y los comentarios que hicieron en la sección "Más fuertes juntos". Tómense unos minutos para volver a leer sus palabras y pensar acerca de cómo pueden haber cambiado desde entonces. Si es así, siéntanse libres para modificarlas en su diario.

Una vez que hayan terminado de revisar sus sueños y su compromiso hacia la comunidad, estarán listos para hacer un registro. En una página en blanco en su diario personal escriban las palabras "Yo declaro mi independencia de las drogas".

Hoy, es una oportunidad para hacer una declaración afirmativa acerca de cómo ustedes están trabajando para alcanzar sus metas y el impacto potencial que la abstinencia de las drogas puede tener en sus sueños.

Piensen acerca de estas ideas conforme esperamos con ansias nuestras próximas lecciones. ¡Nos dirigimos hacia un gran viaje! La próxima vez vamos a explorar la diferencia entre la libertad madura y la inmadura.

Tómense unos cuantos minutos para describir específicamente cómo evitarán ustedes las consecuencias negativas de las drogas. Si están listos para este compromiso, por favor firmenlo y pongan la fecha. Asegúrense de dejar suficiente espacio para un par de firmas. Les explicaré por qué después de que hayan terminado la tarea.

El próximo paso es que compartan su declaración acerca de la independencia de las drogas con al menos dos personas. Ellas pueden ser padres, abuelos, maestro(a)s, hermanos o amigos en quienes ustedes confían y quienes apoyarán su decisión.

Cuéntenles algunas de las cosas que ustedes han aprendido acerca de la forma en que el consumo de drogas puede afectar los sueños de uno y cómo planean ustedes evitar tales cosas. Luego pídanles que pongan sus nombres abajo de lo que ustedes escribieron: "Yo declaro mi independencia de las drogas", como testigos de su compromiso.

Si ustedes tienen el valor de dar este paso, estarán en camino de realizar sus sueños y tendrán el beneficio de algunos compañeros de confianza a lo largo del camino, personas que pueden ser fuente de fortaleza para ustedes cuando se enfrenten a los retos y obstáculos que encontrarán más adelante.

RECURSOS

PROFUNDIZANDO:

	<p><i>[Use esta historia, tomada del primer capítulo del libro de Daniel, como un caso de estudio sobre los beneficios de la abstinencia.</i></p> <p><i>Léale a la clase el "Principio de la historia".</i></p> <p><i>En grupos de cuatro o cinco haga que sus estudiantes creen dilemas similares.</i></p> <p><i>Vaya y cuente "El resto de la historia".</i></p> <p><i>Discuta la solución de Daniel. Aplique su solución a situaciones similares que los estudiantes hayan sugerido].</i></p>
<p>El principio de la historia</p>	<p>Daniel tenía solamente unos 15 años cuando su nación fue derrotada por invasores extranjeros de una nación llamada Babilonia. Debido a que él era uno de los jóvenes más dotados y prometedores de su nación, Daniel estaba entre aquellos escogidos para ser deportados a Babilonia, donde él iba a ser entrenado específicamente en el idioma y la cultura babilónica, para prepararse para servir en la corte del rey babilónico.</p> <p>Daniel había empezado su vida como un joven brillante y talentoso. Ahora se encontraba a cientos de kilómetros de casa, entre las mismas personas que habían humillado a su nación, y se esperaba que aprendiera su lengua y cultura y sirviera a su rey.</p> <p>Parte del régimen para los aprendices incluía cenar en la cocina del rey, lo cual era un verdadero problema para Daniel. Habiendo sido criado como un religioso judío practicante, Daniel estaba determinado a controlar estrictamente la clase de comida que ingería. Iba contra su conciencia el comer mucho de la comida que le ponían enfrente, aún cuando era comida literalmente hecha para un rey.</p> <p>Pero Daniel no tenía muchas opciones, ya que desde luego no estaba en posición de negociar. Rehusar a seguir con el programa era invitar a la muerte. Seguir con el programa era violar su conciencia.</p> <p>En este punto, Daniel realmente tenía solamente tres opciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Él podía ignorar su conciencia y seguir adelante con el programa. 2. Podía rehusarse a cooperar y enfrentar la muerte. 3. Podía tratar de pensar en una alternativa creativa que lo dejara fuera de su dilema.

ACTIVIDAD DEL DILEMA DE DANIEL

Usted tendrá que planificar el tiempo para varias rondas de esta actividad.

Antes de que escuchemos lo que de hecho le pasó a Daniel, me gustaría que formáramos grupos de cuatro o cinco. Quiero que en sus grupos nombren primero a alguien como el líder y a alguien más para que tome notas. Después quiero que piensen en tantas situaciones como puedan donde alguien de su edad (o unos cuantos años mayor) podría estar en un dilema similar al que Daniel enfrentó. No tienen que ser situaciones tan serias como la de Daniel. No tienen que estar involucrados en decisiones de vida o muerte. Pero deben estar en situaciones donde un(a) joven está bajo presión para hacer algo que considera malo. Para ayudarles a empezar, aquí hay un ejemplo:

“María, de 14 años, es invitada para ir con su amiga a una fiesta a la casa de otra amiga. María les pide permiso a sus padres y ellos dicen ‘no’, porque es entre semana y hay un examen importante programado para el próximo día en la escuela. Su amiga sugiere que María les diga a sus padres que irá a su casa a estudiar para el examen. Luego ambas se escabullirán e irán a la fiesta. María no quiere mentirle a sus padres, pero ella realmente desea ir a la fiesta”.

[Circule mientras los grupos están discutiendo. Ayude a cada grupo que esté teniendo dificultades. Cuando la mayoría de los grupos hayan encontrado uno o dos dilemas, haga que lean varios de ellos a toda la clase. Luego reúna a la clase y cuénteles el resto de la historia de Daniel].

El resto de la historia

Daniel era un joven virtuoso, así que él no podía simplemente ignorar su conciencia. Pero él también era muy inteligente como para replicarle a su supervisor y hacer que lo mataran. A nombre de sí mismo y de varios de sus amigos, Daniel hizo una propuesta: Déjanos que por 10 días no comamos otra cosa sino vegetales y que no bebamos nada más que agua. Después de 10 días Daniel y sus amigos fueron comparados con otros aprendices en cuanto a la claridad mental y apariencia en general.

El supervisor estuvo de acuerdo con la propuesta de Daniel. Después de 10 días de vegetales y agua, Daniel y sus amigos se veían mejor y contestaban más sabiamente que ningún otro aprendiz. El supervisor estuvo de acuerdo en dejarlos seguir con su dieta de vegetales y agua mientras se preparaban para servir en la corte babilónica.

[Deténganse y discutan la solución de Daniel].

Daniel no escogió ni la opción 1 ni la 2. ¿Les gusta su tercera opción?

[Escoja uno o dos de los dilemas que la clase sugirió y haga que sus estudiantes hagan una lluvia de ideas sobre cómo un adolescente podría tratar de dar una alternativa creativa.

Ejemplos para la historia de María:

1. *Ella le podría pedir a su maestro que la dejara tomar el examen un día antes.*
2. *Podría hacer que sus padres la examinaran el día de la fiesta para ver si ella estaba lista para tomar el examen.*
3. *Podría estar de acuerdo en quedarse sólo un poco tiempo en la fiesta].*

PUNTOS DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para 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. Escuche para saber si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos pueden no haberse comprendido, guíe la discusión para asegurar que ellos capten estas ideas principales.

1. **Algunas veces sus estudiantes se encontrarán a sí mismos en dilemas morales donde aparentemente deberán escoger entre mantener sus propios estándares éticos o encajar en el programa de alguien más. Ellos pueden sentir a veces que ceder a esta clase de presión es su única opción, especialmente si otros resultan afectados por su decisión.**
2. **Esta historia puede ayudar a sus estudiantes a ver dos lecciones importantes:**
 - **Ellos pueden descubrir a menudo alternativas creativas “fuera del cuadro”.**
 - **Deben decidirse con anticipación acerca de las elecciones a tomar bajo presión.**

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A):

Para discusión familiar:

1. Por favor, comparta lo que hayan aprendido acerca de la importancia de tomar decisiones correctas acerca de las drogas. ¿Por qué es tan importante la primera decisión acerca de las drogas?
2. ¿Cómo se limitan las opciones y oportunidades por el uso de las drogas?

