



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y SALUD MENTAL SEPT. 5 PROPUESTA DÍA 4

INTRODUCCIÓN

La estrategia didáctica propuesta, brinda a los estudiantes la oportunidad de adquirir conocimientos sobre el cuidado del cuerpo, la prevención del consumo de sustancias y la importancia de tomar decisiones positivas en colaboración con los demás. Se emplean recursos audiovisuales, como videos informativos, historias de vida y canciones, que contribuyen a consolidar los conceptos de manera atractiva y ágil. se propone la creación de un «Camino Saludable». Este camino representa las decisiones saludables que se pueden adoptar en la vida cotidiana para cuidar el cuerpo y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Además, se invita a los estudiantes a realizar un compromiso personal y colectivo en relación con el cuidado del cuerpo y la toma de decisiones saludables

Objetivos

- Promover la conciencia sobre el cuidado del cuerpo y la importancia de tomar decisiones saludables en conjunto para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
- Promover hábitos saludables a través del juego.

ACTIVIDADES A REALIZAR

ACTIVIDAD 1: CAMINOS SALUDABLES, DECISIONES POSITIVAS:

- APLICADA A ESTUDIANTES ENTRE LAS EDADES DE 9 A 17 AÑOS



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

PROCEDIMINETO

Paso 1: Preparación del Camino Saludable

Elige cuidadosamente un espacio idóneo dentro de la escuela para ubicar el mural "Camino Saludable". Se busca un lugar que sea fácilmente observable y accesible, y donde los estudiantes transiten con regularidad. (Este camino es creatividad de cada docente en su sede) Este camino representa las decisiones saludables que se pueden adoptar en la vida cotidiana para cuidar el cuerpo y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Además, se invita a los estudiantes a realizar un compromiso personal y colectivo en relación al cuidado del cuerpo y la toma de decisiones saludables.

Paso 2: INTRODUCCIÓN

Comienza conversando sobre la importancia de cuidar el cuerpo y su relación con la salud y el bienestar. Se menciona brevemente qué son las sustancias psicoactivas y los efectos negativos en el cuerpo y la mente.

(Material sobre la importancia del cuerpo y las sustancias psicoactivas)

Se pueden ayudar con la siguiente información

El cuidado del cuerpo es fundamental por varias razones que abarcan aspectos físicos, mentales y emocionales de la salud. Aquí te enumero algunas de las más importantes:

1. **Salud Física:** Mantener una rutina de ejercicio regular, una dieta equilibrada y hábitos saludables contribuye a un sistema cardiovascular fuerte, músculos y huesos robustos, y un sistema inmunológico eficiente. Esto reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
2. **Energía y Vitalidad:** Un cuerpo bien cuidado tiene más energía y resistencia, lo que mejora el rendimiento en actividades diarias y permite disfrutar de la vida con mayor intensidad.
3. **Salud Mental:** La actividad física y una alimentación adecuada están directamente relacionadas con la salud mental. El ejercicio libera endorfinas, que pueden mejorar



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Además, una nutrición adecuada afecta positivamente la función cerebral y la estabilidad emocional.

4. **Prevención de Enfermedades:** Los hábitos saludables ayudan a prevenir enfermedades y a reducir la probabilidad de desarrollar afecciones crónicas. La prevención es generalmente más efectiva y menos costosa que el tratamiento de enfermedades.
5. **Longevidad y Calidad de Vida:** Cuidar el cuerpo no solo puede aumentar la esperanza de vida, sino también mejorar la calidad de vida en la vejez. Las personas que adoptan un estilo de vida saludable tienden a mantener una buena movilidad y una mejor calidad de vida durante más tiempo.
6. **Autoestima y Confianza:** Mantenerse en forma y sentirse bien con el propio cuerpo puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Sentirse saludable y enérgico puede contribuir a una imagen corporal positiva.
7. **Función Cognitiva:** El cuidado del cuerpo, a través de una buena alimentación y ejercicio, también tiene un impacto positivo en la función cognitiva. Esto incluye la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.
8. **Prevención del Estrés:** Las prácticas de autocuidado, como la meditación y el ejercicio, pueden ser herramientas efectivas para manejar el estrés, promoviendo una mejor salud mental y emocional.
9. **Relaciones Sociales:** Un cuerpo sano y en forma puede facilitar una vida social activa, permitiendo participar en actividades y eventos con amigos y familiares, lo que a su vez puede fortalecer las relaciones personales y sociales.

En resumen, el cuidado del cuerpo es una inversión en tu bienestar integral. Promueve una vida más saludable, feliz y equilibrada, beneficiando tanto tu salud física como mental y emocional.

Las sustancias psicoactivas son compuestos químicos que, al ser ingeridos, inhalados o administrados de alguna otra manera, alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, modificando así el estado de conciencia, el estado de ánimo, las percepciones, las emociones y el comportamiento. Estas sustancias pueden ser tanto legales como ilegales, y



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

sus efectos varían en función de la sustancia específica, la dosis, la frecuencia de uso y la individualidad del usuario.

Tipos de Sustancias Psicoactivas

1. **Estimulantes:** Estas sustancias aumentan la actividad del sistema nervioso central, generando sensaciones de energía, alerta y euforia. Ejemplos incluyen la cafeína, la nicotina, la cocaína y las anfetaminas.
2. **Depresores:** Actúan reduciendo la actividad del sistema nervioso central, lo que puede provocar relajación, somnolencia y disminución de la coordinación motora. Ejemplos incluyen el alcohol, las benzodiazepinas y los barbitúricos.
3. **Opiáceos:** Derivados de la amapola o sintetizados en laboratorio, estos compuestos tienen efectos analgésicos y pueden inducir sensaciones de euforia. Ejemplos son la morfina, la heroína y la codeína.
4. **Alucinógenos:** Estas sustancias alteran las percepciones y pueden provocar alucinaciones y cambios en la percepción de la realidad. Ejemplos incluyen el LSD (ácido lisérgico), la psilocibina (hongos alucinógenos) y la mezcalina.
5. **Cannabinoides:** Proviene de la planta de cannabis y pueden tener efectos estimulantes, depresores y alucinógenos. El THC (tetrahidrocannabinol) es el principal compuesto psicoactivo del cannabis.
6. **Disolventes y Anestésicos Volátiles:** Estas sustancias, que incluyen el solvente de pintura, el óxido nitroso y el cloroformo, pueden inducir estados alterados de conciencia y euforia a través de la inhalación.

Efectos y Riesgos

- **Efectos Corto Plazo:** Los efectos inmediatos pueden variar desde euforia, aumento de la energía, relajación, hasta alteraciones en la percepción y el juicio.
- **Efectos Largo Plazo:** El uso prolongado puede llevar a la dependencia, la tolerancia (necesidad de dosis mayores para obtener el mismo efecto) y diversos problemas de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, daños en órganos internos, trastornos mentales y problemas de conducta.



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

- **Riesgos Adicionales:** El consumo de sustancias psicoactivas puede conllevar riesgos adicionales, como accidentes, problemas legales, alteraciones en la vida social y laboral, y efectos negativos en las relaciones interpersonales.

El uso de sustancias psicoactivas puede tener efectos positivos en contextos médicos controlados (por ejemplo, anestésicos en cirugía), pero su uso recreativo o no supervisado puede llevar a serios problemas de salud y sociales. Por lo tanto, es crucial estar informado sobre los efectos y riesgos asociados con cada sustancia.

VIDEOS DE APOYO

- Cuido mi cuerpo y mi alimentación
https://youtu.be/P6v88_N9hjc?si=nIg5wbpncAkhAU9i
- ¿Qué son las sustancias psicoactivas?
<https://youtu.be/RZOVgy1EzO0?si=kCzorJp64CpaUt0x>
- ¿Por qué vapear es perjudicial para mi salud mental?
https://youtu.be/DKp_JJ9oP5s?si=PTVEdMfbIN-lIM9x

Paso 3: Historias de vida

Se muestra a los estudiantes en videos cortos, los efectos de las drogas y una historia inspiradora de superación. Se discuten los videos brevemente.

Se muestra a los estudiantes dos breves videos en los que se comparte los posibles efectos de las drogas, así como una historia de vida de alguien que superó los problemas relacionados con sustancias psicoactivas adoptando decisiones saludables.

- Nuestro Tiempo es Ahora - Prevención de Consumo de Drogas (Min Justicia y FUPAD) <https://youtu.be/JndZ3y-KVLQ>
- Juan Luis, el habitante de calle que logró unir las voces del “Sí se puede”
<https://youtu.be/4TpejtnxOBc>



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Paso 4: Espacio de diálogo y reflexión

Tras ver los videos, se inicia una charla sobre cómo las decisiones individuales pueden influir en la vida de cada persona y de quienes lo rodean. Se fomenta la participación de los estudiantes.

Paso 5: Creación de huellas saludables

Cada Docente hace huellas en papel donde el estudiante escribe un mensaje que representa las decisiones positivas que pueden tomar en su vida diaria para cuidar el cuerpo y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y las pega en el mural de camino saludables.

(Plantillas para las huellas)



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



Paso 6: Reflexión y Compromiso

Se muestra a los estudiantes el video corto Todo se mueve de la agrupación musical Calle Trece, canción relacionada con el cuidado del cuerpo y la importancia de tomar decisiones saludables.

Video de apoyo: <https://youtu.be/ZoBKgEwcZwE>

La canción "Todo se mueve" ofrece una oportunidad interesante para reflexionar



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

sobre el cuidado del cuerpo y la toma de decisiones saludables en los jóvenes. Aquí hay algunas ideas para guiar la reflexión:

Conciencia corporal: La canción enfatiza que el cuerpo está constantemente en movimiento y que todo tiene su propio ritmo. Esta idea puede inspirar a los jóvenes a ser conscientes de su propio cuerpo y cómo responde a diferentes actividades y estímulos. Reflexionar sobre la importancia de mantener el cuerpo activo, ya que su funcionamiento y salud están directamente relacionados con el movimiento.

Cuidado del corazón: La canción menciona que, incluso si uno es "parapléjico", el corazón sigue latiendo. Esto resalta la importancia del cuidado del corazón, que es el motor vital de nuestro cuerpo. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo mantener un corazón saludable a través de hábitos como el ejercicio y una alimentación balanceada.

Superación de obstáculos: La letra sugiere que incluso en situaciones difíciles (como ser sordo), se puede sentir el ritmo. Esto puede servir como una metáfora para superar obstáculos personales y adoptar una mentalidad positiva. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo enfrentar los desafíos con determinación y cómo sus acciones pueden influir en su bienestar general.

Movimiento y bienestar: La canción destaca que lo que no se mueve no mejora y puede enfermarse. A partir de esto, se puede discutir cómo el movimiento y la actividad física contribuyen al bienestar general. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo pueden incorporar más movimiento en su rutina diaria y cómo esto afecta su salud mental y física.

Colaboración y comunidad: La canción sugiere que el sonido y el movimiento son contagiosos. Esta idea puede ser una puerta para reflexionar sobre cómo nuestras acciones y decisiones tienen un impacto en los demás. Los jóvenes pueden considerar cómo pueden



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

influir positivamente en su comunidad al compartir hábitos saludables y cómo el apoyo mutuo puede fortalecer el bienestar colectivo.

Se lleva a cabo una reflexión grupal sobre lo que han aprendido y cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida diaria. Se invita a los estudiantes a hacer un compromiso personal y colectivo de cuidar su cuerpo y tomar decisiones saludables.

ACTIVIDAD 2: “LOS SUPERHÉROES SALUDABLES”

- APLICADA PARA ESTUDIANTES ENTRE LAS EDADES DE 5 A 8 AÑOS

PROCEDIMIENTOS

Paso 1: Disfraces de superhéroes

Crear disfraces de superhéroes para estudiantes usando cartulina y que incorporen imágenes de alimentos saludables y actividades físicas puede ser una forma divertida y educativa de promover un estilo de vida saludable.

Ideas sobre cómo diseñar estos disfraces:

1. Disfraz de Superhéroe “NutriPower”

Materiales:

- Cartulina de colores brillantes (rojo, azul, verde)
- Imágenes de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras
- Cinta adhesiva o pegamento
- Tijeras
- Marcadores o lápices de colores

Diseño:



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

1. **Parte Superior:** Usa una cartulina grande para crear una capa o un chaleco. Decora con imágenes grandes de frutas (manzanas, plátanos, zanahorias) y verduras (espinacas, brócoli).
2. **Escudo del Pecho:** Recorta un círculo de cartulina en color contrastante y pégalos en el centro del disfraz. Dentro del círculo, dibuja o pega imágenes de una comida equilibrada, como un plato con arroz integral, pollo y verduras.
3. **Cinturón:** Usa tiras de cartulina para hacer un cinturón y adorna con imágenes de diferentes granos y proteínas (frutos secos, legumbres).

Accesorios:

- **Máscara:** Haz una máscara de cartulina con imágenes de alimentos saludables rodeando los ojos.
- **Guantes:** Decora guantes con imágenes de ejercicios físicos como saltar la cuerda o correr.

2. Disfraz de Superhéroe “FitHero”

Materiales:

- Cartulina de colores llamativos (amarillo, verde, azul)
- Imágenes de personas realizando actividades físicas (correr, nadar, saltar)
- Pegatinas de estrellas o íconos de ejercicio
- Cinta adhesiva o pegamento
- Tijeras

Diseño:

1. **Parte Superior:** Crea una camiseta de cartulina. Adorna con imágenes de personas haciendo ejercicio y objetos relacionados (pesas, bicicletas).
2. **Capa:** Usa una cartulina grande para la capa. Decora con imágenes de diferentes deportes (fútbol, baloncesto, yoga).



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

3. **Pantalones:** Si el disfraz incluye pantalones, decóralos con imágenes de rutinas de ejercicios o estiramientos.

Accesorios:

- **Máscara:** Diseña una máscara con imágenes de zapatillas deportivas y pesas.
- **Cinturón:** Adorna el cinturón con pequeñas imágenes de frutas y verduras, mezcladas con iconos de actividad física.

3. Disfraz de Superhéroe “Energía Vital”

Materiales:

- Cartulina de colores vivos (naranja, verde, azul)
- Imágenes de una variedad de alimentos saludables y escenas de ejercicio
- Pegatinas de colores
- Pegamento y tijeras

Diseño:

1. **Parte Superior:** Usa cartulina para crear un chaleco. Decora con imágenes de alimentos como plátanos, manzanas y zanahorias, combinadas con imágenes de personas corriendo o haciendo yoga.
2. **Escudo del Pecho:** Crea un escudo grande con una mezcla de imágenes de una dieta balanceada y escenas de ejercicios.
3. **Capa:** Decora la capa con dibujos de una dieta saludable y actividad física, como una mezcla de alimentos y deportistas.

Accesorios:

- **Máscara:** Diseña una máscara con dibujos de diferentes frutas y una imagen de una persona haciendo ejercicio.



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

- **Guantes:** Decora los guantes con pequeñas imágenes de alimentos saludables y equipos de ejercicio.

Estos disfraces no solo serán atractivos y llamativos, sino que también ayudarán a los estudiantes a aprender sobre la importancia de una dieta saludable y la actividad física de una manera divertida y creativa.

Paso 2: Introducción

El docente explicara a los estudiantes sobre la importancia de estar saludables y evitar sustancias dañinas

Paso 3: Juego

Los niños se visten como superhéroes y realizan actividades físicas y juegos que promueven la salud

Actividades Físicas

1. Correr y Saltar

- **Carreras de Velocidad:** Organiza carreras cortas para que los niños compitan y se diviertan.
- **Salto con la Cuerda:** Ayuda a mejorar la coordinación y el estado físico.

2. Juegos de Pelota

- **Fútbol:** Mejora la resistencia cardiovascular y el trabajo en equipo.
- **Baloncesto:** Fomenta la coordinación, la agilidad y la fuerza.

3. Simón Dice

- **Cómo Jugar:** El líder da instrucciones como “Simón dice, salta en un pie” o “Simón dice, corre en círculos”. Los niños deben seguir las instrucciones solo si comienzan con “Simón dice”.

Consejos para Implementar Actividades y Juegos



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

- **Diversión, ante todo:** Asegúrate de que las actividades sean divertidas y accesibles para todos los niños.
- **Variedad:** Introduce una variedad de actividades para mantener el interés y cubrir diferentes aspectos del fitness.
- **Seguridad:** Siempre supervisa las actividades para evitar accidentes y asegúrate de que el entorno sea seguro.
- **Involucra a Todos:** Diseña actividades que permitan la participación de todos, independientemente de sus habilidades físicas.

Incorporar estas actividades y juegos en la rutina de los niños puede fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, y también puede ser una forma excelente de pasar tiempo en familia y hacer nuevos amigos.



III Semana por la Convivencia Escolar, los derechos humanos y la prevención de todo tipo de violencia contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes.