

LECCIÓN SIETE

● PRÁCTICA DE LAS CAPACIDADES DE RESISTENCIA

OBJETIVOS

1. Dar a los alumnos la práctica para resistir las presiones de los demás
2. Presentar formas alternativas para resistir las presiones
3. Ayudar a los alumnos a sentirse capaces de resistir las presiones internas a través de la discusión y la práctica

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (3 min.)
2. Muestre Parte del Video: *¿Hierba o No? (Problema)* (6 min.)
3. Preparación de Dramatizaciones (10 min.)
4. Representación de las Dramatizaciones (10 min.)
5. Exhibición y Discusión del Resto del Video: *¿Hierba o No? (Soluciones)* (9 min.)
6. Revisión de la *Entrevista al Padre/el Adulto: Presión de los Compañeros* (5 min.)
7. Conclusión (2 min.)

DESCRIPCIÓN

La estructura de esta lección es parecida a la de la Lección 5, y aplican estrategias de enseñanza parecidas. Mientras que en el video de la Lección 5 una muchacha se resiste a los cigarrillos, en la Lección 7 un muchacho se resiste a la marihuana.

En las Actividades 2 y 3 de esta lección, los alumnos primero observan el video desencadenante y luego desarrollan las dramatizaciones. Representar esas dramatizaciones en la Actividad 4 les da una oportunidad de practicar las capacidades de resistencia que ellos han aprendido en las clases del Proyecto ALERTA.

Cuando usted recapitula cada dramatización en la Actividad 5, destacando y reforzando los métodos de resistencia de los alumnos, ellos aumentan la eficacia propia del alumno. *Consejos para la Representación y de Evaluación* que usted utiliza en la Lección 5 se han vuelto a imprimir para usted en la página 7.8.

PREPARACIÓN

- Revise el Plan de la Lección
- Vea avances del video: *¿Hierba o No?*
- Reunir y preparar el material, como se indica a continuación

MATERIAL NECESARIO

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Videocasetera y video: *¿Hierba o No?*
- Cartel 9: *Formas de Decir que “No”*
- Papel milimetrado, cinta adhesiva, marcador grueso, de punta de fieltro no tóxico (si se utiliza material visual en papel milimetrado)

Prepare el siguiente material:

- Material visual completado en papel milimetrado o en el pizarrón: *¿Hierba o No?: Reparto* (Actividad 2B)
- Material visual parcial (solo el título) en papel milimetrado o en el pizarrón: *¿Hierba o No?: Soluciones* (Actividad 5)
- Saque una copia de la *Hoja de Preparación de Dramatización*, uno para cada grupo (Apunte para Alumnos, página 7.9, dos dramatizaciones por página)
- Saque una copia de *¿Cuál es la Verdadera Historia? Los Adolescentes Quieren la Verdad Acerca de la Marihuana* para cada alumno (Apunte para Alumnos, páginas 7.10-7.11)

ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (3 min.)

- A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos*.
- B. *“Hemos cubierto bastante material del Proyecto ALERTA, y ustedes han aprendido mucho. ¿Puede alguien decirme lo que han aprendido en el Proyecto ALERTA hasta ahora?”*
 - 1. Refuerce las respuestas.
 - 2. Si surge algún “no,” vaya directamente a la Actividad 1C. Si no, sáquela usted como una presentación de la Actividad 1C.
- C. *“Hoy vamos a prender más acerca de decir ‘no.’ Primero, veremos un video parecido al de *La Elección de Lindsey*, el video que vieron en la Lección 5. Este video se llama *¿Hierba o No?* Es acerca de dos chicos del décimo grado, Tom y Jeff, quienes se ven forzados por algunos adolescentes mayores a tomar una decisión. Como en *La Elección de Lindsey*, ustedes tendrán la oportunidad de representar sus propias soluciones para Tom y para Jeff. Luego veremos lo que Tom y Jeff hacen en el video.”*

2. Muestre Parte del Video: *¿Hierba o No? (Problema)* (6 min.)

- A. Muestre el video: *¿Hierba o No? Deténgalo* antes de las soluciones.
- B. Mientras pasa el video, monte el material visual, *¿Hierba o No?: Reparto*, y, si fuera necesario, revise la *Consejos para la Representación y de Evaluación* (Referencia del Maestro, página 7.8).

¿Hierba o No?: Reparto

Tom, un chico del décimo grado que tiene que tomar una decisión

Jeff, amigo de Tom que lo apoya

Dave, un tipo mayor que presiona a Tom y a Jeff

Carl, amigo de Dave

Larry, amigo de Dave

3. Preparación de Dramatizaciones (10 min.)

- A. Presente las dramatizaciones
 - 1. *“Ahora vamos a hacer las dramatizaciones llamadas *Una Forma en que Tom y Jeff Pueden Decir ‘No.’* En un minuto nos dividiremos en grupos para desarrollar las dramatizaciones.”*

2. Exponga el cartel de *Formas de Decir que “No,”* y diga a los alumnos que pueden hacer referencia a él cuando planeen sus dramatizaciones.
3. *“El trabajo de cada grupo será encontrar una dramatización que muestre cómo Tom y Jeff dicen ‘no’ al cigarrillo de marihuana y no se sienten incómodos. Para encontrar una dramatización, prueben diferentes soluciones.”*
4. *“Después haremos grupos, cada grupo elegirá a un Director, que asignará las partes. Hay un Tom, un Jeff, un Dave, un Carl, y un Larry para cada dramatización. Cada grupo también deberá asignar a un Anotador, que anotará quién interpreta qué partes y la solución de su grupo en una Hoja de Preparación de Dramatización.”*
5. *“Ustedes tendrán seis minutos para planear y ensayar la dramatización de su grupo.”*
6. *“Elijan soluciones realistas, unas que ustedes usarían de verdad.”*

B. Divida la clase en cuatro o cinco grupos.

1. Dé a cada Anotador una *Hoja de Preparación de Dramatización*. Pida a cada Anotador que anote las asignaciones y las soluciones en la hoja.
2. Diga a uno o dos de los grupos que finjan que les ofrecen a Tom y a Jeff una cerveza en lugar de marihuana, y que se resistan al ofrecimiento.

C. Circule, ayudando a los grupos según se necesite. Si un grupo no avanza, sugiérales que:

1. Asignen los papeles.
2. Prueben diferentes soluciones.
3. Se decidan por una solución y la ensayen.

D. Dé una señal de aviso (*“Tienen dos minutos más.”*). Recoja las *Hojas de Preparación de Dramatizaciones* de cada grupo, y confirme la solución del grupo.

4. Representación de las Dramatizaciones (10 min.)

A. Reagrupe nuevamente a la clase y monte el material visual parcial *¿Hierba o No?: Soluciones*.

- B. Dé instrucciones específicas para la dramatización.
1. Hablar en voz alta.
 2. Ver hacia la clase.
 3. El Director presenta la dramatización y a los personajes.
 4. La audiencia guarda silencio - no se hacen más planes.
- C. El Director anuncia a las partes, y luego el grupo representa su solución ante a la clase.
- D. Cuando termina cada dramatización, inicie el aplauso y elogie a los alumnos. Repita la solución, o pida a la audiencia que describa la solución. Enfatique la parte de resistencia de cada dramatización. Si la solución es compleja, trate de capturar algo de su complejidad en su resumen.
- E. Comente cómo se veían los alumnos que interpretaban a Tom y a Jeff cuando decían “no.” Dé una frase con eficacia propia para resistir. Haga notar la importancia de del lenguaje corporal y del tono de voz cuando se comunica la resistencia.
- F. Utilice las palabras de los alumnos para escribir un resumen de tres a cinco palabras de cada solución en el material visual *¿Hierba o No?: Soluciones*.

5. Exhibición y Discusión del Resto del Video: *¿Hierba o No? (Soluciones)* (9 min.)

- A. *“Ahora veremos las soluciones del video y las compararemos con las que ustedes encontraron.”*
- B. Muestre el resto del video.

Soluciones del Video

1. *“Nah.”* La conversación continúa sin comentarios de rechazo. (Simplemente decir “no.”)
 2. *“Simplemente no me gusta cómo me hace sentir.”* (Dar una razón.)
 3. *“Nah, no hago ese tipo de cosas. Esas cosas te pueden fastidiar.”* Cuando hay presión: *“¡Simplemente no necesito fumar marihuana para divertirme! Anda, Jeff, vámonos.”* (Hacer frente a la presión / salir de la escena.)
-

C. Conduzca una discusión, utilizando las soluciones y las preguntas que tengan estos objetivos de discusión:

Objetivos de la Discusión

1. Ayudar a los alumnos a ver que hay muchas formas diferentes de decir “no”
 2. Ayudar a los alumnos a entender que el ofrecimiento de una droga no significa necesariamente presionarlos
 3. Presentar a los alumnos la idea de que el apoyo de los amigos puede hacer más fácil la resistencia
 4. Ayudar a los alumnos a entender que hay formas sin violencia y sin hostilidad para decir “no” con firmeza
 5. Ayudar a los alumnos a entender que una persona puede decir “no” y no sentirse como un imbécil
-

Solución 1: Simplemente decir “no.”

- a. *“¿Qué hizo Tom en la Solución 1? ¿Qué hizo Jeff?”*
- b. *“¿Hizo alguien una escena cuando Tom sólo pasó el cigarrillo de marihuana?”* (No, la conversación simplemente continuó.)
- c. *“¿Cómo creen ustedes que se sintió Tom por haberse rehusado al cigarrillo de marihuana?”*
- d. *“¿Cómo se sintió Jeff cuando pasó el cigarrillo de marihuana sin fumarlo? ¿Cómo le afectó la negativa de Tom?”* (Probablemente le hizo más fácil decir “no.”)
- e. *“Si ustedes hubieran sido uno de los chicos mayores (Dave, Larry, o Carl), ¿cómo se hubieran sentido cuando Tom dijo ‘no’?”*

Solución 2: Dar una razón.

- a. *“¿Qué hicieron Tom y Jeff para decir ‘no’ en la segunda solución?”*
- b. *“¿Alguien se fijó en Carl en la segunda solución? ¿Qué hizo él? ¿Qué dijo él?”* (Pasó el cigarrillo de marihuana - dijo, “Sé lo que quieres decir. He estado fumando demasiado. Me está afectando en el juego.”)
- c. *“¿Qué creen que provocó que Carl rehusara el cigarrillo de marihuana?”*
- d. *“¿Cómo creen que se sintieron los chicos mayores acerca de Carl cuando dijo ‘no’?”*

Solución 3: Hacer frente a la presión/salir de la escena.

- a. *“¿Qué hay de la tercera solución?; ¿Qué sucedió allí?”*
(Presión de los chicos mayores)
- b. *“¿Cómo hicieron frente Tom y Jeff a la presión?”*
- c. *“¿Cómo se sintieron cuando hicieron frente a la presión?”*
(Se sintieron bien, fuertes; se sintieron en control)
- d. Asegúrese de obtener algunos sentimientos positivos de la clase o apórtelos usted mismo. (*“Ellos se sintieron bien por hacer frente a Dave.” “Tom, Jeff y Carl se apoyaron mutuamente en la decisión de decir ‘no.’”*)

Otras preguntas:

- a. Si se mencionan debilidades: *“¿Puedes decir ‘no’ y no ser un debilucho? ¿Cómo lo harías?”*
- b. Si surgen formas fuertes o violentas: *“¿Tienen que actuar realmente fuerte para resistir con éxito?”*
- c. *“¿Ha tenido alguno de ustedes que tratar alguna vez con presiones como las que experimentaron Tom y Jeff? ¿Qué hicieron? ¿Estaban con algún amigo? Si fue así, ¿Lo hizo eso más fácil?”* Dé un ejemplo concreto de alguien ayudando a un amigo a resistir la presión.

6. Revisión de la *Entrevista al Padre/el Adulto: Presión de los Compañeros* (5 min.)

- A. Reagrupe la clase.
- B. Pida a los alumnos que saquen su tarea de la *Entrevista al Padre/el Adulto* de la Lección 5. Hable acerca de la tareacéntrese en los objetivos que se muestran a continuación.

Objetivos de la Discusión

1. Ayudar a los alumnos a reconocer que los padres/los adultos enfrentaron presiones parecidas cuando eran adolescentes.
2. Ayudar a los alumnos a identificar con éxito las técnicas que los padres/los adultos utilizaron para resistir las presiones

-
- C. *“Cuando entrevistaron a su padre o a otro adulto de confianza, ¿qué les dijeron acerca de la resistencia a las presiones de los compañeros? ¿Qué tipo de experiencias de presión tuvieron?”*
 - D. *“¿Cómo resistieron la presión de sus compañeros?”*
 - E. *“¿Les gustó hacer esta entrevista? ¿Por qué sí o por qué no?”*

7. Conclusión (2 min.)

- A. *“En la Lección 9 ustedes tendrán la oportunidad de revisar las formas de decir ‘no’ a los cigarrillos, a la marihuana, al alcohol y a otras drogas. En la lección de la próxima semana, aprenderemos acerca de los peligros de los inhalantes.”*
- B. Refuerce el entusiasmo, el interés y los comportamientos correctos de los alumnos.
- C. Tarea:
 - 1. Entregue *¿Cuál Es la Verdadera Historia? Los Adolescentes Quieren la Verdad Acerca de la Marihuana. “Ustedes necesitan la información de esta hoja para un juego que se hará posteriormente en el Proyecto ALERTA.”*

CONSEJOS PARA LA REPRESENTACIÓN Y DE EVALUACIÓN

El Proyecto ALERTA utiliza representaciones para moldear y hacer que los alumnos practiquen las formas de decir “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; escribalas 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 “sí”, 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

Tom _____

Jeff _____

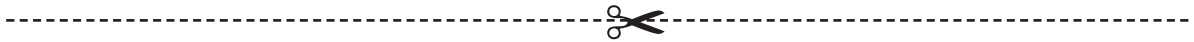
Dave _____

Carl _____

Larry _____

Director _____

Solución _____



REPARTO

Tom _____

Jeff _____

Dave _____

Carl _____

Larry _____

Director _____

Solución _____

¿CUÁL ES LA VERDADERA HISTORIA? LOS ADOLESCENTES QUIEREN LA VERDAD ACERCA DE LA MARIHUANA

★ LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES YA SABEN QUE:

- La marihuana (maría) es ilegal
- La marihuana viene de las hojas secas de la planta cannabis
- La maría se fuma en un cigarrillo de marihuana llamado “porro”
- Fumar marihuana te puede drogar o “colocar”

★ LO QUE MUCHOS ADOLESCENTES NO SABEN ES QUE:

- La marihuana es mucho más fuerte ahora - y más peligrosa - que como lo era en los años sesenta. Ahora, hay mucho más THC (el producto químico que te droga) en la marihuana.
- Fumar marihuana te hace difícil concentrarte y recordar
- La gente que se droga puede recordar sus nombres, pero no lo que sus amigos acababan de decir
- Es tan peligroso manejar un automóvil drogado como lo es manejar cuando has estado bebiendo
- Fumar marihuana hace lento tu tiempo de reacción e interfiere con tu coordinación

★ ¿ES PELIGROSO DROGARSE SÓLO UNA VEZ?

No hay forma de predecir exactamente que sucederá si te drogas con marihuana. Depende del tipo de persona que seas, dónde estás, y la potencia de la marihuana.

He aquí algunos riesgos de drogarse una vez:

- Manejar peligrosamente
- Otros accidentes (ahogamiento, caídas, causar un incendio)
- Hacer cosas de las que te podrías arrepentir (tomar riesgos peligrosos)
- Sentir ansiedad
- Tener pánico
- Perder el control de ti mismo

★ ¿TE PUEDES HACER DEPENDIENTE DE LA MARIHUANA?

Si, tanto físicamente (adicción) como mentalmente.

He aquí algunas señales de dependencia:

- Necesidad de drogarse antes de salir con los amigos
- Sentir que la fiesta no es divertida a menos que te drogues
- Drogarte si te sientes nervioso, enojado, solo, o deprimido
- Consumir más marihuana de la que tenías pensado
- Necesidad de más marihuana para lograr el mismo efecto
- Incapacidad de detener o reducir el consumo de la marihuana
- Abandonar o reducir las actividades importantes debido al consumo de la marihuana
- Pasar mucho tiempo consiguiendo la marihuana, consumiéndola, o recuperándote de su consumo

★ ¿QUÉ LE PUEDE SUCEDER A LA GENTE QUE FUMA MARIHUANA DURANTE MUCHO TIEMPO?

- Enfoque único: Perder el interés en todo (escuela, calificaciones, amigos, familia), excepto por drogarse
- Dependencia: Sentir que debes fumar marihuana para sentirte bien
- Daño Pulmonar: La marihuana tiene muchos de los mismos alquitranes causantes de cáncer que los cigarrillos
- Cambios en el sistema videocasetera

★ ¿DROGARTE PUEDE AYUDARTE A SENTIR MEJOR ACERCA DE TUS PROBLEMAS?

- Algunas veces, fumar marihuana bloquea los sentimientos incómodos como son el nerviosismo, el enojo, o la soledad por un momento, pero el problema que causó esos sentimientos permanecen cuando se pasa el efecto de la marihuana
- Cuando te sientes nervioso, enojado, o solo, fumar marihuana te puede hacer sentir peor

Consumir marihuana para hacer frente a los sentimientos *no funciona*. Hace más difícil, no más fácil, manejar tus problemas.