PROYECTOALERTA

- UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGAS PARA GRADOS INTERMEDIOS

Autores del plan de estudios

Phyllis L. Ellickson, Dra. en Filosofía, Desarrollador de Programas

Louise Miller, Doctora en Salud Pública

Abby Robyn, Doctora en Artes

Leni Z. Wildflower, Dra. en Filosofía

Gail L. Zellman, Dra. en Filosofía

Reconocimiento

Por sus contribuciones al desarrollo del plan de estudios, le agradecemos a Isabel Burk, Lic. en Ciencias, Especialista Certificada en Educación Sanitariay a Pam Luna, Dra. en Filosofía

Revisiones al manual son completado anualmente por el equipo del Proyecto ALERTA

Eric R. Pedersen, Ph.D., Director de Programa

Marylou Gilbert, J.D., M.A., B.S.W., Asistente de Director de Programa

Praise Iyiewuare, C.P.H., M.P.H., Gerente de Programa

Michael J. Woodward, Gerente de Operaciones

James Liu, B.S., Ingeniero Informático

Este plan de estudios está publicado por la RAND Corporation, adaptado de un plan de estudio original desarrollado y probado por RAND con fondos de la Fundación Conrad N. Hilton.

Copyright 2018 por la RAND Corporation. Reservados todos los derechos. Los planes de lecciones y apuntes para alumnos en esta publicación están diseñados para ser reproducidos para uso en clase y se pueden bajar del sitio Web del Proyecto ALERTA: www.projectalert.com

PAQUETE DEL PROYECTO ALERTA

Los planes de lecciones del Proyecto ALERTA incluidos en esta carpeta son sólo una parte del paquete del Proyecto ALERTA. Están apoyados por videos para alumnos, carteles para aulas, módulos en línea para el entrenamiento de los maestros, herramientas de evaluación, y asistencia técnica continua.

Planes de Lecciones

Usted puede descargar copias actualizadas de los planes de lecciones y de recursos al día en cualquier momento visitando nuestro sitio Web en www.projectalert.com

Cada plan de lecciones está organizado en tres secciones: el plan fundamental, recursos para maestros, y apuntes para alumnos. Y cada lección está compaginada usando un sistema numérico decimal interno correspondiente al número de la misma lección. Por ejemplo, Lección Uno es serie decimal 1.0 a 1.24 para acomodar veinticinco páginas de texto.

Comparta sus Materiales y Capacitación

Cada maestro capacitado tiene un número de usuario y una contraseña. Estas herramientas le dan acceso a entrenamiento en línea, nuestro carrito decompras y a información sobre su cuenta. Si usted comparte los materiales de plan de estudios con sus colegas, socios del programa o ha transferido materiales a un sucesor, usted puede también compartir con ellos su acceso al entrenamiento en línea. El código-E que le asignaron cuando se registró para el entrenamiento puede ser compartida sus colegas, permitiéndoles crear sus propias Cuentas de Usuarios gratis, incluyendo un número de usuario y contraseña personalizados. Los colegas que terminan el entrenamiento en línea reciben un certificado de finalización de entrenamiento, una suscripción al boletín y actualizaciones periódicas gratis del programa.

Si usted necesita verificar su código-E compartible, mándenos un mensaje electrónico a:

projectalert@rand.org

O llámenos al teléfono gratis:

800-ALERT-10

Reciba videos actualizados gratis

Mantenga actualizada su cuenta del Proyecto ALERTA

Los maestros entrenados reciben periódicamente videos actualizados para el aula libres de cargo. De modo que si usted cambia de escuela, es importante que nos lo haga saber para que podamos actualizar su dirección postal y su direcció de recepción de envíos. Eso asegurará que los boletines y videos de aula actualizados le llegarán. Usted puede actualizar su información en línea al www.projectalert.com o llamándonos al teléfono gratis 800-ALERT-10.

LO QUE PUEDE ENCONTRAR EN LÍNEA - WWW.PROJECTALERT.COM

El sitio Web del Proyecto ALERTA ofrece muchos recursos que los maestros del Proyecto ALERTA encuentran útiles. Usted puede descargar planes de lecciones, apuntes para alumnos, y herramientas de evaluación. Usted puede recibir en línea inclusive su boletín del Proyecto ALERTA.

Una lista parcial de artículos populares incluye:

- El modelo Lógico del Proyecto ALERTA
- Un Instrumento de Fidelidad
- Una Herramienta de Evaluación de Conocimientos
- Un Análisis Preliminario y Posterior
- Una Alineación del Proyecto ALERTA con Normas Nacionales de Salud
- Un Inventario de Planes de Estudio
- La Carta a los Padres
- Oportunidades para Aprendizaje en Casa en Inglés y Español
- Una Selección de Propagandas para Usar en Lección 4
- Predominio de Estadísticas de Uso
- Recursos y Enlaces con Iinformación sobre las Drogas
- Manuales para Líderes Adolescentes
- La Investigación Detrás del Proyecto ALERTA
- Factores de Riesgo y de Protección
- Un Gráfico de Alcance y Secuencia
- Estudios de Casos y Consejos de Ejecución

Contáctenos lo liga directamente con nuestro Consejero de Facultad y con su Coordinador Estatal, dos individuos que pueden ayudarlo a resolver casi cualquier asunto de programación o puesta en práctica.

Contenidos de las carpetas

Visión general

Proporciona al maestro con información sobre las estructuras básicas del programa - sus objetivos y estructura, la pedagogía subyacente, y estratégias claves de la enseñanza.

Lección Uno

Introducción al Proyecto ALERTA

Les presenta a los alumnos el Proyecto ALERTA, da el tono para el programa, clarifica las razones por las que la gente consume y no consume drogas.

Plan de Lecciones	1.0 - 1.8
Referencia para Maestros	1.9 - 1.21
Apuntes para Alumnos	1.22 - 1.27

Lección Dos

Las consecuencias de fumar cigarrillos y marihuana

Motiva a los alumnos para que resistan el consumo de drogas haciendo que identifiquen consecuencias inmediatas y posteriores de fumar cigarrillos y marihuana; aumenta las percepciones de los alumnos de que consumir cigarrillos y marihuana afecta sus vidas cotidianas y relaciones sociales.

Plan de Lecciones	2.0 - 2.9
Referencia para Maestros	2.10 - 2.28
Apuntes para Alumnos	2.29 - 2.30

Lección Tres

Las consecuencias de Beber y Las Alternativas

Identifica razones por las que la gente bebe alcohol; analiza las consecuencias de beber, demuestra similaridades entre beber y consumir marihuana; muestra cómo se usa el alcohol para encubrir sentimientos; y promueve ideas sobre alternativas a la bebida.

Plan de Lecciones	3.0 - 3.7
Referencia para Maestros	3.8 - 3.19
Apuntes para Alumnos	3.20 - 3.23

Lección Cuatro
Introducción a las Presiones

Marca la transición entre la sección de construcción de técnicas del plan de estudio; ayuda a los alumnos a resistir presiones para consumir drogas identificando cuáles son las diferentes presiones y de dónde vienen; contradice la creencia de que “todo el mundo las consume” con información que indica que la mayoría de los adolescentes no consume drogas.

Plan de Lecciones 4.0 - 4.7

Referencia para Maestros 4.8 - 4.10

Apuntes para Alumnos 4.11 - 4.13

Lección Cinco
Las Presiones Sociales para Consumir Drogas

Provee el primer ejemplo de la estrategia del modelo, práctica, y retroalimentación usada en todo el plan de estudios; identifica las presiones sociales para consumir drogas; enseña técnicas de resistencia y facilita el decir que “no” en situaciones sociales.

Plan de Lecciones 5.0 - 5.6

Referencia para Maestros 5.7 - 5.10

Apuntes para Alumnos 5.11 - 5.12

Lección Seis
Cómo Resistir Las Presiones Internas y Externas para Consumir Drogas

Identifica presiones externas para consumir drogas; los alumnos analizan y practican técnicas de resistencia para presiones internas y externas.

Plan de Lecciones 6.0 - 6.6

Referencia para Maestros 6.7 - 6.11

Apuntes para Alumnos 6.12 - 6.15

Lección Siete
Practica de Las Capacidades de Resistencia

Facilita la práctica de resistir presiones externas para consumir drogas; presenta maneras diferentes adicionales de resistir presiones; anima a los alumnos a expresar abiertamente sensaciones de ser capaces de resistir presiones externas.

Plan de Lecciones 7.0 - 7.7

Referencia para Maestros 7.8

Apuntes para Alumnos 7.9 - 7.12

Lección Ocho
El abuso de Sustancias para Inhalar

Presenta inhalantes; enseña a los alumnos cómo protegerse de envenenamiento por inhalación accidental; analiza consecuencias físicas del abuso de sustancias para inhalar; identifica maneras de resistir la presión de probar inhalantes.

Plan de Lecciones	8.0 - 8.8
Referencia para Maestros	8.9 - 8.17
Apuntes para Alumnos	8.18

Lección Nueve
Revisión y Práctica de Las Técnicas de Resistencia

Refuerza lecciones anteriores revisando las técnicas de resistencia y facilitando la práctica de la resistencia; introduce el concepto de ventajas de no consumir drogas.

Plan de Lecciones	9.0 - 9.6
Referencia para Maestros	9.7 - 9.12
Apuntes para Alumnos	9.13 - 9.18

Lección Diez
Dejar de Fumar

Explica por qué es difícil dejar de fumar; ofrece técnicas para dejar de fumar y cambiar el comportamiento general.

Plan de Lecciones	10.0 - 10.5
Referencia para Maestros	10.6
Apuntes para Alumnos	10.7

Lección Once
Las Ventajas de No Consumir Drogas

Revisa y reitera las consecuencias negativas de consumir drogas; motiva la resistencia revisando las ventajas de no consumir drogas; obtiene compromisos por escrito de los alumnos.

Plan de Lecciones	11.0 - 11.5
Referencia para Maestros	11.6 - 11.21
Apuntes para Alumnos	11.22 - 11.23

Lecciones de Refuerzo

Lección de Refuerzo Uno
Cómo Motivar la Resistencia a las Drogas

Presenta de nuevo el Proyecto ALERTA; revisa las consecuencias de consumir la marihuana, el alcohol y los cigarrillos; repasa las fuentes de presión; presenta hechos sobre elcrack y el LSD y nuevos índices de predominio.

Plan de Lecciones	1.0 - 1.10
Referencia para Maestros	1.11 - 1.38
Apuntes para Alumnos	1.39 - 1.47

Lección de Refuerzo Dos
Práctica de Cómo Resistir Presiones Externas e Internas

Repasa los conceptos de presiones externas e internas; los alumnos preparan y dramatizan situaciones de presión interna.

Plan de Lecciones	2.0 - 2.7
Referencia para Maestros	2.8 - 2.14
Apuntes para Alumnos	2.15 - 2.22

Lección de Refuerzo Tres
Ventajas de Resistir a las Drogas

Revisa las ventajas de resistir, y analiza cómo los amigos pueden ayudarse mutuamente a resistir presiones.

Plan de Lecciones	3.0 - 3.7
Referencia para Maestros	3.8 - 3.11

PLAN DE ESTUDIOS DEL PROYECTO ALERTA

PLAN BÁSICO DE ESTUDIOS

El Plan Básico de Estudios del Proyecto ALERTA está organizado en cuatro partes, exhibidas más abajo. Las lecciones se avanzan apoyándose entre sí y deberían enseñarse en orden consecutivo. Los conceptos recalcados en cada lección son:

1. Cómo motivar el no consumo (Lecciones 1-3).
2. Cómo identificar presiones para consumir drogas, cómo aprender a resistir esas presiones, y cómo practicar técnicas de resistencia (Lecciones 4-6).
3. Revisión de conceptos claves y práctica de técnicas de resistencia (Lecciones 7, 9, 11).
4. Temas especiales: Abuso de inhalantes (Lección 8); Dejar de fumar (Lección 10).

Comenzando en la Lección 5, y repetidamente en la 6, 7 y 9, el Proyecto ALERTA se concentra en construir técnicas de resistencia - cómo decir que no. Método probado en preparación de técnicas, el enfoque práctica-retroalimentación del modelo se emplea en el plan de estudios. El modelado se logra a través de ver videos de adolescentes más grandes demostrando maneras eficaces de decir que no. A los alumnos se les da varias sesiones de práctica en las que juegan su propio rol con maneras de decir que no. El plan de estudios les pide a los maestros que den una retroalimentación dando declaraciones de auto-eficaciapara resistencia" inmediatamente después de cada dramatización de rol (Estrategias para Maestros, páginas 0.8-0.10).

A diferencia del enfoque general de prevención del Proyecto ALERTA, la lección sobre dejar de fumar se dirige a un grupo específico - los fumadores habituales. Ayuda a motivarlos para que dejen de fumar y modela comportamientos exitosos para dejar de fumar. También enseña a los no fumadores cómo ayudar a los demás a dejar de fumar y como modificar comportamiento malsano.

LECCIONES DE REFUERZO

Las Lecciones de Refuerzo del Proyecto ALERTA están diseñadas para extender los efectos positivos del Plan Básico de Estudios. La investigación ha mostrado que las Lecciones de Refuerzo son críticas para mantener beneficios tempranos de prevención. Las tres Lecciones de Refuerzo se desarrollan apoyándose tanto en el Plan Básico de Estudios como entre sí, y deberían ser enseñadas en orden consecutivo. Los conceptos recalcados en cada lección son:

1. Cómo motivar la resistencia a las drogas (Lección de Refuerzo 1).
2. Práctica de cómo resistir presiones externas y internas para consumir drogas (Lección de Refuerzo 2).
3. Ventajas de resistir a las drogas (Lección de Refuerzo 3).

Tanto el Plan Básico de Estudios como las Lecciones de Refuerzo ofrecen una variedad de actividades, materiales audiovisuales, apuntes para alumnos, y asignaciones de tarea.

FORMATO DEL PLAN DE LECCIONES

Los planes de lecciones comienzan en la próxima sección, siguiendo esta Introducción y Visión General. Cada plan de lecciones está organizado en tres secciones: la lección, Referencia para Maestro, y Apuntes para Alumnos. Y cada lección está compaginada usando un sistema numérico decimal interno correspondiente al número de la misma lección. En las primeras páginas de cada lección, usted encontrará un resumen de objetivos y actividades para esa lección, una descripción resumida de lo que usted espera obtener en la lección, instrucciones previas a la clase sobre cómo prepararse rápidamente, y una lista de verificación de los materiales necesarios.

Por favor note que el plan de estudios distingue entre “carteles” (producidos como parte del paquete del plan de estudios) y “materiales visuales” (preparados por el maestro como se le indica en el plan de lecciones).

Actividades de las Lecciones

Cada lección comienza con una actividad introductoria para comunicar el objetivo de la lección y concluye con una actividad de “conclusión” para reconocer que el objetivo se ha logrado. Las diversas actividades están diseñadas para moverse a un ritmo rápido y sostener el interés de los alumnos, y para acomodarse a los horarios limitados de enseñanza. Las sugerencias de tiempo se basan en observaciones hechas en el aula.

Por favor observe las siguientes características especiales:

- La información presentada dentro de dos líneas sólidas, como la de este texto, es esencial para cumplir con los objetivos del plan de estudios. Los conceptos por recalcar aparecen con estrellas. Es importante que usted se familiarice con aquellos conceptos y los exprese claramente a los alumnos.

- El texto en cursiva azul entre comillas son sus partes habladas; están hechas como para sugerir un tono y enfoque para lo que usted dice; usted no necesita usar exactamente esas palabras.

El plan de estudios se sostiene solo, pero es mejor cuando se usa en conjunto con los recursos que se encuentran en el sitio Web del Proyecto ALERTA. A lo largo de este plan de estudios usted sera referido al sitio Web como fuente de información expandida y material descargable.

VIDEOS DEL PROYECTO ALERTA

Ocho videos para el aula, con un promedio de siete minutos de duración cada uno, apoyan los planes de lecciones y están incluidos con los materiales del plan de estudios del Proyecto ALERTA.

Videos desencadenantes ayudan a establecer oportunidades de dramatizar roles. Entrevistas espontáneas con adolescentes más grandes ayudan a fomentar la discusión.

Videos Desencadenantes

Marihuana: La Intrusa de la Fiesta

Lección 2: Las Consecuencias de Fumar Cigarrillos y Marihuana

La Decisión de Lindsey

Lección 5: Las Presiones Sociales para Consumir Drogas

¿Hierba o No?

Lección 7: Practica de Las Capacidades de Resistencia

El Lio de Pablo

Lección de Refuerzo 2: Práctica de Cómo Resistir Presiones Externas e Internas

Documental Comentarios de Adolescentes Más Grandes

Hablemos Sobre la Marihuana

Lección 1: Introducción al Proyecto ALERTA

Cómo Despejar el Aire

Lección 10: Dejar de Fumar

Cómo Decir que "No" a las Drogas

Lección 11: Las Ventajas de No Consumir Drogas

Cómo Resistir la Presión de los Amigos

Lección de Refuerzo 3: Ventajas de Resistir a las Drogas

Otros Videos del Proyecto ALERTA

Se dispone de dos videos disponibles a pedido especial para ayudarlo a compartir el Proyecto ALERTA con colegas, padres, y grupos comunitarios.

Proyecto ALERTA: Una Visita Guiada

Proyecto ALERTA: Prevención de Abuso de Sustancias que Funciona

LOS CARTELES DEL PROYECTO ALERTA

Se incluyen doce carteles para el aula con el paquete de entrenamiento y plan de estudios del Proyecto ALERTA. Ellos apoyan los objetivos de aprendizaje y refuerzan el aprendizaje visual.

Cartel 1 *Fumar te Hace Menos Atractivo*
Lecciones 2 y 11

Cartel 2 *Fumar es Adictivo*
Lecciones 2 y 11

Cartel 3 *Fumar Afecta tu Corazón y tus Pulmones*
Lecciones 2 y 11

Cartel 4 *La Marihuana Puede Afectarte Inmediatato*
Lecciones 2 y 11

Cartel 5 *La Marihuana te Puede Dañar a la Largo Plazo*
Lecciones 2 y 11

Cartel 6 *El Alcohol te Puede Hacer Daño en Cualquier Momento que lo Bebas*
Lecciones 3 y 11

Cartel 7 *El Alcohol Puede Hacerte Daño a Largo Plazo*
Lecciones 3 y 11

Cartel 8 *Beber para Encubrir Sentimientos*
Lección 3:

Cartel 9 *Formas de Decir que "No"*
Lecciones 5, 6, 7, 9 y Lecciones de Refuerzo 2 y 3

Cartel 10 *Presiones que Provienen de ti Mismo*
Lecciones 6 y 9

Cartel 11 *Los Productos Químicos Tóxicas Afectan tu Cuerpo de Inmediato*
Lecciones 8 y 11

Cartel 12 *¡Peligro! ¡Cocaína! ¡Metanfetamina! ¡Heroína!*
Lección de Refuerzo 1

Cartel 13 *Vaping Lleva a…*
Lecciones 2 y 11

FILOSOFÍA DEL PROGRAMA

Los alumnos de grados intermedios son un grupo vulnerable a las influencias sociales pero todavia no consumidores fuertes del alcohol, los cigarrillos, la marihuana, ni de otras drogas. El objetivo del Proyecto ALERTA es reducir el uso de esas sustancias peligrosas haciendo que los no consumidores no las prueben y haciendo que los no consumidores y experimentadores no se vuelvan consumidores habituales.

Suposiciones subyacentes

Cinco suposiciones para reforzar el Proyecto ALERTA. Cada una de ellas está listada aquí, con una descripción de cómo se refleja en el plan de estudios.

Suposición 1: Los adolescentes comienzan a consumir drogas principalmente debido a las influencias sociales (compañeros, padres, hermanos, medios de comunicación) y porque quieren imitar conductas que ellos ven como maduras e independientes.

Puesta en práctica: El plan de estudios ayuda a los adolescentes a resistir aquellas influencias sociales:

a. contraatacando los argumentos de que el consume de drogas es popular y deseable (la mayoría de la gente no fuma; las drogas no te hacen maduro, independiente), y
b. enseñando a los alumnos técnicas específicas de resistencia.

Una característica única del Proyecto ALERTA es su énfasis en ayudar a que los alumnos identifiquen presiones tanto internas como externas para usar drogas. Frecuentemente los adolescentes jóvenes no reconocen las sutiles pero poderosas maneras en que ponemos presión sobre nosotros mismos - aún cuando nadie está tratando específicamente de influirnos (*“me sentiré marginado si no actúo como los demás.”*). Los psicodramas cortos representan gráficamente esas “presiones provenientes de nosotros mismos,” y unos ejercicios de dramatización de roles ayudan a los alumnos a aprender técnicas para resistir esas presiones.

Suposición 2: Los programas de prevención de drogas deben ayudar a que los alumnos desarrollen la motivación a resistir el consumo de drogas. Sólo enseñar técnicas de resistencia no es suficiente.

Puesta en práctica: El plan de estudios promueve el no consumo a través de exhortaciones que:

a. se relacionan directamente con adolescentes (recalcan las consecuencias inmediatas y sociales del consumo),
b. aprovechan de la vulnerabilidad de los adolescentes a las normas sociales (la mayoría de los adolescentes no lo hacen), y
c. son presentadas por comunicadores creíbles (adolescentes más grandes y maestros amables).

La investigación sobre adolescentes indica que éstos tienden a despreciar los riesgos a largo plazo y a sobreestimar el consumo de drogas entre sus compañeros. Por ello, para dar una motivación mayor, el Proyecto ALERTA recalca cómo las drogas pueden afectar a los alumnos **ahora**, en sus vidas cotidianas y en sus relaciones sociales. También contradice la creencia de que “todos la consumen” con estadísticas reales que muestran que los consumidores son una minoría.

La estructura de cada lección y el proceso de enseñanza están diseñados para incrementar el aprendizaje y la motivación. Hay estudios que han mostrado que las siguientes estrategias ayudan a aumentar la motivación y a construir técnicas de resistencia:

a. suministrar objetivos discretos y alcanzables que se pueden lograr en una sola lección de clase;
b. involucrando activamente a los alumnos en el proceso de aprendizaje;
c. desarrollando técnicas a través de la demostración y la práctica; y
d. alentando la autoeficacia con retroalimentación positiva y específica para la tarea.

Estas estrategias son una parte integral del plan de estudios.

Suposición 3: Los programas de prevención de drogas deberían apuntar a sustancias que son usadas principalmente y más ampliamente por gente joven.

Puesta en práctica: Como los adolescentes generalmente comienzan a consumir alcohol, cigarrillos, marihuana, y sustancias para inhalar antes de probar otras drogas, el Proyecto ALERTA se concentra en esas cuatro sustancias. También suministra material sobre cocaína, PCP, y otras sustancias peligrosas sobre las que los alumnos de grados intermedios deberían ser advertidos.

Suposición 4: Gran parte de la conducta de los adolescentes proviene de modelos de conducta de personas admiradas - en particular adolescentes más grandes que están cercanos en edad y, por lo tanto, comprenden sus preocupaciones pero tienen la autoridad de una mayor experiencia.

Puesta en práctica: Los videos presentan a adolescentes más grandes analizando por qué dicen que “no” y exhiben técnicas de resistencia. A los maestros se los alienta a que describan cómo ellos resisten presiones para consumir.

Suposición 5: Es mucho más probable que los adolescentes absorban información nueva y aprendan técnicas nuevas cuando están involucrados activamente en el proceso de aprendizaje.

Puesta en práctica: El plan de estudios promueve la participación de los alumnos:

a. obteniendo las respuestas de los alumnos en vez de explicarles didácticamente hechos y valores, y
b. usando técnicas tales como representar roles, juegos, y discusión en grupos pequeños para promover la participación de los alumnos y reforzar técnicas.

EL PENSAMIENTO ADOLESCENTE

Hay mucha investigación psicológica que indica que los adolescentes piensan de modo diferente que los adultos. Estas diferencias hacen que los adolescentes sean más vulnerables a correr riesgos con su salud.

Las siguientes diferencias son las más relevantes para prevenir el consumo de sustancias y promover autoeficacia para resistir.

1. Dificultad en considerar las consecuencias de sus decisiones actuales.

2. Dificultad en aplicar información sobre riesgos y consecuencias a ellos mismos; es decir, ellos frecuentemente se creen inmunes a los eventos negativos. Algunos psicólogos aluden a esta creencia como “el mito de la inmortalidad personal.”

3. Tendencia a despreciar riesgos conocidos. (*“Todos en mi familia fuman, pero a nadie le ha dado cáncer de pulmón.”*).

4. Dificultad en entender probabilidades y sus significados para sus propias vidas y salud.

5. Malas técnicas para tomar decisiones. Particularmente la tendencia a despreciar las consecuencias a largo plazo al tomar decisiones y una incapacidad general de ponderar costos y beneficios para tomar decisiones racionales.

El plan de estudios del Proyecto ALERTA está diseñado para ser sensible a esas diferencias. Por ejemplo, destaca las consecuencias inmediatas y a corto plazo del consumo de sustancias más que las consecuencias a largo plazo cuando resulta posible. Enfatiza la posibilidad de accidentes relacionados con el alcohol y señala que algunas consecuencias para la salud ocurren con toda certidumbre si una persona fuma cigarrillos o marihuana aún cuando la dosis sea pequeña. La adicción/dependencia se enfatiza como consecuencia de salud clave del consumo de drogas porque puede ocurrir rápidamente y es muy probable que ocurra.

Entre las consecuencias a corto plazo, las consecuencias sociales son las que más preocupan a los adolescentes. Los jóvenes no quieren tener mal aliento ni los dientes amarillos, y quieren estar totalmente en control. Desde luego, el período de la adolescencia es esencialmente una lucha por lograr ese control. La adicción física y psicológica, y también la pérdida del control mientras se está drogado, son estados emocionalmente objetables para los jóvenes porque implican falta de control. Por lo tanto, esas consecuencias son enfatizadas vigorosamente en el plan de estudios.

ESTRATEGIAS PARA MAESTROS

La manera en que enseña el Proyecto ALERTA es tan importante como lo que se enseña. Las siguientes estrategias, tomadas de investigación sobre aprendizaje y cambio de comportamiento eficaz, son críticas para una entrega exitosa del programa y han sido incorporadas al plan de estudios:

Autoeficacia de Resistencia

La autoeficacia es la creencia de un individuo de que él o ella es capaz de culminar una particular tarea. Se considera un requisito previo para adoptar un comportamiento nuevo y difícil. Si esperamos que los alumnos resistan el consumo de drogas, debemos ayudarlos a que sientan que lo pueden hacer.

El plan de estudios ofrece una serie de maneras para aumentar la autoeficacia para resistir, incluyendo modelado, práctica, y retroalimentación. Un mecanismo clave es la propia convicción del maestro de que los alumnos son capaces de resistir. Esta convicción debería comunicarse clara y honestamente en forma de retroalimentación específica después de la práctica de resistencia. Entre los ejemplos, están:

"Tú sí que sabes cómo decir que 'no.'"

"Esa sí que es una buena manera de resistir."

"Eso sonó muy convincente."

"¡Luces y suenas como si crees de verdad en lo que dijiste!"

"Suenas como alguien que está a cargo."

"¡Creo que lo lograste!"

"Manejaste muy bien esa situación."

"Me gusta la manera en que lo pusiste; yo hubiera dejado de presionarte."

"Eso sonó bien fuerte y convincente."

"Esa fue una manera muy madura de contestar."

Activa Participación y Práctica de los Alumnos

La participación de los alumnos siempre que sea posible se ha incorporado al plan de estudios. La investigación indica que la gente aprende más, recuerda más, y se siente más eficiente si hace algo que la involucra realmente en el proceso de aprendizaje. Las actividades del Proyecto ALERTA alientan a hacer cosas -listas de razones, analizar videos, representando sátiras para decir que "no," volviendo a escribir propagandas, escribiendo respuestas de decir que "no," y sugiriendo comportamientos alternativos.

El Modelado

El modelado es un importante dispositivo y medio de enseñanza para incrementar la autoeficacia. En el Proyecto ALERTA, el maestro modela técnicas de resistencia, como hacen los adolescentes más grandes en los videos. Relacionando ejemplos personales de decir que "no," se ilustran maneras eficaces de resistir.

Refuerzos

El refuerzo se logra con varias técnicas. Entre los métodos verbales de refuerzo están el repetir respuestas y soluciones correctas, agregar cosas a la respuesta de un alumno y conectarla con otro material, y fortalecer directamente lo que el alumno dijo o hizo. El halago honesto y directo puede ser motivador. He aquí algunos ejemplos:

"Esa sí que es una manera fantástica de decir que 'no.'"

"Ésa es una observación/punto interesante."

"Me gusta la manea en que lo dices."

"¡Nunca se me ocurrió eso!"

"He aprendido mucho de uds." (a la clase)

"¡Muy Buen trabajo!"

Entre los métodos no verbales están el aplauso en el aula, sonreír, asentir con la cabeza, o hacer el gesto de aprobación de "pulgar hacia arriba". El refuerzo está incluido específicamente en el plan de estudios como estrategia de enseñanza.

Validación

La validación significa reconocer los sentimientos de los alumnos, a veces antes de que los expresen y a veces aunque los nieguen. Entre los ejemplos están el reconocer que (1) es difícil identificar y resistir a la presión, (2) la publicidad es poderosa, y (3) no se espera que los alumnos sepan todas las respuestas.

Objetivos Inmediatos

Cada lección comienza con una declaración de objetivos inmediatos, o de qué lograrán los alumnos *ese* día. Aunque tal comienzo pueda parecer trivial, la investigación indica que los objetivos inmediatos promueven el aprendizaje y la autoeficacia. Esos objetivos son enumerados primero en cada lección y deberían guiar cada actividad. Al final de cada lección, el maestro refuerza las capacidades que tienen los alumnos para lograrlas.

Respeto

Los alumnos que son tratados con respeto son más receptivos y están más motivados. El trato respetuoso incluye escuchar atentamente y reconocer lo que dicen los alumnos. También incluye responder cortésmente a una respuesta errónea reconociendo cualquier verdad en ella, validar los sentimientos de los alumnos (*"mucha gente piensa así"*) y presentar la respuesta correcta. Los maestros aumentan su credibilidad y contribuyen a un clima de respeto evitando juzgamiento, reconociendo que al final son los alumnos quienes hacen la decisión sobre si consumir drogas, y clarificando que nadie puede hacerles consumir drogas si ellos no quieren.

Entusiasmo

El entusiasmo del maestro manda a los alumnos un mensaje de que el plan de estudios es genial y que les va a gustar. Como los maestros saben muy bien, el entusiasmo es contagioso y prepara a los alumnos para el éxito.

Participación de los Padres

La investigación ha demostrado la importancia de incluir a los padres como socios en los esfuerzos de prevención. Por lo tanto, casi todas las lecciones fundamentales incluyen unas tareas diseñadas para ser completadas con un progenitor. Estas asignaciones se ven mejor como “oportunidades de aprendizaje hogareño” que facilitan que los padres se involucren en conversaciones con sus niños sobre drogas y refuercen el aprendizaje que ocurre en la clase. Se dispone de tareas traducidos para hogares hispanohablantes en el sitio Web del Proyecto ALERTA.

A veces los maestros del Proyecto ALERTA expresan preocupación o escepticismo sobre la disposición de los padres a colaborar en la tarea. En estos casos, otro adulto confiable, como un miembro de la familia extendida, amigo adulto, o personal de la escuela, pueden enlistarse para darle su apoyo. A otros les preocupa que la tarea pueda ser observadas como entrometidas para la privacidad familiar. Los maestros pueden confirmar a los padres que la información no será usada en clase. Una manera de alentar experiencias positivas de aprendizaje hogareño es presentar una carta explicando el plan de estudios al comienzo del curso del Proyecto ALERTA. Se encuentra una muestra de la carta a los padres en la página 1.21 de la Lección Uno, y se puede enviar a casa a los padres con la primea tarea. Esta carta puede descargarse y adaptarse desde el sitio Web del Proyecto ALERTA y está disponible tanto en inglés como en español.

Como la intención de la tarea es facilitar el análisis sobre las drogas con un padre, la tarea no puede ser calificada de una manera tradicional. Muchos maestros proveen puntos de participación para tareas realizadas. Una nota firmada por el padre verifica la realización para aquellos padres reacios a enviar sus respuestas a la clase.

CÓMO MANEJAR ASUNTOS DIFÍCILES

¿Que debería decir si los alumnos me preguntan si alguna vez consumí drogas?

Qué decir cuando los alumnos preguntan, *"¿Usted usa drogas?"* o *"¿Alguna ez las consumió?"*

Este es un tema muy sensible. Cómo responde usted a estas preguntas depende de varios factores:

- su estilo de enseñar;
- cuán acostumbrado está usted a revelar información personal suya a los alumnos (obviamente, usted nunca debería sentirse presionado a revelar información personal mientras le resulte incómodo hacerlo); y,
- su historial de consumo de drogas.

Uso actual: Se supone que los maestros no serán consumidores actuales de sustancias ilegales y, si se les pregunta, destacarán la ilegalidad de consumir esas sustancias y mencionarán la política de la escuela sobre un sitio de trabajo libre de drogas. Si usted es consumidor actual de drogas legales (tabaco y alcohol) y desea revelar esta información, se recomienda que se agregue también un mensaje que realce la importancia de la salud. Por ejemplo, usted podría decir *"Sí, desafortunadamente yo fumo, pero estoy tratando de dejar. Si yo hubiera tenido un programa como este a su edad, probablemente ni habría comenzado"* o, *"Sí, bebo ocasionalmente, pero nunca manejo después de haber bedido alcohol."*

Uso pasado: Es importante desalentar las discusiones largas sobre el uso personal drogas legales o ilegales por parte de nadie, incluyendo la suya. La auto revelación debería estar determinada por cuán cómodo se siente revelando información personal.

¿Qué debería decir yo cuando un alumno divulga información sobre consumo de droga por parte de él o ella, un miembro de la familia, o un amigo?

Ocasionalmente los alumnos quieren contar historias de guerra o hablar sobre el consumo personal de drogas, o el de alguna otra persona Una vez más, es importante desalentar las discusiones largas sobre el uso personal de drogas ilegales por parte de cualquiera. Usted puede remitirse a la regla de procedimiento sobre confidencialidad, que se puede enunciar de tal forma que prohibe la mención de nombre alguno al discutir temas sensibles.

¿Cómo puedo reasegurar a los alumnos de que lo que dicen en el aula será tratado como cosa confidencial?

Es importante que usted sepa que las actividades del Proyecto ALERTA están específicamente diseñadas para evitar la divulgación personal de información sensible. Las Reglas de Procedimiento desarrolladas en la Lección 1 deberían incluir lo siguiente: "no se debería usar ningún nombre ni descripciones identificadoras ('mis padres')." Esta regla se aplica tanto al maestro como a los alumnos. A los alumnos se los puede alentar a compartir su historia o tema, si es relevante, diciendo "alguien que conozco..."

Usted debería estar al tanto de las polizas estatales y distritales de informes y confidencialidad e informar a los alumnos sobre esos requisitos. Un lugar donde se puede hacer esto esta escrito en el plan de estudios en la Lección 1. Usted debería estar preparado también para dirigir a los alumnos al personal apropiado de la escuela con el que puedan hablar confidencialmente.

¿Qué sucede si yo creo o descubro que uno de mis alumnos tiene un problema de drogas?

Primero, recuerde que no es función del maestro diagnosticar o tratar los problemas de comportamiento de los alumnos. La función del maestro es facilitar la obtención de ayuda para el alumno. A veces el alumno será directo en expresar su problema; pero muchas veces los maestros tienen que apoyarse en señales más sutiles.

Una vez determinado que el alumno necesita ayuda, usted necesita remitirlo a un consejero. Conozca su proceso para remitir. Familiarícese con este proceso antes de comenzar a enseñar el Proyecto ALERTA, para su información y para conocer al consejero.

Si usted se acerca al alumno por preocupación (comparado con el alumno viniendo a usted con un problema declarado), acérquese a él/ella discretamente. Describa los comportamientos que le preocupan en términos neutros y amplios. (Ejemplo: *"He notado que estas teniendo dificultad para concentrarte en clase, y no has cuidado tu apariencia como lo haces habitualmente. Me preocupa que tengas alguna dificultad que pueda afectar tu desempeño escolar."*)

Preguntale al alumno si quisiera alguna ayuda confidencial. Si la respuesta es "no," no indague ni presione. Permanezca positivo y mantenga la puerta abierta, pero haga un seguimiento con el consejero. Haga que el consejero conozca sus preocupaciones, describiendo sus comportamientos específicos. Si la respuesta es "sí," haga contacto previo con el consejero sobre el método apropiado de consulta. Ofrezca acompañar al alumno. Dé seguimiento con el alumno para ver como le va a él/ella. Haga cualquier observación positiva que haya percibido para reforzar el progreso del alumno.

¿NO ENCUENTRA RESPUESTA A SU PREGUNTA?

Envíe un mensaje electrónico	projectalert@rand.org
Use el enlace de Contáctenos en el sitio Web del Proyecto ALERTA	www.projectalert.com
Llame gratis de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:30 p.m. hora estándar del Pacífico	800-ALERT-10 (800-253-7810)

CÓMO ENSEÑAR EL PROYECTO ALERTA CON FIDELIDAD

¿Qué queremos decir con fidelidad?

El plan de estudios del Proyecto ALERTA es como una receta: para obtener los mejores resultados, usted debe seguirla. Enseñar con fidelidad significa enseñar el Proyecto ALERTA tal como está escrito - incluyendo todas sus actividades, y enseñándolas en la secuencia indicada.

Las siguientes estrategias para enseñar el Proyecto ALERTA, tomadas de la investigación sobre cambios efectivos de enseñanza y comportamiento, se describe detalladamente en la introducción al plan de estudios:

- Participación activa del alumno y práctica
- Modelado
- Autoeficacia de resistencia
- Objetivos inmediatos
- Refuerzo
- Respeto
- Validación
- Entusiasmo

Usarlos es imprescindible para mantener la fidelidad y asegurar una entrega exitosa del programa.

La manera como se enseña es muy importante

La investigación sobre ejecución de planes de estudio ha mostado que los resultados de los alumnos depende de la calidad del plan de estudios y de la manera en que se enseña.

Cuando se evaluó por primera vez el Proyecto ALERTA, se pidió a los maestros que lo enseñen exactamente como estaba escrito. Fueron monitoreados para verificar su uso apropiado de las estrategias de enseñanza del Proyecto ALERTA, de modo que los efectos puedan ser atribuidos al mismo plan de estudios y no a los métodos individuales de enseñanza. La evaluación demostró que el Proyecto ALERTA, tal como se enseñó en 30 aulas diferentes, fue eficaz en prevenir el consumo de drogas.

La evaluación de otros planes de estudios basados en técnicas ha demostrado que los maestros que enseñan un gran número de actividades de plan de estudios tal como se diseñaron afectan positivamente los comportamientos de salud de los alumnos.[1] Otra investigación enfatiza la importancia de entrenamiento del maestro para enseñar el plan de estudios con fidelidad.[2] Cuando a los maestros se les pregunta por qué fallan en enseñar con fidelidad, ellos atribuyen sus fallas de implementación a falta de tiempo y a un mayor énfasis en materias académicas.[3]

[1]Connell, 1985; Resnicow, 1992

[2]Perry et. al, 1990

[3]Parcel et.al, 1989

Pautas para enseñar con fidelidad

- Asegúrese de que se programe tiempo suficiente para completar el plan de estudios. Esto significa bloquear once períodos de clases durante el primer año del programa y tres períodos de clases en el año de refuerzos. Se recomienda un intervalo semanal -una lección por semana-. Sin embargo hubo maestros que enseñaron exitosamente el Proyecto ALERTA en una agenda más comprimida - dos veces por semana.

  No se recomienda un programa de once días consecutivos por el tiempo necesario para que los alumnos entiendan, practiquen, e integren las técnicas de resistencia.

- Cuando las limitaciones de tiempo requieren modificar el plan de estudios, tome decisiones que sean consistentes con las estrategias de enseñanza del Proyecto ALERTA. La participación de los alumnos se incorporó al plan de estudios siempre que fue posible. La investigación indica que la gente aprende más, recuerda más, y se siente más eficaz si verdaderamente realizan algo que los involucra en el proceso.

  Un maestra corto de tiempo pero que entiende el principio de participación active hará que los alumnos escriban menos razones en una actividad antes de pasar a un formato de conferencia u omitir la actividad por completo.

  El aprendizaje se mejora a través de repetición sistemática del material. El Proyecto ALERTA presenta información y conceptos más de una vez en maneras diferentes. Por ejemplo, las seis maneras de decir que “no” se repiten en las Lecciones 5, 6, 7, y 9, y no deben olvidar de usarlos. En cada lección se aplican a situaciones diferentes. El material repetido no debería omitirse. A los maestros les importune mucho más la repetición que a los alumnos, quienes necesitan esta repetición para aprender.

- Aprovecha al máximo su experiencia de entrenamiento revisando la *Visita Guiada: Cinta de Demostración para Maestros*, alternando con otros maestros del Proyecto ALERTA en su área, visitando www.projectalert.com, o llamando a 800-ALERT-10 siempre que tenga una pregunta o necesite información actualizada.

Lugar para Creatividad y Diversidad

Mantenga al corriente el plan de estudios sacando ventaja de las oportunidades dentro del marco del Proyecto ALERTA para exhibir su creatividad. Expanda el concepto de resistir a las presiones de compañeros a consumir drogas a otras formas de comportamientos antisociales, tales como el hurto o copiar en las pruebas, o intimidación por el internet. La presión de los compañeros no siempre es negativa. Examine maneras en que los amigos pueden aplicar presión sobre sus amigos para permanecer libres de drogas, para mejorar el estado físico, o para participar en actividades patrocinadas por la escuela.

Si tiene talento artístico, úselo para preparar los muchos materiales visuales usados en el plan de estudios.

Los maestros pueden expandir el plan de estudios para que incluya eventos actuales, discusiones sobre temas locales de drogas, o proyectos que involucren a los alumnos en iniciativas comunitarias de prevención de drogas. También puede ser posible para los alumnos participar con la escuela en el tema de desarrollos policiales de prevención de alcohol y otras drogas.

En la amplia variedad de ambientes en los que el Proyecto ALERTA se probó, el plan de estudios se adaptó fácilmente a los diversos antecedentes y culturas de los alumnos. Aproveche el hecho de que las actividades son participativas, y que se apoyan en experiencias, preocupaciones, y modos de expresión de los alumnos.

El Modelo Lógico del Proyecto ALERTA

El Modelo Lógico del Proyecto ALERTA enlaza la teoría y las actividades del programa con sus objetivos en un diagrama que indica la relación entre sus partes. El entender el modelo lógico del programa ayuda a asegurar que cualquier adaptación que usted haga al plan de estudios les beneficiará a sus alumnos. Para ver o descargar el modelo, visite www.projectalert.com

Las Herramientas de Evaluación del Proyecto ALERTA

El Proyecto ALERTA ofrece varias técnicas para evaluar su aplicación. Herramientas a base de procesos, conocimientos y resultados pueden encontrarse en: www.projectalert.com

Instrumento de Fidelidad

El Proyecto ALERTA les hace disponible un Instrumento de Fidelidad descargable disponible a maestros capacitados. Esta herramienta les permite ver que tan bien que sus implementaciones se acercan a la implementación demostrada como más eficaz según la investigación.

Herramienta de Evaluación de Conocimientos

Crear la herramiena adecuada para probar lo que aprendieron los alumnos en el Proyecto ALERTA puede ser especialmente difícil. ¿Cómo puede formularse una pregunta como para que revele si los alumnos han aumentado su conciencia sobre los riesgos del abuso de drogas, o si han cambiado sus actitudes sobre el consumo de droga, o si han desarrollado técnicas para resistir la presión de los compañeros? ¿Qué podría usted preguntar en pruebas semanales o en un examen al finalizar el curso? Hay un “menú” descargable con preguntas que usted puede seleccionar para generar pruebas y exámenes adecuados para su aula específica y está disponible en el sitio Web del Proyecto ALERTA.

Encuestas previas y posteriores

Administrar una encuesta estudiantil significativa requiere permiso de los padres, grupos de control, y anonimidad. Hay una encuesta descargable disponible para los maestros capacitados del Proyecto ALERTA. Contiene preguntas sobre si los alumnos han usado una variedad de drogas o no, sus patrones actuales de consumo, y sus actitudes y creencias sobre las drogas. Este sondeo es esencialmente el instrumento usado durante la validación inicial del Proyecto ALERTA.