

LECCIÓN DE REFUERZO DOS

● PRACTICA DE COMO LA RESISTIR PRESIONES EXTERNAS E INTERNAS

OBJETIVOS

1. Aumentar la autoeficacia de la resistencia revisando las presiones externas e internas y ayudar a los alumnos a entenderlas.
2. Hacer que los alumnos practiquen la resistencia a las presiones externas e internas

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducción a la Lección y Revisión Para Decir que “No” (2 min.)
2. Ver Parte del Video: *El Lío de Pablo (Problema)* (5 min.)
3. Discusión del Video (6 min.)
4. Escriba las Formas de Fecir que “No” (5 min.)
5. Ver y Discutir el Resto del Video: *El Lío de Pablo (Soluciones)* (6 min.)
6. Revisión de las Presiones Internas (3 min.)
7. Preparar y Actuar las Dramatizaciones de Presión Interna (16 min.)
8. Conclusión (2 min.)

DESCRIPCIÓN

Esta lección revisa el concepto de las presiones externas e internas. Se utiliza un video con pausas programadas, *El Lío de Pablo*, para representar una situación en la Actividad 2 e inducir la discusión en la Actividad 3. En la Actividad 4, los alumnos anotarán las formas en que podrían reaccionar si estuvieran en la misma situación que Pablo. El video continúa en la Actividad 5, y sigue una discusión acerca de las presiones internas en la Actividad 6. En la Actividad 7, los alumnos preparan y actúan en dramatizaciones de presión interna, obteniendo una valiosa experiencia y práctica para resistir las presiones externas e internas.

PREPARACIÓN

- Revisión del Plan de la Lección
- Ver avances del video: *El Lío de Pablo*

- Familiarizarse con el siguiente material de referencia del maestro:
 - Cómo Manejar las Presiones Internas* (página 2.9)
 - Formas de Decir “No”* (páginas 2.10-2.12)
 - Resumen de las Situaciones de Dramatización de Presión Interna* (páginas 2.13-2.14)
- Recolectar y preparar el material como se indica a continuación

MATERIAL NECESARIO

Reúna el siguiente material:

- Visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección de Refuerzo 1)
- Aparato reproductor y video: *El Lío de Pablo*
- Cartel 9: *Formas de Decir “No”*
- Una ficha (3” x 5”) para cada alumno (Actividad 4B)
- Hoja de *Respuestas para la Prueba de Coeficiente Intelectual de Drogas - Prueba Avanzada*, que se copia y trae a clase como tarea de la Lección de Refuerzo 1

Prepare el siguiente material:

- Materiales visuales completados en papel milimetrado o en la pizarra:
 - El Lío de Pablo: Reparto* (Actividad 2B)
 - Tres Formas en que Pablo Dijo “No”* (Actividad 5C)
 - Cómo Manejar la Presión Interna* (Actividad 7B)
- Visión parcial (sólo el título) en el papel milimetrado o en la pizarra: *¿Por qué es Difícil/Fácil Decir “No”?*
- Sacar una copia de la *Hoja de Dramatización de Presión Interna - Crear una Situación* (Apunte para Alumnos, página 2.15), una para cada grupo (la clase se divide en grupos de tamaño igual)
- 1 copia de cada *Hoja de Dramatización de Presión Interna - Situación Preparada* (Apunte para Alumnos, páginas 2.16-2.21)
- Copiar la *Entrevista al Padre/Adulto: Presiones de Resistencia* (Apunte para Alumnos, página 2.22) para cada alumno tarea, Actividad 8D)

ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección y Hacer una Revisión Para Decir que “No” (2 min.)

- A. Exposición del material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos*
- B. *“Si ustedes recuerdan, el año pasado en el Proyecto ALERTA practicaron cómo decir que ‘no’ a las drogas y algunas veces a otras cosas, como engañar o robar. El día de hoy practicaremos y seremos mejores para resistir la presión de otros y las presiones internas. Cuando practicamos a decir que ‘no’ en la clase, les será más fácil decir ‘no’ en la vida real.”*

2. Mostrar Parte del Video: *El Lío de Pablo (Problema)* (5 min.)

- A. *“Ahora veremos el video llamado *El Lío de Pablo*. Es como los videos que vieron el año pasado en el Proyecto ALERTA. Verán algo de acción, y luego se detendrá. En esta ocasión se trata de un chico llamado Pablo que pide ayuda a algunos chicos mayores - y cae bajo la presión. Su trabajo será encontrar las formas para que Pablo maneje la presión y de todas formas consiga ayuda.”*
- B. Exponer y leer el material visual:

El Lío de Pablo: Reparto

Pablo, el chico que quiere ayuda para salir de un lío

Jaime, el hermano de Pablo

Ricardo, el amigo de Pablo

Andrés, el chico mayor que le ofrece un cigarrillo a Pablo

Miguel y Tomás, los amigos de Andrés

- C. Mostrar el video: *El Lío de Pablo*. Detener antes de las soluciones.

3. Discusión del Video (6 min.)

- A. Exponer parte del visual o escribir en la pizarra: *¿Por qué es Difícil/Fácil Decir “No.”?* Debajo del título, escribir el título de dos columnas: “Difícil” y “Fácil.”
- B. *“En unos minutos tendrán ustedes la oportunidad de ayudar a que Pablo diga que ‘no,’ pero primero les quiero preguntar cómo se está sintiendo Pablo.”*

1. *“¿Por qué le puede ser difícil a Pablo decir ‘no’ al cigarrillo?”*
Escriba una lista de las respuestas de los alumnos en el material visual/pizarra. Las razones que se pueden mencionar:
 - Pablo quiere caerles bien a los otros chicos.
 - Pablo quiere ser aceptado.
 - Pablo quiere que los otros chicos le ayuden a resolver su problema.
2. *“¿Por qué puede que no le sea difícil a Pablo decir ‘no’ al cigarrillo?”* Escriba una lista de las respuestas de los alumnos. Las razones que se pueden mencionar:
 - Andrés no le importa si Pablo quiere fumar o no.
 - Andrés sólo estaba siendo cortés cuando le ofreció el cigarrillo a Pablo.
 - Es firme la decisión de Pablo de no fumar.
- C. *“¿La presión que Pablo siente viene de adentro o de afuera de él?”*
Pida a los alumnos que expliquen sus respuestas. Ayude a los alumnos a entender que mientras Pablo está respondiendo a un ofrecimiento externo, algo de la presión que está sintiendo también viene de su interior.

4. Escriba las Formas de Decir que “No” (5 min.)

- A. *“Pablo quiere ayuda para salir del problema en que está, pero no quiere fumar. Ustedes le pueden ayudar pensando dos formas de decir que ‘no.’”*
- B. *“Cada uno de ustedes necesita pensar dos formas de decir que ‘no.’ Escriban sus formas en las tarjetas que les voy a entregar. Imaginense que son Pablo. Piensen en las formas que realmente usarían si fueran Pablo. Cuando hayan terminado sus tarjetas, denles la vuelta. Recuerden, Pablo realmente quiere la ayuda, pero no quiere fumar.”*
- C. Exponga el cartel. *Formas de Decir que “No.” “Pueden usar el cartel para ayudarse.”* Señale una o dos formas de decir “no.”
- D. Entregue a cada alumno una tarjeta de 3” x 5”.
- E. Cuando hayan terminado los alumnos, y todas las tarjetas estén volteadas, pregunte, *“¿a quién le gustaría leer sus formas de decir ‘no’?”* llame algunos de los voluntarios. Repita y elogie cada respuesta. Si muchas de las respuestas son: *“No, gracias,”* reconozca lo bien que funciona esta respuesta y qué tan obviamente bien se siente.
- F. Después de oír de tres a cinco voluntarios, diga: *“¿ustedes creen que podrían decir ‘no’ en la misma forma para la cerveza? Vean sus tarjetas. ¿Cuántos de ustedes tienen respuestas que podrían funcionar si Andrés le hubiera ofrecido a Pablo una cerveza? Puede que necesiten cambiar las palabras ‘fumar’ o ‘cigarrillos’ por ‘beber’ o ‘cerveza.’ Levanten sus manos.”*

- G. *“¿Cuántos de ustedes tienen formas de decir ‘no’ que pudieran funcionar si Andrés le hubiera ofrecido un carrujo de marihuana a Pablo? Cambien las palabras ‘fumar’ o ‘cigarrillo’ en su tarjeta si lo necesitan. Levanten sus manos.”*
- H. Resuma: *“la gente puede decir que ‘no’ en una forma muy similar a diferentes situaciones de presión.”*

5. Muestre y Discuta el Resto del Video: *El Lío de Pablo (Soluciones)* (6 min.)

- A. *“Ahora veamos cómo Pablo dijo que ‘no.’ Mientras ven las soluciones, vean lo que Pablo dice y cómo Miguel, Tomás y Andrés reaccionan.”*
- B. Muestre el video de las soluciones.
- C. Exponga el visual, *Tres Formas en que Pablo Dijo “No”*

Tres Formas en que Pablo Dijo “No”

1. *“No, gracias.”* (Simplemente decir “no”)
2. *“No, si comienzo, nunca me detendré.”* (Dar una razón)
3. *“No, gracias, hombre.”* Después de que Andrés lo presiona, “Si, bueno, mi mamá fumó por casi veinte años y ahora tiene cáncer de pulmón.” (Aguantar la presión)

-
- D. *“Levanten su mano si escribieron formas similares de decir ‘no.’”* Elogie la habilidad de los alumnos para pensar formas de decir “no.” (*“Magnífico. Están pensando en formas buenas y prácticas para decir que ‘no.’”*)
- E. Discuta las soluciones de Pablo.

Objetivos de la Discusión

1. Para que los alumnos expresen sus sentimientos acerca de las soluciones de Pablo y que el maestro valide estos sentimientos, tanto positivos como negativos
 2. Para que los alumnos reconozcan que hay muchas formas exitosas de decir “no”
 3. Para que los alumnos entiendan que el ofrecimiento de una droga frecuentemente es sólo una forma de cortesía y no es muy importante para la persona que la ofrece
-

F. Se pueden utilizar las siguientes preguntas para estimular la discusión:

- *“¿Cuál solución les gustó más? ¿Por qué?”* Si no hay una respuesta, haga una votación o tal vez exprese su propia opinión. Haga la siguiente pregunta si los alumnos no tienen comentarios.
- *“¿Cómo reaccionaron Andrés, Tomás y Miguel cuando Pablo dijo ‘no’?”* Abarque las tres soluciones.

Sondee: *“¿estaban enojados? ¿Era menos probable que ayudaran?”*

Si fuera necesario, resume diciendo: *“Puede ser que no siempre suceda, pero en todas la soluciones, parecía que Pablo recibiría ayuda para su problema. Aunque Andrés presionó más a Pablo en la tercera solución, él se retractó cuando Pablo dio una razón y se mantuvo firme. En las primeras dos soluciones, no parecía importarle a Andrés la negativa de Pablo. Tal vez sólo estaba siendo cortés cuando le ofreció el cigarrillo a Pablo.”*

- *“Si Andrés o sus amigos hubieran estado fumando marihuana, ¿cómo cambiaría eso la situación entera?”* Ellos podrían echar todo a perder; podrían estar “pasados” y dañarse gravemente u a otros al operar vehículos y equipo. Pablo podría haber rehusado el ofrecimiento de ayuda de Andrés, o nunca haberle pedido ayuda en primer lugar.

6. Revisión de las Presiones Internas (3 min.)

- “En las dos primeras soluciones de Pablo, mucha de la presión para aceptar el cigarrillo vino de su interior, su propia necesidad de ser aceptado y el deseo de conseguir ayuda.”*
- “Algunas veces sentimos las presiones que vienen desde nuestro interior cuando estamos solos. A veces las sentimos cuando estamos en un grupo, como Pablo.”*
- “Vamos a hablar más acerca de las presiones internas ya que estas presiones muchas veces son las más difíciles de reconocer y las más difíciles de resistir.”*
- Dé un ejemplo personal de una situación de presión interna. (*“Estaba yo en una fiesta en donde algunas personas estaban bebiendo. Nadie me estaba presionando, pero pensé que podría encajar mejor si tomaba algo también. Pero me dije a mí mismo, ‘no puedo beber y manejar con seguridad. Iré a platicar con alguien que no esté bebiendo alcohol.’”*)

7. Preparar y Actuar Dramatizaciones de Presión Interna (16 min.)

- “En un momento vamos a formar grupos y desarrollaremos dramatizaciones que muestren a una persona que siente la presión interna y cómo decir ‘no’ a esa presión.”*

- B. Exponga el visual (Referencia del Maestro, página 2.8) que ilustra su situación de presión interna:
- C. Modele la situación.
1. Pida un voluntario, y luego diga: *“con la ayuda de _____, les voy a mostrar cómo se debería ver la dramatización.”*
 2. Modele la situación que representa el visual. Utilice al voluntario como el “Pensante”, quien describe la situación y más tarde la solución. Modele usted mismo las voces de presión y de resistencia.
- D. Presente las dramatizaciones
1. *“Cada grupo recibirá una hoja para contestar. Ustedes pueden imaginar su propia situación de presión o tomar una hoja que ya tenga una situación. Escojan a una persona para que sea el “Pensante”. Ustedes deben escoger un “Anotador” para contestar su hoja de dramatización y las otras personas en el grupo se deberán dividir de forma igual entre las voces de presión y de resistencia que el “Pensante” está oyendo.”*
 2. *“El “Pensante,” la persona que siente la presión, dirá la situación y posteriormente la solución.”* Mencionen algunas situaciones que los alumnos pueden usar (ir a una fiesta y preguntarse si deben tomar una cerveza; ver a algunos amigos fumar y preguntarse si ustedes también lo deberían hacer).
 3. *“Cada grupo necesita decidir lo que las voces deben decir y cómo resistirá la persona que siente la presión. El “Anotador” en cada grupo deberá escribir en la hoja los pensamientos y las soluciones. Llenen su hoja, y luego practiquen. Tendrán cuatro minutos para estar listos.”*
 4. *“Si necesitan algunas ideas, pueden usar el cartel de las Formas de Decir ‘No’ para ayudarse.”*
- E. Divida la clase en grupos iguales. Pida a cada grupo que tome ya sea una *Hoja en Blanco de Dramatización de Presión Interna* (Apunte para Alumnos, página 2.15), o una de las *Hojas de Dramatización con la Situación Preparada* (Apunte para Alumnos, páginas 2.16-2.21). Si algún grupo tiene problema para inventar su propia situación, ofrézcale una hoja preparada.
- F. Circule, ayudando a los grupos según lo necesiten. Revise que las situaciones creadas demuestren una presión interna y que exista un “Pensante”, y las voces de presión y de resistencia. Dé una señal de aviso (*“Tienen dos minutos más.”*).
- G. Reúna a la clase.

- H. Recuerde a los intérpretes mirar a la audiencia y hablar lo suficientemente fuerte para que todos escuchen. Recuerde a la audiencia que escuche, y que agradezca a los intérpretes aplaudiéndolos al finalizar.
- I. Llame a cada grupo para presentar su dramatización a la clase. El “Pensante” debe comenzar por describir la situación. Inicie los aplausos después de cada dramatización
- J. Después de cada dramatización, revise cada solución, señalando cómo funciona, y elogie alguno de sus aspectos. La clave es transmitir su creencia de que cada grupo está realmente dominando sus capacidades de resistencia.

8. Conclusión (2 min.)

- A. *“Hoy practicamos cómo resistir las presiones de otros y las internas. Entre más practiquen a decir ‘no,’ más fácil les será decir ‘no’ en la vida real.”*
- B. Diga a los alumnos lo impresionado que está de lo bien que pueden identificar las presiones y resistirlas.
- C. *“En la próxima lección tendremos la oportunidad de ver qué se siente ser presionado por otra persona. Luego hablaremos acerca de algunas cosas buenas que se consiguen cuando resisten las presiones y no usan drogas.”*
- D. Tarea:
 - 1. Entregue la *Hoja de Respuestas* para la tarea de la Lección de Refuerzo Uno: *Pruebe sus Conocimientos sobre Drogas - Prueba Avanzada*
 - 2. Entregue la hoja de tarea: *Entrevista al Padre/Adulto - Presiones de Resistencia*
 - 3. *“Ustedes pueden utilizar esta Hoja de Respuestas para revisar sus respuestas de la tarea de la última lección.”*
“También les estoy entregando la Entrevista al Padre/Adulto: Presiones de Resistencia. Ésta es una corta entrevista que les harán a sus padres o a otro adulto de confianza. Lean cada situación, y luego anoten sus respuestas.”

CÓMO MANEJAR LA PRESIÓN INTERNA

(VISUAL DE EJEMPLO PARA LA ACTIVIDAD 7B)

Explique que este es un ejemplo de la presión interna de la que les había hablado anteriormente. Las voces de presión son las razones para rendirse. Las voces de resistencia son las razones para resistir la presión. La solución es lo que deciden hacer para resistir exitosamente la presión.

Situación: Fiesta donde está bebiendo la gente

Voz de Presión

“Tal vez si bebo, encajaré mejor.”

Voz de Resistencia

“Me puedo divertir sin beber.”

Voz de Presión

“Tal vez beber haga que la fiesta sea más divertida.”

Voz de Resistencia

“No quiero parecer un tonto enfrente de mis amigos.”

Solución: *“Me acerco y platico con algunas personas que no estén bebiendo.”*

CÓMO MANEJAR LAS PRESIONES INTERNAS

El material sobre las presiones internas está incluido en el plan de estudios ya que los alumnos muchas veces dicen “*A mi nadie me presiona,*” y sin embargo pueden sentirse presionados para involucrarse con drogas.

El concepto de presiones internas es importante precisamente ya que la gente joven no puede reconocer o entenderlas. Aunque las presiones internas se sienten que vienen desde nuestro interior, no son algo que inventemos. Son el resultado de la experiencia externa y todos las sienten en un momento u otro.

Las presiones internas tienen tres elementos:

1. Se generan por un ambiente que crean otros adolescentes, la cultura del adolescente, los medios, y una sociedad que usa drogas.
2. No son verbales (los adolescentes sienten estas presiones sin que nadie diga nada).
3. Son poderosas (las presiones que nos ponemos son sutiles, pero son muy reales y muy fuertes).

Objetivos de los ejercicios de presión interna:

1. Generar o aumentar la consciencia de que las presiones internas existen y se experimentan con frecuencia.
2. Ayudar a los alumnos a identificar las situaciones en las cuales experimentan presiones internas.
3. Ayudar a los alumnos a sentirse capaces de resistir las presiones internas.
4. Proporcionar a los alumnos los medios para resistir las presiones internas siendo capaces de decirse “no” a mismos (“*No tengo que fumar o beber para encajar.*”) y haciendo otra cosa (bailar en lugar de usar marihuana).

FORMAS DE DECIR QUE “NO”

OBJETIVOS

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

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

A continuación están las descripciones de seis diferentes formas de decir “no,” y ejemplos de respuestas. La mayoría de estos métodos se dramatizan en las soluciones del video y todas están descritas en el cartel de las formas de decir “No.”

1. SIMPLEMENTE DECIR “NO”

Muchas veces la forma más fácil de las seis estrategias, simplemente decir “no” ayuda a evitar discusiones. Los alumnos frecuentemente creen, sin embargo, que dicha respuesta corta no funcionará y que el que ofrece continuará presionándolos. De este modo, es muy importante ayudarlos a ver la viabilidad de esta respuesta.

“No, prefiero no hacerlo.”

“No, gracias.”

“Gracias, pero no gracias.”

“No para mí.”

“De ninguna forma.”

“No por ahora (hoy, esta noche).”

“No.”

“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 sacan de la negativa el tono moralista o de juicio (“No me gusta el sabor” en lugar de “¿cómo puedes aguantar su olor, tonto?”). Dando una razón también puede incluir excusas (“No tarda mi papá en recogerme.”).

“No me gusta el sabor.”

“No quiero arruinar mis pulmones.”

“No se me antoja.”

“No uso drogas (fumo, bebo, uso marihuana).”

“No me gusta cómo se siente estar “pasado”. No quiero perder el control.”

“Quiero saber lo que está pasando.”

“Me puedo sentir “en onda” sin ella.”
“No me quiero hacer dependiente de ella.”
“Es ilegal.”
“Se me pondrán los ojos rojos y mis padres se darán cuenta.”
(Marihuana)
“Nos pueden pescar.”
“Mis padres me castigarían.”
“La cerveza me enferma.”
“Estoy en el equipo (atletismo), así que no (fumo, bebo).”
“Me da ganas de comer, y estoy tratando de bajar de peso.”
“No quiero olvidarme de las cosas.”
“Me “truena.”
“No quiero sentir que la necesito.”

3. DAR UNA ALTERNATIVA

El acercamiento para dar una alternativa puede ser particularmente efectivo cuando la otra persona ofrece un cigarrillo, una bebida o un “carrujo” como una manera de hacer conversación, ser amigable, o mostrar que él o ella es un(a) buen(a) anfitrión(a). La gente joven que fuma, bebe, o usa marihuana puede ofrecer estas sustancias simplemente por ser amigable y evitar excluir a la otra persona. Muchas veces no les importa si se acepta o no el ofrecimiento. Otros, particularmente los que experimentan, pueden ofrecer drogas para verse “buena onda”. Puede que se sientan aliviados cuando la otra persona dice “no.” Las alternativas que se enumeran a continuación aclaran que se rechaza a la droga, no a la persona que la ofrece. De ahí que es menos probable que generen hostilidad.

“No, pero sí me gustaría una soda.”
“No, pero vayamos afuera para platicar.”
“No, pero voy al centro comercial si quieres acompañarme.”
“No, pero me gustaría pasar un rato / platicar contigo.”
“No, pero mejor bailemos.”

4. SOPORTAR LA PRESIÓN

La preocupación de los alumnos de que un amigo o conocido realmente los presione con pullas para hacerlos sentir que están arruinando las cosas, que no se integra, que es un bebé, o estúpido, necesitan ser validadas. También necesitan ayuda para preguntar lo que realmente piensan de un amigo que actúa así. (*“¿Qué les pasa que necesitan hacer que alguien más haga lo que ellos hacen? tal vez estén inseguros.”*) Para manejar este tipo de presión, los alumnos necesitan saber que no tienen que dar una razón si no quieren. Simplemente pueden repetir, *“prefiero no, de verdad no quiero,”* como un disco rayado. O los alumnos pueden usar cualquiera de las otras estrategias para decir “no.”

“Ya dije que ‘no.’”
“Simplemente no tengo ganas.”
“De verdad dije que ‘no.’”

5. ABANDONAR LA ESCENA

A veces la presión es muy difícil de resistir. Si es así, puede ser más fácil abandonar la escena. Esto no quiere decir necesariamente abandonar la fiesta o el juego. A veces es posible unirse a otro grupo o ir a otro cuarto. Otras veces puede ser más fácil salir completamente del lugar aunque eso les pueda hacer sentir solitarios o aislados. Ayuda haber pensado a quien llamar o en quien confiar para que te lleve a casa *antes* de que surja la situación. Uno puede salir cortésmente diciendo:

“No.”

“Ya me tengo que ir.”

“Tengo que llegar a casa en quince minutos.”

6. EVITAR LA ESCENA

Algunas veces la estrategia más sabia es evitar las situaciones en las cuales es posible 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 estos lugares los salva de la presión. Sin embargo, esta estrategia puede nuevamente causar sentimientos de aislamiento que se deben reconocer en la clase. Estos sentimientos negativos se pueden contraatacar en alguna medida recordándoles a los alumnos que:

- a. la resistencia les puede hacer sentir bien ya que están demostrando que son fuertes.
- b. la gente que los rechaza porque no usan drogas no son muy buenos amigos en primer lugar.

RESUMEN DEL INTERIOR PREPARADO

SITUACIONES DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN

A continuación está un resumen de las situaciones de dramatización de presión interna que usted le dará a su clase en hojas para el alumno, páginas 2.16-2.21.

ALCOHOL - FIESTA

Estoy en la casa de un amigo. Un par de amigos abrieron el refrigerador y empezaron a repartir cervezas. Nadie me ha presionado para beber o siquiera me ha ofrecido algo, pero me pregunto si debería beber una cerveza también.

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

ALCOHOL - CINE

Estoy en el cine con algunos amigos. Se está pasando una lata de cerveza por la fila. Nadie me ha presionado o siquiera me ha dicho algo, pero me pregunto si debería darle un trago.

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

CIGARRILLOS - ADOLESCENTES MAYORES

Las amigas de mi hermana mayor están en nuestra casa. Una de ellas saca unos cigarrillos, y todas los encienden. Nadie me ofrece nada, pero pienso en fumar también.

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

CIGARRILLOS - SOLA Y CUIDANDO NIÑOS

Estoy cuidando niños, y no hay nada en la televisión. En una revista, veo un anuncio sofisticado con una pareja fumando. La gente para la que estoy trabajando dejó por ahí unos cigarrillos, y pienso en probar uno.

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

MARIHUANA - EN EL PARQUE

Estoy con un grupo de adolescentes en el parque. Dos de ellos empiezan a fumar marihuana. Se unen unos más. Nadie me ha ofrecido nada ni me ha presionado, pero pienso en probar la marihuana.

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

MARIHUANA - SOLO(A) Y ABURRIDO(A)

Es el sábado por la tarde, y estoy solo(a) en la casa y aburrido(a). Recuerdo que mi hermano mayor dejó marihuana escondida en su recámara. Me pregunto que se sentirá estar “pasado.”

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

¿Cuál es tu solución?

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

CREAR UNA SITUACIÓN

El “Pensante” describe la escena y la presión que siente. Recuerda, el “Pensante” es la persona que siente la presión dentro de él o de ella.

Guión del “Pensante”:

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del pensante? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA: ALCOHOL - FIESTA

“Pensante”: *“Estoy en la casa de un amigo. Un par de amigos abrieron el refrigerador y empezaron a repartir cervezas. Nadie me ha presionado para beber, ni siquiera me ofrecieron algo, pero me pregunto si debería beber una cerveza también.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA: ALCOHOL - CINE

“Pensante”: *“Estoy en el cine con unos amigos. Se está pasando una lata de cerveza por la fila. Nadie me ha presionado o siquiera me ha dicho algo, pero me pregunto si debería darle un trago.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA: CIGARRILLOS - ADOLESCENTES MAYORES

“Pensador”: *“Las amigas de mi hermana mayor están en nuestra casa. Una de ellas saca unos cigarrillos, y todas los encienden. Ninguna me lo ofrece, pero pienso en fumar también.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA - SOLA Y CUIDANDO NIÑOS

“Pensante”: *“Estoy cuidando niños, no hay nada en la televisión. En una revista, veo un anuncio sofisticado con una pareja fumando. Las personas para quien trabajo dejaron unos cigarrillos por ahí, y pienso en probar uno.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA: MARIHUANA - PARQUE

“Pensante”: *“Estoy con un grupo de adolescentes en el parque. Dos de ellos empiezan a fumar marihuana. Se unen unos más. Nadie me ha ofrecido algo o presionado, pero pienso en probar la marihuana.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabezadel “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

HOJA DE DRAMATIZACIÓN DE PRESIÓN INTERNA

SITUACIÓN PREPARADA: SOLO(A) Y ABURRIDO(A)

“Pensante”: *“Es sábado por la tarde, y estoy en casa y aburrido(a). Recuerdo que mi hermano mayor escondió marihuana en su cuarto. Me pregunto cómo se siente estar “pasado.”*

¿Qué están diciendo las voces de presión dentro de la cabeza del “Pensante”? ¿Qué están diciendo las voces de resistencia dentro de la cabeza del “Pensante”?

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia:

Guión de la Voz de Presión:

Guión de la Poz de Resistencia::

¿Cuál es la solución de resistencia del “Pensante”? (usa el dorso de la hoja si es necesario)

Guión:

Nombre y apellido _____

Fecha _____ **Período** _____

ENTREVISTA AL PADRE/ADULTO

PRESIONES DE RESISTENCIA

Lee las siguientes situaciones a tu padre o a otro adulto de confianza. Escribe sus respuestas en los espacios que se te dan.

1. Imagina que tienes catorce años. Es el sábado por la noche y estás en una fiesta con tus amigos. Algunos de ellos empiezan a beber cerveza. Alguien que te cae muy bien te ofrece una. Tienes decidido que no quieres beber. ¿Qué podrías decir o hacer para resistir el ofrecimiento?

2. Nuevamente, imagina que tienes catorce años. Es el domingo por la tarde. Tus padres salieron, pero tú te quedaste en casa para estudiar. Estás aburrido y recuerdas el paquete de muestra de cigarrillos que les dieron a tus padres en el centro comercial. Piensas que fumar uno podría ser divertido. ¿Qué te podrías decir a ti mismo o hacer para resistir la tentación?
