# Lección 5

## Las Presiones Sociales para Consumir Drogas

PROYECTOALERTA

Para más información: www.ProjectALERT.com

# Lección Cinco

## Las Presiones Sociales para Consumir Drogas

### Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a entender e identificar las presiones sociales para consumir drogas
2. Proporcionar ejemplos de cómo resistir las presiones sociales para consumir drogas
3. Dar a los alumnos la práctica de resistencia para las presiones sociales

### Resumen de Actividades

1. Revisión de la Tarea e Introducción a la Lección (3 min.)
2. Exhibición de Parte del Video: *La Elección de Lindsey (Problema)* (7 min.)
3. Preparación de las Dramatizaciones (10 min.)
4. Representación de las Dramatizaciones (10 min.)
5. Exhibición del Desto del Video: *La Elección de Lindsey (Soluciones)* (2 min.)
6. Discusión de las Soluciones del Video (8 min.)
7. Conclusión (5 min.)

### Descripción

Esta es la primera de una serie de lecciones diseñadas para dar a los alumnos la práctica para decir que “no.” La teoría detrás de esto es quela gente que ha repetido un comportamiento particular tendrá más probabilidades de comprometerse exitosamente con ese comportamiento en un momento posterior.

El Proyecto ALERTA utiliza videos “desencadenantes” que establecen situaciones problemáticas las cuales pueden representar los alumnos. En la Actividad 2, se pide a los grupos de alumnos que representen formas de decir “no” después de ver la primera parte del video *La Elección de Lindsey*. Después de que todos los grupos prepararon y realizaron las dramatizaciones de las Actividades 3 y 4, el video desencadenante se reanuda en la Actividad 5, en donde refuerza las respuestas de los alumnos moldeando tres posibles formas de decir “no.” cuando los maestros recapitulan cada dramatización en la Actividad 6, aumentan la eficacia propia de los alumnos destacando y reforzando los métodos de resistencia de los alumnos. La *Representación y Consejos de Evaluación* de la página 5.10 pueden ser útiles en estas actividades. La asignación de la tarea de la Lección 5 le pide a los alumnos

que entrevisten a sus padres o a otros adultos de confianza acerca de la presión de los compañeros. El objetivo de esta actividad es estimular la discusión en el hogar sobre la presión de los compañeros para consumir drogas, y para involucrar a los padres o a un adulto que pudiera ser el tutor o el mentor para los alumnos que reciben el Proyecto ALERTA.

## Preparación

- Revise el Plan de la Lección
- Vea los avances del video: *La Elección de Lindsey*
- Familiarícese con las *Formas de Decir que "No"* (Referencia del Maestro, páginas 5.7-5.9)
- Reúna y prepare el material, como se indica a continuación
- Optativo: si desea puede preparar anticipadamente algunas tarjetas de 3" x 5" enumerando las preguntas de la discusión para la Actividad 6
- Optativo: si desea puede hacer el material visual en papel milimetrado o en el pizarrón para reforzar los puntos importantes marcados en la Actividad 7

## Material Necesario

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Videocasetera y video: *La Elección de Lindsey*
- Cartel 9: *Formas de Decir que "No"*
- Papel milimetrado, 2 marcadores gruesos, con punta de fieltro, no tóxicos (de diferentes colores), y cinta adhesiva (si elige poner su material visual sobre el pizarrón, de todas formas necesitará cinta para exponer las *Reglas de Procedimiento*)

Prepare el siguiente material:

- Material visual completado en papel milimetrado o en el pizarrón: *La Elección de Lindsey: Reparto* (Ver la Actividad 3A)
- Material visual parcial (sólo el título) en papel milimetrado o en el pizarrón: *La Elección de Lindsey: Soluciones*
- Sacar una copia de la *Hoja de Preparación de Dramatización* (Apunte para Alumnos, página 5.11) para cada grupo
- Sacar una copia de la *Entrevista Para al Padre/el Adulto: La Presión de los Compañeros* (Apunte para Alumnos, página 5.12) para cada alumno

## ACTIVIDADES

1. **Revisión de la Tarea y Introducción a la Lección (3 min.)**

   A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento*: *Alumnos*

   B. Pregunte acerca de la tarea.

      1. *"¿Cuántos anuncios vieron para cerveza, para vino o para cigarrillos?"*

      2. *"¿Qué les trataron de hacer creer?"*

   C. Pida a los alumnos que entreguen sus listas de anuncios.

2. **Exhibición de Parte del Video: *La Elección de Lindsey: (Problema*) (7 min.)**

   A. *"Hoy aprenderemos a identificar las presiones de los amigos. También aprenderemos algunas formas para resistir estas presiones. Con el objetivo de resistir las presiones, necesitamos saber cómo decir 'no.'"*

   B. *"Ahora veremos una situación en un video que no tiene final. Es acerca de una muchacha, Lindsey, que tiene que tomar una decisión. Véanlo con atención. Ustedes sugerirán sus propios finales - las formas en que Lindsey puede decir 'no.'"*

   C. Exhibición del Video: *La Elección de Lindsey*. Deténgalo antes de las soluciones. (Durante el video, usted puede revisar la *Representación y Consejos de Evaluación* de la página 5.10 para la Actividad 3.)

3. **Preparación de las Dramatizaciones (10 min.)**

   A. Exponga el material visual completado en papel milimetrado o en el pizarrón:

   ***La Elección de Lindsey: Reparto***

   Lindsey, muchacha que tomará una decisión

   Diane, amiga de Lindsey

   Eric, muchacho que le gusta a Lindsey

   Mike, amigo de Eric

   B. Presente las dramatizaciones.

      1. *"Haremos unas dramatizaciones llamadas Una Forma en que Lindsey Puede Decir 'No.' En un momento nos dividiremos en grupos para realizar las dramatizaciones."*

2. *"El trabajo de cada grupo es encontrar una dramatización que muestre cómo Lindsey dice que 'no' y se sienta bien con ella misma. Prueben diferentes formas en su grupo antes de decidir por una para su dramatización."*

3. Muestre y lea el *Afiche Formas de Decir que "No."* *"Estas son algunas formas de decir que 'no' que ustedes pueden usar en sus dramatizaciones."*

4. *"Después de formar grupos, cada uno deberá elegir a un Director, quien asignará las partes y será responsable de hacer que la gente trabaje junta. Hay una Lindsey, una Diane, un Eric y un Mike por cada dramatización. También, cada grupo debe asignar a un Anotador para escribir la solución del grupo y quién hace cada parte."*

5. *"Tendrán cinco minutos para planear y ensayar su dramatización."*

C. Divida la clase en cuatro o cinco grupos. Los alumnos se pueden elegir a ellos mismos o ser asignados a grupos. Se pueden hacer grupos por sexo. Entregue a cada Anotador una *Hoja de Preparación de Dramatización* en la cual anotar los papeles y la solución.

D. Circule por la clase ayudando a los grupos según se necesite. Si algún grupo no está avanzando, sugiera que pueden hacer lo siguiente:

1. Asignar los papeles.
2. Probar diferentes soluciones.
3. Decidirse por una y ensayarla.

E. Dé una señal de aviso (*"Tienen dos minutos más."*). Recoja la *Hoja de Preparación de Dramatización* de cada grupo, y confirme la solución del grupo.

**4. Representación de las Dramatizaciones (10 min.)**

A. Reagrupe nuevamente a la clase y coloque el material visual parcial *La Elección de Lindsey: Soluciones.*

B. Dé instrucciones específicas para la dramatización.

1. Hablar en voz alta.
2. Mirar hacia la clase.
3. El Director presenta la dramatización y a los personajes.
4. La audiencia permanece en silencio - no se hacen más planes.

C. Entregue la *Hoja de Preparación de Dramatización* al Director del grupo que va a actuar. Cada Director presenta los papeles, y luego el grupo presenta su dramatización a la clase.

D. Después de cada dramatización, inicie el aplauso y elogie a los alumnos. Repita la solución. Utilizando las palabras de los alumnos, escriba un resumen de tres a cinco palabras de cada solución en el material visual en papel milimetrado o en el pizarrón: *La Elección de Lindsey: Soluciones*. Si la solución es compleja, trate de capturar algo de su complejidad en su resumen.

E. Haga algún comentario de cómo se veía la alumna que representaba a Lindsey cuando dijo que "no." Dé una frase con autoeficacia para resistir. Advierta la importancia del lenguaje corporal y del tono de voz al comunicar la resistencia.

F. Haga referencia al afiche las *Formas de Decir que "No"* y diga, *"Ustedes encontraron muchas de estas formas de decir 'no.'"* Haga notar cómo las soluciones de los alumnos encajaron en el cartel las *Formas de Decir que "No."*

**5. Exhibición del Resto del Video: *La Elección de Lindsey: (Soluciones)* (2 min.)**

A. *"Ahora veremos las soluciones del video y las compararemos con las que encontramos."*

B. Muestre el resto del video.

---

**Soluciones del Video**

1. *"Mmm, no gracias. ¿Por qué no mejor nos tomamos un refresco?"* (Dar una alternativa.)
2. *"No, gracias, estoy en el equipo de pista, así que no fumo."* (Dar una razón.)
3. *"De verdad no quiero un cigarrillo."* (Hacer frente a la presión.)

---

**6. Discusión de las Soluciones del Video (8 min.)**

A. Discuta las soluciones de Lindsey, utilizando las siguientes preguntas para la discusión.

---

**Objetivos de la Discusión**

1. Ayudar a los alumnos a entender las diferentes formas de decir "no"
2. Ayudar a los alumnos a entender que pueden decir "no" sin perder las oportunidades sociales o los amigos
3. Ayudar a los alumnos a entender que hacer frente por ellos mismos puede sentirse bien

---

**Preguntas de la Discusión:**

**Solución 1: Dar una alternativa.**

a. *"¿Qué hizo Lindsey en la primera solución?"*

b. *"¿Cuántos de ustedes pensaron que ésta era una buena solución?"* (Levantar la mano)

c. Pregunte a un alumno que haya levantado la mano, *"¿Qué es lo que te gustó?"*

d. *"¿Cómo creen que se sintió Lindsey cuando dijo 'no'?"*

e. *"¿Cómo se sintió Eric cuando Lindsey dijo: 'No, gracias'? ¿Por qué no nos tomamos un refresco'?"* (Se sintió bien y no se enojó. Si los alumnos piensan que Eric se enojará, haga notar que decir simplemente "no" generalmente no hace que la otra persona se enoje. Él dijo: *"Seguro, suena genial,"* y preguntó si ella iría al juego, mientras continuaban su conversación.)

**Solución 2: Dar una razón.**

a. *"¿Que hizo Lindsey en la segunda solución?"*

b. *"¿Cuántos de ustedes pensaron que ésta era una buena solución?"* (Levantar la mano)

c. Pregunte a uno de los alumnos que haya levantado la mano, *"¿Qué es lo que te gustó?"*

d. *"¿Qué dijo Eric después de que Lindsey dijo que estaba en el equipo de pista?"* (Él dijo, *"Sé a lo que te refieres."* Él estaba pensando en dejarlo también, ya que está en el equipo de fútbol. No fue para nada hostil.)

e. *"Si Lindsey hubiera tomado el cigarrillo, ¿cómo se hubiera sentido?"*

**Solución 3: Hacer frente a la presión.**

a. *"¿Qué hizo Lindsey en la tercera solución?"*

b. *"¿Cuántos de ustedes pensaron que ésta era una buena solución?"* (Levantar la mano)

c. Pregunte a uno de los alumnos que haya levantado la mano, *"¿Qué es lo que te gustó?"*

d. *"¿Cómo se sintió Lindsey cuando dijo, 'De verdad no quiero un cigarrillo'?"* Asegúrese de obtener algunos sentimientos positivos o expresarlos usted mismo. (Ella se sintió bien al apegarse a sus valores.) Dé ejemplos positivos personales o de los alumnos.

e. *"¿Cómo se sintió Lindsey acerca de Eric después de que la presionó para fumar?"* (Ya no estuvo tan segura de que él le gustara.)

7. **Conclusión (5 min.)**

A. Refuerce los beneficios de la resistencia. (Puede que los alumnos quieran discutir el asunto de que Eric presionó a Lindsey y de lo que eso dice acerca del respeto, o la posibilidad de otros tipos de presión.)

1. *"En esta lección hemos visto, hablado, y probado diferentes formas de manejar una situación de presión sin aceptar fumar. Pero no siempre es tanfácil decir 'no'."*

2. Revise los siguientes puntos:

---

* Recuerden que tienen el derecho de decir "no."

* Ustedes pueden decir "no" de muchas formas diferentes.

* Apegarse a sus propios valores los hace sentir bien acerca de ustedes mismos.

---

3. *"En la próxima lección veremos y probaremos más formas para resistir las presiones."*

B. Elogie a los alumnos por sus esfuerzos y conocimientos en la dramatización. Dígales lo bien que han aprendido a resistir las presiones de los amigos.

C. Tarea:

1. Entregue la *Entrevista al Padre/el Adulto: La Presión de los Compañeros*

2. *"Ésta es una pequeña entrevista que le harán a uno de sus padres o a otro adulto de confianza."*

3. *"Hagan las preguntas, simplemente como un reportero, y escriban las respuestas en los espacios que se les da."*

4. *"No permitan que su padre u otro adulto escriba las respuestas. Ustedes deben hacer las preguntas y escribir lo que él o ella dice."*

5. *"Sus respuestas no tienen que ser oraciones completas."*

6. *"Traten de no dejar que su padre u otro adulto se escape diciendo 'No me puedo acordar.'"*

Nota: usted no revisará esta tarea en la siguiente lección. La tarea está diseñado para proporcionar otra oportunidad para la discusión en el hogar.

# FORMAS DE DECIR QUE “NO”

## Objetivos

Para ayudar a los alumnos a aprender a decir “no,” el Proyecto ALERTA

- valida sus sentimientos de que es difícil resistir las presiones para consumir drogas.
- espera convencerlos de que tienen el derecho de decir “no.”
- los ayuda a creer que pueden decir “no” sin sufrir rechazo o vergüenza.
- les da diferentes formas de decir “no.”

A continuación se describen seis diferentes formas de decir “no,” y ejemplos de respuestas. La mayoría de estos métodos se dramatizan en el video de soluciones y todos se plasman en el cartel de *Formas de Decir que “No.”*

### 1. Simplemente decir “no”

Frecuentemente la más fácil de las seis estrategias de resistencia, simplemente decir “no”, ayuda a evitar discusiones. Frecuentemente los alumnos creen, sin embargo, que no funcionará una respuesta tan breve y que el que ofrece continuará presionándolos. Así que es muy importante ayudarlos a ver la viabilidad de esta respuesta.

*“Prefiero no hacerlo.”*
*“No, gracias.”*
*“Gracias, pero no gracias.”*
*“No para mí.”*
*“De ninguna forma.”*
*“No por ahora (hoy, esta noche).”*
*“Nah.”*
*“Olvídalo.”*

### 2. Dar una razón

Refuerce el uso de las oraciones en primera persona (diciéndolo por usted mismo) como una parte integral de esta técnica. Dichas oraciones quitan el tono moralista o de juicio de la negativa *(“No me gusta el sabor”* mejor que *“¿Cómo puedes aguantar la forma en que hueles, tonto?”*). Dar una razón también puede incluir excusas (*“Mi papá me recogerá pronto.”*).

*“No me gusta el sabor.”*
*“No quiero arruinar mis pulmones.”*
*“No se me antoja.”*
*“No consumo drogas (fumo, bebo, consumo marihuana).”*
*“No me gusta cómo se siente estar drogado. No quiero perder el control.”*
*“Quiero saber lo que está pasando.”*

*"Me puedo divertir sin ella (él)."*
*"No me quiero hacer dependiente de ella (él)."*
*"Es ilegal."*
*"Se me pondrán los ojos rojos y mis padres lo notarán." (marihuana)*
*"Nos pueden pescar."*
*"Mis padres me castigarían."*
*"La cerveza me hace sentir mal."*
*"Estoy en el equipo de (pista), así es que no (fumo, bebo)."*
*"Me provoca hambre, y estoy tratando de bajar de peso."*
*"No quiero olvidar las cosas."*
*"Me pierde."*
*"No me quiero sentir fuera de lugar."*

### 3. Dar una alternativa

El acercamiento de dar una alternativa puede ser particularmente efectivo cuando la otra persona ofrece el cigarrillo, la bebida, o el cigarrillo de marihuana como una forma de hacer conversación, ser amigable, o demostrar que él o ella es un buen anfitrión. La gente joven que fuma, bebe, o consume marihuana puede ofrecer estas sustancias simplemente para ser amigable y evitar excluir a la otra persona. Muchas veces no les importa si se acepta o no la oferta. Otros, particularmente los experimentadores, pueden ofrecer las drogas para verse chévere. Se pueden sentir aliviados cuando la otra persona dice "no." Las alternativas que se enumeran a continuación aclaran que se está rechazando la droga, no a la persona que la ofrece. De ahí que es menos probable que genere hostilidad.

*"No, pero de seguro me gustaría una soda."*
*"No, pero salgamos y platiquemos."*
*"No, pero voy al centro comercial si quieres acompañarme."*
*"No, pero me gustaría pasar un tiempo/platicar contigo."*
*"No, pero mejor vamos a bailar."*

### 4. Hacer frente a la presión

Se necesitan validar las preocupaciones de los alumnos de que un amigo o un conocido podrían realmente presionarlos con pullas para hacerlos sentir que están arruinando las cosas, como tontos, como bebés, o como estúpidos. También necesitan ayuda preguntándoles lo que realmente piensan acerca de un amigo que actúa de esa forma. ("¿Qué les pasa que necesitan hacer que alguien más haga lo que ellos hacen? Tal vez están inseguros") Para manejar este tipo de presión, los alumnos necesitan saber que no tienen que dar una razón si no quieren. Sólo pueden repetir, "prefiero no hacerlo, de verdad no quiero," como discos rayados. O los alumnos pueden usar cualquiera de las otras estrategias para decir que "no."

*"Ya dije que 'no.'"*
*"Simplemente no se me antoja."*
*"De verdad quise decir que 'no.'"*

## 5. Salirse de la escena

Algunas veces es muy difícil resistir la presión. Si es así, puede ser más fácil salirse de la escena. Esto no quiere decir necesariamente dejar la fiesta o el juego. Algunas veces es posible unirse a otro grupo o ir a otro cuarto. Otras veces puede ser más fácil huir completamente de la escena aunque pueda hacerte sentir solo o aislado(a). Ayuda haber pensado a quien llamar o con quien contar para que te lleve a casa antes de que surja la situación. Uno se puede salir cortésmente diciendo:

*"No."*
*"Ya me tengo que ir."*
*"Tengo que estar en casa en quince minutos."*

## 6. Evitar la escena

Algunas veces la estrategia más sabia es evitar las situaciones en las cuales es probable que se necesite la resistencia. La gente joven casi siempre sabe cuáles son estos lugares (ciertos baños en la escuela, restaurantes locales, estacionamientos, pasillos, ciertas fiestas). Evitar dichos lugares los salva de las presiones. Sin embargo, nuevamente tal estrategia puede traer sentimientos de aislamiento que deben ser reconocidos en la clase. Estos sentimientos negativos se pueden contrarrestar hasta cierto punto al recordarles. a los alumnos que:

a. la resistencia puede hacerte sentir bien debido a que estás demostrando que eres fuerte.

b. la gente que te rechaza debido a que no consumes drogas no son muy buenos amigos en primer lugar.

# REPRESENTACIÓN Y CONSEJOS DE EVALUACIÓN

El Proyecto ALERTA utiliza representaciones para moldear y hacer que los alumnos practiquen las formas de decir que "no." Las Lecciones 5, 7 y 9 utilizan este método, y los planes de la lección dan instrucciones claras de cómo montar una representación efectiva. Algunos consejos extra son:

## Consejos para la Representación

- Dé instrucciones claras; escríbalas si fuera necesario.
- Elija al principio un grupo que establezca un buen ejemplo.
- Espere algún ruido.
- Pase entre los grupos durante el tiempo de planeación para ayudar a los grupos a centrarse.
- Aliente a los que no les gusta participar sugiriéndoles que caractericen papeles mudos al principio.
- Motive con entusiasmo a cualquier alumno reacio (*"Vas a estar genial," "He visto algunas dramatizaciones realmente estupendas en otras clases, y estoy seguro de que tú puedes sugerir algunas muy buenas ideas también."*).
- ¡Las respuestas sencillas son buenas! Las representaciones muchas veces son muy cortas; un simple "no gracias" puede ser la solución. Está bien, ya que se debe alentar a los alumnos para que sean tan realistas como sea posible.
- No deben caracterizar siempre los mismos alumnos los papeles de presión.
- Recuerde a los alumnos incluirse "a sí mismos" (lenguaje, comunidad) en las dramatizaciones.
- Oiga la discusión del grupo antes de intervenir para ayudarles.

## Consejos de Evaluación

- Su resumen de la dramatización debe ser corta y al grano. Su propósito es resaltar y reforzar la solución.
- Si la solución es hostil, diga, *"Estás diciendo 'no' al cigarrillo/al cigarrillo de marihuana/ a la bebida, no al amigo(a). ¿Podrías hacer otra toma que no hiciera enojar a tu amigo(a)?"*
- Utilizar un tema de película de Hollywood para las dramatizaciones. Ayuda a hacerlas ligeras. Al decir *"¡Toma dos!"* los maestros pueden volver a hacer las dramatizaciones que son inadecuadas (el alumno dice "si", la respuesta es tonta u hostil) o que no están organizadas en la primera ronda.
- Cada dramatización se debe elogiar generosamente, debido a que aunque sea sencilla, los alumnos necesitan mucho refuerzo y oportunidades para aumentar la eficacia propia de la resistencia.

# HOJA DE PREPARACIÓN DE DRAMATIZACIÓN

## REPARTO

**Lindsey** _____

**Eric** _____

**Mike** _____

**Diane** _____

**Director** _____

**Solución** _____

## REPARTO

**Lindsey** _____

**Eric** _____

**Mike** _____

**Diane** _____

**Director** _____

**Solución** _____

**Nombre y apellido** _____

**Fecha**_____**Período** _____

# ENTREVISTA AL PADRE/EL ADULTO: LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

Entrevista a tu padre o a otro adulto de confianza. Escribe las respuestas en el espacio que se proporciona.

1. **Cuando eras adolescente, ¿Te presionaban tus compañeros? ¿En qué áreas? (Escuela, ropa, bebida, citas)**

2. **¿A qué edad recuerdas haber estado más preocupado acerca de lo que tus amigos pensaban de ti?**

3. **¿Cómo resistías la presión de tus compañeros cuando eras adolescente?**

4. **¿Cuál fue el momento más vergonzoso de tu adolescencia?**