



# Vivir sin drogas

## Información para maestros



Los niños confían en los adultos y se dejan influir con facilidad. Los maestros pueden constituir modelos de conducta para los estudiantes y disuadirlos de consumir drogas, lo que es aún más importante si el joven no tiene una familia que lo apoye y lo guíe. Puede suceder que los jóvenes tengan que hacer frente a las presiones vinculadas con la experimentación y con la vida en una sociedad compleja y exigente. El uso indebido de sustancias es esencialmente un mecanismo para hacer frente a sentimientos de inseguridad o escapar de éstos. Hay que ayudar a los estudiantes a percatarse de que no están solos para hacer frente a esos desafíos y que existen otras formas sanas de abordarlos.

### Enseñar a los niños a protegerse

Hay que tener confianza para decir no a las drogas. Los maestros pueden ayudar a desarrollar la autoestima y reforzar las aptitudes interpersonales de los niños. Muestre tolerancia de manera que los alumnos puedan expresar lo que piensan. Infunda confianza alentando a los niños a aceptarse. Ayúdeles a distinguir entre los efectos beneficiosos de los medicamentos y las consecuencias dañinas del consumo de drogas ilícitas. Sobre todo, enseñe a los jóvenes dotes de rechazo haciéndoles saber que está bien decir no.

### Enseñar a los niños a expresar su creatividad

- Organizar concursos de arte para niños sobre un tema determinado relativo a la prevención de las drogas

- Destacar los deportes como una opción saludable para los jóvenes
- Diseñar camisetas con lemas para prevenir el uso indebido de drogas y el VIH/SIDA
- Recaudar dinero para entidades benéficas que ayudan a los niños de la calle que consumen drogas
- Intercambiar conocimientos obtenidos mediante juegos interactivos y actuaciones teatrales o psicodramas

### Señales de alerta que se deben observar

Existen señales claras que se deben observar si se piensa que un estudiante consume sustancias dañinas, pero antes hay que cerciorarse de que esas señales no reflejen otros problemas. No hay que precipitarse a pensar que un estudiante usa drogas indebidamente.

#### Señales emocionales

- Cambios de estado de ánimo que van desde la exaltación al retraimiento y la depresión repentinos
- Ira inmotivada
- Pérdida de interés en las actividades escolares o extraescolares
- Dificultad en relacionarse con otros
- Absentismo escolar



¿Controlan  
las drogas  
**TU VIDA?**

**Tu vida. Tu comunidad.  
No hay espacio para las drogas.**



- Tener malas calificaciones y un rendimiento escolar deficiente
- Poca capacidad de atención

#### **Señales físicas**

- Enrojecimiento de los ojos
- Tendencia a dormirse en clase
- Lenguaje arrastrado
- Falta de atención en clase
- Pérdida de la memoria
- Descuido de la higiene personal y el aspecto general
- Temblores y movimientos no coordinados

### **Enseñar a los niños sobre las drogas ilícitas y sus efectos**

**5 a 7 años de edad:** Los estudiantes deben mejorar su capacidad de adoptar decisiones y desarrollar hábitos saludables. También deben ser capaces de enumerar los efectos negativos del consumo de sustancias ilícitas y establecer diferencias entre éstas.

**8 a 9 años de edad:** Los estudiantes deben ser capaces de nombrar y reconocer drogas de las que han oído hablar y los peligros vinculados a su consumo. Deben ser capaces de expresar cómo les afecta el consumo de drogas en el hogar y en la comunidad. Los estudiantes también deben saber dónde se puede recibir ayuda en relación con el consumo de drogas.

**10 a 12 años de edad:** Los estudiantes deben ser capaces de determinar las razones por las que las personas consumen drogas y establecer la diferencia entre consumidores experimentales, ocasionales o casuales, habituales y los grandes consumidores. Deben demostrar la capacidad de intercambiar información con sus pares. Los estudiantes también deben aprender sobre la relación que existe entre el VIH/SIDA y el consumo de drogas y las situaciones que exponen a las personas a la infección.

Basado en "Vivir sin drogas", una serie de folletos elaborados por la ONUDD Barbados y el Plan de Innovación Educativo para el Desarrollo en el Caribe (CARNEID) de la UNESCO, y el programa de prevención para la escuela primaria elaborado por el Consejo Nacional sobre el Uso Indebido de Sustancias de Barbados.

Plan de estudio preparado por la Organización Punleu Komar Kampuchea (PKKO) (Camboya).

### **Sugerencia de plan de estudio:**

**Lección 1:** ¿Qué son las drogas? ¿Qué significa adicción? ¿Cuál es su repercusión en la persona y la sociedad?

**Lección 2:** ¿Qué son las drogas naturales (cannabis, opio y coca), y cuáles son sus efectos y las medidas para prevenir su consumo?

**Lección 3:** ¿Qué son las drogas semisintéticas (morfina, heroína, cocaína y crack), y cuáles son sus efectos y las medidas para prevenir su consumo? ¿Qué pueden hacer las víctimas en el caso de una sobredosis?

**Lección 4:** ¿Qué son las drogas sintéticas (anfetaminas, éxtasis, LSD, hipnóticos-sedantes)? ¿Qué efectos producen esas drogas en el cerebro y la personalidad?

**Lección 5:** ¿Qué vínculo existe entre el uso indebido de drogas y el VIH/SIDA? ¿Cómo se puede prevenir el VIH/SIDA?

**Lección 6:** ¿Cuáles son los factores de riesgo? Entre éstos figuran el fracaso escolar, la disfunción familiar y la disponibilidad de drogas. ¿Cuáles son los factores de protección? Entre éstos figuran el apoyo de la familia y de la comunidad, la mejora de la docencia y la educación en materia de drogas. ¿Cómo pueden intervenir los dirigentes de la comunidad y otras personas?

**Lección 7:** Entre las actividades sobre aptitudes para la vida figuran aprender a utilizar el criterio, hacer frente a la presión de los pares, aprender a decir no a las drogas, adoptar medidas para asegurar que una persona no caiga en la trampa de las drogas, y adoptar medidas conducentes a asumir el compromiso de dejar de consumir drogas.