



PLAN DE SEXUALIDAD, AFECTIVIDAD Y GÉNERO
LICEO TÉCNICO PROFESIONAL JUAN PABLO II
2022

I) IDENTIFICACIÓN

Nombre	Liceo Técnico Profesional Juan Pablo II
Dirección	Francisco Bilbao 2225
Ciudad	Coyhaique, XI región
Rol Base de Datos	11.608-4
Dependencia	Particular Subvencionado, desde el año 2015 adscrito a gratuidad.
Sostenedor	Fundación Educacional San Pablo

II) FUNDAMENTACIÓN

El siguiente programa surge con el fin de dar respuesta a la Ley de Salud N° 20418, de 2010, la que indica que los establecimientos educacionales reconocidos por el Estado, deberán incluir dentro de la formación de Educación Media, un programa de educación sexual.

Como sostiene la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad sana involucra tres aspectos, a saber:

- Aptitud para, por una parte, disfrutar de la actividad sexual y reproductiva y por otra, para controlarla de acuerdo con una ética personal y social.
- Ausencia de temores, sentimientos de vergüenza y culpabilidad; de creencias infundadas y de otros factores psicológicos que inhabilitan la reacción sexual o perturben las relaciones sexuales.
- Ausencia de trastornos orgánicos, de enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductiva.

En el documento de Formación en sexualidad, afectividad y género del 2013 se define: **La sexualidad es una dimensión central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual; se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. Esta comprensión integradora de la sexualidad humana adquiere pleno sentido al plantearse conjuntamente con el desarrollo afectivo. La afectividad es, también, una dimensión del**

desarrollo humano, se refiere a un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la conducta y la forma de relacionarse con uno mismo y con los demás.

De nuestro Plan Pastoral 2016-2020, destacamos los principios pedagógicos “Educar desde la diversidad en un pluralismo dialogante”, “Educar en el amor generoso, responsable y comprometido” y “Educar a la elaboración de un proyecto de vida humano y cristiano desde la memoria histórica”, principios que son concordantes y a tener en consideración en este plan.

La sexualidad es una necesidad psicofisiológica, propia de todas las personas y que se manifiesta a lo largo de toda la vida, aunque obviamente en cada etapa (infancia, juventud, adultez y senectud) se viva de diferentes formas. Es manifestación de la afectividad, que se siente por sí mismo/a y hacia los demás.

Reconocer que el ser humano es un ser sexuado desde que nace y que tiene capacidad de decisión, debe manifestarse en el respeto por el comportamiento de los demás.

Por esto, el diálogo abierto y franco en el campo de la sexualidad permitirá a los individuos, conocer, reconocer y aceptar su propio sexo, desde el punto de vista físico, psíquico y social, como así mismo reconocer y aceptar otras realidades de expresión de la sexualidad.

De acuerdo a lo señalado en el curso de “educación sexual para la escuela de hoy” de la Universidad de Chile, indica que los Objetivos de la educación sexual integral son:

1. Desarrollar integralmente a los jóvenes: es necesario estimular en ellos la capacidad de análisis crítico y reflexivo, frente a las problemáticas o necesidades que, en el ámbito de la sexualidad, les son propias y que tarde o temprano tendrán ineludiblemente que enfrentar.
2. Desarrollar una cultura de responsabilidad: Ser responsable implica ser libre para hacer decisiones y ser libre, a su vez, involucra disponer de herramientas, tanto informativas como formativas, que respalden tales decisiones.
3. Desarrollar comportamientos valóricos: es necesario reflexionar con niños y jóvenes, acerca de valores permanentes, como los son el respeto a la vida, el amor, la tolerancia, la verdad, la honestidad, entre otros.
4. Desarrollar la capacidad de amar: que comprendan que la sexualidad de pareja no implica cosificación u objetivación (condición de objeto), sino que representa una relación entre sujetos que son personas. La pareja (él o ella), no es simplemente un objeto de placer que se usa y se deja. El ser humano no es un objeto desechable; es una persona con dignidad, única, indivisible e irrepetible.
5. Desarrollar una adecuada autoestima: que puedan apreciarse como personas dotadas con virtudes y capacidades, con defectos y limitaciones. Siempre dignos y perfectibles.
6. Consolidar la identidad y orientación sexual y la comprensión de los roles del género: la consolidación de la identidad y orientación sexual debe acompañarse de una correcta comprensión de los roles de género, que facilite una armónica integración al medio sociocultural vigente. Es importante que se entienda la evolución que han experimentado estos roles, puesto que se busca consolidar más el concepto de pareja con responsabilidades compartidas, en un contexto de comprensión y complementariedad, y no de explotación y abusos.

7. Dar la posibilidad de superar o corregir mitos o errores: Favoreciendo así la eliminación de prejuicios y temores que puedan entorpecer el sano desarrollo de la sexualidad y la consolidación de los proyectos de vida de las y los adolescentes.

Del trabajo realizado durante el año 2018, se debe señalar que existe en los estudiantes inquietudes y sugerencias relacionadas con la temática. Es así que de la actividad buzón de sugerencias realizado en 1° Medio, surge ***“a qué edad el hombre puede dejar embarazada a una mujer”***; ***“¿cuáles son las consecuencias de masturbarse, es malo masturbarse mucho?”***; ***“¿cuál es el mejor método anticonceptivo?”***; ***“¿por qué hay que cuidarse?”***; ***“¿qué pasaría si no me cuido y agarro una enfermedad?”***; ***“¿duele tener bebé?”***; ***“¿por qué a veces mi flujo es espeso?”***; ***“¿en qué se diferencia la pastilla del día después y la de todos los días?”***; ***“¿por qué mis senos muchas veces están sensibles?”***; ***“¿qué tipo de condones hay?”***; ***“¿desde qué edad las mujeres pueden quedar embarazadas?”***, entre otras.

Los padres y apoderados, señalan en Taller del mes de mayo relacionado con la temática, en general consideran que sus hijos no tienen mayores dudas sobre el tema, ya que cuentan con toda la información a la mano, y otros señalan que ellos consideran que no tienen que enseñarle a sus hijos-hijas, ya que ellos saben y otros mencionan que conversan abiertamente del tema.

Se puede identificar que a pesar de toda la información que creemos reciben nuestros estudiantes de los diferentes medios de comunicación o de la orientación de la familia, existen en ellos y ellas dudas, que podríamos considerar básicas para nosotros, pero que para ellos no lo son. Por lo anterior es que claramente debemos dar respuestas a las dudas e inquietudes de nuestros estudiantes a través de las diferentes asignaturas.

- III) **OBJETIVO:** Este plan pretende aportar herramientas a los estudiantes que le permitan desarrollarse de forma integral respetando su individualidad y la de los demás.

IV) **LÍNEAS DE ACCIÓN:**

Línea de acción	Descripción	Fecha
Asignatura Orientación	Desarrollo de actividades en la asignatura de orientación guiadas por el profesor jefe y de ser necesario con el apoyo del equipo de orientación. Estas actividades están diseñadas por dicho equipo en función a las necesidades presentadas en cada curso, al PEIC y a las disposiciones del MINEDUC respecto del tema. El objetivo de estas actividades es promover en los estudiantes un aprendizaje afectivo y sexual acorde a su etapa de	Mayo

	desarrollo y a los valores institucionales.	
Asignatura Ciencias Naturales	Se vincula la asignatura de Ciencias Naturales al programa de Afectividad, Sexualidad y Género en los cursos de 7° (Unidad 2: Sexualidad y Reproducción) y 2° medio (Unidad 4: Sexualidad y Autocuidado) de acuerdo a los programas de estudios del MINEDUC vigentes en el momento.	Abril a Junio
Asignatura Religión	Se vincula la asignatura de Religión al programa de Afectividad, Sexualidad y Género. Esto en base al Proyecto Educativo para Colegios Católicos de la Conferencia Episcopal de Chile, desde el eje de Aprendizaje Testimonial.	Marzo y Abril
Pastoral	Espacios formativos y reflexivos donde se trabaja principalmente el concepto de afectividad según los valores trabajados por año presentes en el PEIC que van acordes a una formación humano-valórica-cristiana, promoviendo así, el desarrollo de vínculos positivos.	Todo el año
Talleres con Padres y Apoderados	Encuentros entre profesor/a jefe y padres, madres y/o apoderados donde se desarrollan actividades de reflexión y formación en torno a la promoción de un aprendizaje afectivo y sexual de los estudiantes acorde su etapa de desarrollo y a los valores institucionales.	Mayo
Talleres Educación Sexual	Intervenciones por parte de funcionarios del área de la salud con el fin de informar y promover un aprendizaje	Todo el año

	sexual acorde a la etapa de desarrollo de los estudiantes y prevenir así conductas que vayan en contra de un adecuado desarrollo sexual.	
--	--	--

V) **DEGLOSE ACTIVIDADES ORIENTACIÓN AÑO 2022**

MAYO: MES DE AUTOCUIDADO, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD		
MAYO	7mo – 8vo Básico	1ro a 4to Medio
03 al 07	Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado	Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado
10 al 14	Relaciones afectivas sanas y libres de violencias	Relaciones afectivas sanas y libres de violencias
17 al 21	Sexualidad Responsable	Sexualidad Responsable
24 al 18	Sexualidad responsable	Sexualidad Responsable

MAYO: MES DE AUTOCUIDADO, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD.

- **SEMANA 1**

SÉPTIMO AÑO BÁSICO

Tema: Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado

OA2: Generar conciencia en los estudiantes respecto al valor que tiene cada uno, en relación a sus cualidades y características, como ser digno de respeto y capaz de desarrollarse de forma integral.

Actividad:

Cada estudiante deberá pensar en 3 cualidades positivas de sí mismo, y posteriormente escribirlas en 3 tarjetas diferentes, con el enunciado “yo soy...” ej. “yo soy fuerte”, la instrucción posterior dada por el profesor, es que cada estudiante comparta las características con su curso que visualizo de sí mismo, y luego debe ser que cada estudiante pondrá estas frases en un lugar visible de su dormitorio.

OCTAVO AÑO BÁSICO

Tema: Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado

OA2: Generar conciencia en los estudiantes respecto al valor que tiene cada uno, en relación a sus cualidades y características, como ser digno de respeto y capaz de desarrollarse de forma integral.

Actividad:

Cada estudiante deberá pensar en 3 cualidades positivas de sí mismo, y posteriormente escribirlas en 3 tarjetas diferentes, con el enunciado “yo soy...” ej. “yo soy fuerte”, la instrucción posterior dada por el profesor, es que cada estudiante comparta las características con su curso que visualizo de sí mismo, y luego debe ser que cada estudiante pondrá estas frases en un lugar visible de su dormitorio.

PRIMER AÑO MEDIO

Tema: Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado

OA2: Generar conciencia en los estudiantes respecto al valor que tiene cada uno, en relación a sus cualidades y características, como ser digno de respeto y capaz de desarrollarse de forma integral.

Actividad:

Cada estudiante deberá pensar en 3 cualidades positivas de sí mismo, y posteriormente escribirlas en 3 tarjetas diferentes, con el enunciado “yo soy...” ej. “yo soy fuerte”, la instrucción posterior dada por el profesor, es que cada estudiante comparta las características con su curso que visualizo de sí mismo, y luego debe ser que cada estudiante pondrá estas frases en un lugar visible de su dormitorio.

SEGUNDO AÑO MEDIO

Tema: Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado

OA2: Generar conciencia en los estudiantes respecto al valor que tiene cada uno, en relación a sus cualidades y características, como ser digno de respeto y capaz de desarrollarse de forma integral.

Actividad:

Cada estudiante deberá pensar en 3 cualidades positivas de sí mismo, y posteriormente escribirlas en 3 tarjetas diferentes, con el enunciado “yo soy...” ej. “yo soy fuerte”, la instrucción posterior dada por el profesor, es que cada estudiante comparta las características con su curso que visualizo de sí mismo, y luego debe ser que cada estudiante pondrá estas frases en un lugar visible de su dormitorio.

TERCERO Y CUARTO AÑO MEDIO.

Tema: Crecimiento personal / Bienestar y autocuidado

OA2: Generar conciencia en los estudiantes respecto al valor que tiene cada uno, en relación a sus cualidades y características, como ser digno de respeto y capaz de desarrollarse de forma integral.

Actividad:

Cada estudiante deberá pensar en 3 cualidades positivas de sí mismo, y posteriormente escribirlas en 3 tarjetas diferentes, con el enunciado “yo soy...” ej. “yo soy fuerte”, la instrucción posterior dada por

el profesor, es que cada estudiante comparta las características con su curso que visualizo de sí mismo, y luego debe ser que cada estudiante pondrá estas frases en un lugar visible de su dormitorio.

- **SEMANA 2**

SEPTIMO AÑO BASICO

Tema: Relaciones afectivas sanas y libres de violencias

OA2: Sensibilizar a los estudiantes respecto al significado de una relación afectiva libre de violencia y el desarrollo de esta en un marco de respeto mutuo.

Actividad:

Solicitar taller respecto a la temática a la red (instituciones de salud, injuv, etc.)

OCTAVO AÑO BÁSICO

Tema: Relaciones afectivas sanas y libres de violencias

OA2: Sensibilizar a los estudiantes respecto al significado de una relación afectiva libre de violencia y el desarrollo de esta en un marco de respeto mutuo.

Actividad:

Solicitar taller respecto a la temática a la red (instituciones de salud, injuv, etc.)

PRIMER AÑO MEDIO

Tema: Relaciones afectivas sanas y libres de violencias

OA2: Sensibilizar a los estudiantes respecto al significado de una relación afectiva libre de violencia y el desarrollo de esta en un marco de respeto mutuo.

Actividad:

Solicitar taller respecto a la temática a la red (instituciones de salud, injuv, etc.)

SEGUNDO AÑO MEDIO

Tema: Relaciones afectivas sanas y libres de violencias

OA2: Sensibilizar a los estudiantes respecto al significado de una relación afectiva libre de violencia y el desarrollo de esta en un marco de respeto mutuo.

Actividad:

Solicitar taller respecto a la temática a la red (instituciones de salud, injuv, etc.)

TERCERO Y CUARTO AÑO MEDIO.

Tema: Relaciones afectivas sanas y libres de violencias

OA2: Sensibilizar a los estudiantes respecto al significado de una relación afectiva libre de violencia y el desarrollo de esta en un marco de respeto mutuo.

Actividad:

Solicitar taller respecto a la temática a la red (instituciones de salud, Injuv, etc.)

- **SEMANA 3**

SÉPTIMO Y OCTAVO BÁSICO- PRIMERO, SEGUNDO , TERCERO Y CUARTO MEDIO.

TEMA: Sexualidad Responsable

Objetivo: Otorgar a los estudiantes información objetiva sobre sexualidad, ITS, métodos anticonceptivos, embarazo no deseado y redes disponibles.

Actividad:

Se le solicita a cada estudiante que en su cuaderno o agenda de trabajo responda la siguiente pregunta:

¿Cuentas con algún adulto responsable con quien hablar la temática? Si tu respuesta es sí, ¿Qué relación existe entre ustedes? (padre, madre, hermano mayor, etc.)

Utilizar videos de apoyo respecto la temática (ITS, anticonceptivos), hechos por la encargada de salud del establecimiento.

Preguntas o dudas.

- **SEMANA 4**

SÉPTIMO AÑO BÁSICO A CUARTO AÑO MEDIO.

Tema: Sexualidad responsable

OA2: Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional.

Actividad:

Cada profesor debe generar un espacio de conversación con sus estudiantes, donde se haga un breve repaso de lo visto durante el mes, ver si hay dudas, mitos, o situaciones que le llamen la atención a los estudiantes. Conversar acerca de la responsabilidad que tiene cada estudiante con su propio cuerpo y con el del otro, y las consecuencias que pudiese tener una acción no prevista debidamente, sin embargo si hay consecuencias como violencia, ITS o embarazos no planificados, etc. es importante hacerles saber que no están solos y que existen numerosas redes de apoyo, siendo el establecimiento una de ellas, y el Cesfam donde se atiende otra red accesible; además mencionar y pedir que anoten los siguientes números telefónicos gratuitos.

Salud Responde 600 360 7777:

El Programa Salud Responde corresponde a una plataforma multicanal que a través de su línea telefónica durante las 24 horas del día, los 365 días del año, informan, orientan, apoyan y educan a sus usuarios sobre los más diversos temas relacionados con salud. Para esto, dispone de una plataforma telefónica con la más avanzada tecnología de información y las comunicaciones disponible, integrada por médicos, odontólogos, psicólogos, enfermeras, matronas y kinesiólogos, quienes gracias a su preparación y capacitación puede resolver múltiples consultas cotidianas de salud, son de gran apoyo para la ciudadanía y cuando es requerido, también por equipos clínicos.

Línea Libre 1515

Línea Libre es un canal de orientación psicológica dirigido a niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Es atendido directamente por psicólogas y psicólogos capacitados para contener, orientar, intervenir en crisis y dar acogida a las diferentes problemáticas que puedan estar atravesando, incluyendo el estrés asociado al COVID-19.

Este canal es totalmente gratuito, especializado, confidencial e inmediato. Además, tiene la cualidad de ser remoto, es decir, se pueden comunicar con las psicólogas y psicólogos: llamando al 1515, chateando por la APP o vía correo electrónico a través del sitio www.linealibre.cl. Además, el horario de atención habitual se ha modificado para dar respuesta a la crisis y funcionará entre las 10:00 y las 22:00 hrs indefinidamente.

Fono Infancia 800 200 818

Es un servicio de atención no presencial gratuito, confidencial* y de cobertura nacional, atendido por un equipo de psicólogos y psicólogas especialistas en temas de infancia y familia. Desde su creación, el 31 de Mayo de 2001, busca “contribuir al bienestar y desarrollo integral de niños y niñas, a través del fortalecimiento de competencias en los adultos responsables de su cuidado y protección, bajo un enfoque de respeto y promoción de los derechos de la infancia y trabajo en red”.

Fono Orientación Violencia 800 104 008

Permite que las personas que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, obtener orientación, ayuda e información sobre los lugares donde denunciar, y a quiénes acudir en caso de ser víctimas de violencia.

Chile Unido 800 572 800

Fundación que acoge a mujeres con embarazos no deseados o no planificados en forma gratuita a lo largo de todo Chile, otorgando apoyo y orientación a la familia, que muchas veces no logra entender lo ocurrido y se culpa de la situación, obteniendo óptimos resultados, como son la aceptación del embarazo de su hija y una sin duda mejor armonía familiar, haciendo que es niño nazca en un ambiente más tranquilo. El continuar en contacto con la madre hasta que su hijo tiene un año, nos ha permitido participar en los primeros meses de éste apoyándola en el desarrollado de su rol materno, a través de talleres de apego y autoestima y como a ir integrándose nuevamente a su vida habitual, estudios y/o trabajo.

Se sugiere que cada profesor indague sobre cada una de las redes antes descritas, con la finalidad de entregar una información integral a los estudiantes sobre el tipo de apoyo que brinda cada uno.

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

SÉPTIMO AÑO BÁSICO

- **PRIMERA SEMANA**

Objetivo:

- Reconocer y valorar la diversidad
- Incrementar estrategias para relacionarse con personas de distinto sexo
- Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal.

Actividad:

Realizar actividad de cuadernillo “La decisión es nuestra” del Programa de prevención de drogas y alcohol **sesión n°2: iguales y diferentes**

- **SEGUNDA SEMANA**

Objetivos:

- Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de marihuana
- Aumentar la percepción de riesgo frente a la marihuana.
- Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana
- Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.

Actividad:

Realizar actividad de cuadernillo “La decisión es nuestra” del Programa de prevención de drogas y alcohol **sesión n°3: Marihuana y salud, ¿compatibles?**

- **TERCERA SEMANA:**

Objetivo:

- Identificar factores protectores y de riesgo asociados al uso de drogas en espacios recreativos.
- Reflexionar sobre los efectos del consumo de drogas y alcohol y su asociación a otras conductas de riesgo.
- Motivar al cambio en caso de consumo problemático.
- Promover la reflexión crítica sobre el uso recreativo de drogas y alcohol.

Actividad:

Ver el siguiente video y que cada estudiante escriba y dibuje el desenlace de la historia, para posteriormente compartir en plenario la opción que escogieron y conocer las diferentes opiniones.

<https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ&t=35s>

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo:

- Reflexionan acerca de las creencias correctas y erradas relacionadas con el consumo de drogas, aclarando las dudas que surjan.

Actividad:

Trabajar en base a las siguientes afirmaciones, exponer cada una de las ideas y solicitar a los estudiantes su opinión, enfocado en las siguientes preguntas:

¿Crees que es verdadera o falsa esta afirmación? ¿Por qué?

Afirmaciones:

- Tomar alcohol me hace más sociable.
- El alcohol es una droga.
- El alcohol es una droga legal, porque no es dañina.
- Se dice que la marihuana no produce adicción.
- Consumir drogas te hace tener más amigos.
- La marihuana ayuda a la concentración.
- Hay cosas que solo se pueden hacer bajo la influencia de las drogas.
- El consumo de drogas solo afecta psicológicamente.
- Las mujeres inician antes que los hombres el consumo de tabaco.
- Los hombres tienen más resistencia al alcohol que las mujeres.
- Las personas que fuman marihuana pueden dejar de hacerlo cuando quieran.

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

OCTAVO BÁSICO

• PRIMERA SEMANA

Objetivo: Fomentar el autocuidado en cada estudiante y respeto consigo mismo.

Actividad: Me respeto a mí mismo

Se le pide al docente que pueda contextualizar que es el respeto, para ello puede comenzar con una lluvia de ideas respecto a la palabra, consultándole a los estudiantes que entienden ellos por Respeto y consultar como creen ellos que esta palabra puede auto aplicarse antes que dirigirla a un tercero.

El RESPETO, es la virtud por la cual cada uno de nosotros es capaz de reconocer su dignidad de persona humana, como un ser único e irrepetible, con inteligencia, voluntad, libertad y capacidad de amar; comprender nuestros derechos según nuestra condición y circunstancia. Debemos respetarnos a nosotros mismos, evitando decir o hacer cosas que nos ofendan.

El docente presidirá un conversatorio en clase con los estudiantes respecto a los siguientes esquemas de “me respeto cuando”

En torno a la afirmación “RESPETO MI CUERPO CUANDO” los estudiantes deberán ir escribiendo acciones que realizan que den muestra de ellos, tales como: Duermo bien; Me alimento sanamente; Práctico un deporte; Aseo mi cuerpo; Evito accidentes; Evito sustancias dañinas; No permito que toquen mi cuerpo y comunico a la persona de confianza lo que sucede, etc.

Finalmente se le pedirá a cada estudiante que considerándose a sí mismo pueda poner una calificación a cada afirmación según lo cumple en su vida del 1 al 7, donde 1 sería no lo hago y 7 lo hago de manera excelente.

● **SEGUNDA SEMANA**

Objetivo: Trabajar por este medio la prevención de consumo y la visualización de los factores de riesgo asociados.

Actividad: ¡No más tabaco, no más humo!

El profesor solicitará que diferentes estudiantes lean cada uno de los siguientes puntos, solicitando que después de cada frase leída los estudiantes puedan contar experiencias que conozcan de familiares, programas de tv que hayan visto o películas donde se refleje lo que se está afirmando en la frase.

1) El tabaco puede producir enfermedades a los pulmones. Cuando se fuma desde la adolescencia o niñez, el daño puede ser irremediable, ya que los pulmones se encuentran en proceso de crecimiento hasta después de los veinte años. El cigarrillo es la causa de cáncer de pulmón en 9 de cada 10 personas que sufren esta enfermedad (National Institute on Drug Abuse, s/f).

2) El cigarro provoca mal aliento y afecta los dientes. Fumar provoca un aumento de la placa dental, favoreciendo el riesgo de caries, mal aliento, dientes amarillos, periodontitis o inflamación de las encías (OPS, 2002; MINSAL, 2013).

3) El tabaco provoca infartos y enfermedades al corazón. El consumo de cigarrillo contrae las venas y arterias, haciendo que el corazón deba trabajar más pues aumenta la frecuencia y ritmo de sus latidos. Así, afecta al aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis o infartos entre otras enfermedades (National Institute on Drug Abuse, 2011; MINSAL, 2013).

4) El tabaco provoca efectos negativos en la piel. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco en la cara y a los problemas de hidratación que se generan con su consumo (MINSAL, 2013).

5) El tabaco genera dependencia. Cuando se fuma con frecuencia, es muy difícil dejar de hacerlo, porque la nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen (MINSAL, 2013).

6) El humo del cigarrillo afecta a quienes lo respiran, aunque no fumen directamente. El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por ende, tanto quienes fuman como quienes no lo hacen quedan expuestos a sus efectos nocivos (MINSAL, 2013).

7) Fumar cuesta caro. Un fumador o fumadora que consume diez cigarrillos diarios gasta \$37.500 al mes (si la cajetilla costara \$2.500) y \$ 450.000 en un año. 8) Las colillas de cigarro contaminan el medio ambiente. Las personas que fuman suelen tirar las colillas al suelo y el filtro del cigarro está compuesto por una fibra sintética de celulosa, que no es biodegradable, por lo que es altamente tóxico para el medioambiente (MINSAL, 2013)

Como tarea, se puede asignar que entrevisten los estudiantes a algún adulto que fume o consuma alcohol (en lo posible algún familiar) y pregúntale:

- ¿Por qué fumas o consumes alcohol?
- ¿Qué consejos me darías en relación al consumo?
- ¿Te gustaría dejar de fumar o consumir alcohol?

- **TERCERA SEMANA:**

Objetivo: Concientizar a los estudiantes respecto a la importancia de la prevención y el autocuidado.

Actividad:

El docente saludará al grupo y les pedirá que puedan reunirse en grupos (el número de integrantes será según el número de participantes total del grupo) y se asignará como tarea “Diseñar una campaña de prevención”.

Cada subgrupo será un equipo de creativos de una agencia de publicidad que tienen que diseñar una campaña de prevención, están participando en un concurso y compiten para intentar lograr que su proyecto sea el que gane.

Cada grupo debe escoger un slogan publicitario y realizar el diseño gráfico, puede ser dibujo, una frase con letras hechas con cierto estilo, un video en forma de comercial de tv, buscar información en internet y lo que cada grupo pueda pensar para complementar su publicidad, las temáticas asignadas a los grupos serán las siguientes:

1. Prevención de consumo de drogas en adolescentes
2. Prevención de consumo de alcohol en adolescente
3. Prevención de la violencia en el pololeo
4. Prevención de embarazo adolescente

Se les dará la clase para esto, y se les indicara a cada grupo que en la siguiente clase deben exponer.

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo: Concientizar a los estudiantes respecto a la importancia de la prevención y el autocuidado.

Actividad:

El profesor buscara una forma de ordenar la presentación de cada grupo, ya sea de forma voluntaria o aleatoria, en esta presentación los miembros del grupo deben “vender su publicidad”.

Posteriormente se iniciará una votación en la que participarán todos para ver cuál es la campaña que más ha gustado al grupo general. Se puede usar un sistema de papeletas para que el voto sea secreto.

Finalmente se puede realizar un plenario respecto a las temáticas expuestas, la cual al ser guiada por el docente puede reflexionarse sobre qué fue lo más impactante de estos temas, que es lo más preocupante, lo que más nos llamó la atención, lo que se considera más peligroso, las consecuencias, etc.

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

PRIMER AÑO MEDIO

- **PRIMERA SEMANA**

Objetivo:

- Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.
- Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo.
- Fortalecer las redes y vínculos protectores con la escuela.
- Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

Actividad:

Realizar actividad de cuadernillo “La decisión es nuestra” del Programa de prevención de drogas y alcohol **sesión n°3: ¡No te duermas!**

- **SEGUNDA SEMANA**

Objetivo:

- Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
- Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.
- Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

Actividad:

Realizar actividad de cuadernillo “La decisión es nuestra” del Programa de prevención de drogas y alcohol **sesión n°6: La solución está en nosotros**

- **TERCERA SEMANA:**

Objetivo:

Concientizar y reflexionar sobre las causas del consumo de drogas enfocado en los factores que propician este aspecto.

Actividad:

Se solicita a los estudiantes que puedan escribir en su cuaderno la siguiente tabla y que completen la columna de causa - consecuencia - explique con las ideas que tenga cada uno respecto a los factores que podrían generar y/o promover el consumo de alcohol y drogas. Luego mencionar cada factor y recoger algunas opiniones en plenario con el objeto de que se genere un espacio de reflexión.

Factores	Causa	Consecuencia	Explique
Aburrimiento			
Curiosidad			
Barrio inseguro			
Desinformación			
Bajo rendimiento escolar			
Falta de normas			
Falta de comunicación con la familia			
Inseguridad			
Aislamiento			
Cambios bruscos de ánimo			
Depresión			
Influencia del grupo de amigos			
Soledad			
Rechazo del grupo de amigos			
Cometer delitos			
Otras:			

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo:

- Favorecer la identificación de la presión de grupo como factor determinante en las conductas de los adolescentes y en el inicio del consumo de drogas.
- Identificar las variables individuales que incrementan la vulnerabilidad frente a la presión de grupo.

Actividad:

Recrear una situación de oferta de consumo y de presión de grupo entre amigos.

ESCENA: Un grupo de amigos están reunidos en el parque. Dos de ellos ya han consumido en varias ocasiones cocaína y proponen que todos puedan consumir y compartir con el resto.

Cada estudiante deberá responder las siguientes preguntas, y luego compartir en plenario:

1. ¿Qué piensas de esta situación?
2. ¿Qué te llama la atención?
3. ¿Qué harías en esta situación? ¿Por qué?
4. ¿Qué alternativas crees que tiene este grupo de amigos? ¿Por qué?

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

SEGUNDO AÑO MEDIO

- **PRIMERA SEMANA**

Objetivo:

Favorecer el autocuidado y la prevención de embarazo adolescente

Actividad:

1. EMBARAZO ADOLESCENTE

En nuestro país muchas mujeres que a temprana edad son madres, ¿puede preguntar aquí cual es la madre más joven que conocen? En esta etapa, generalmente, no es planeado o deseado, por lo que tiene graves consecuencias en la salud de la madre y del bebé. Además de que se presentan problemas emocionales, ya que en muchos casos se sienten avergonzadas, con miedo, inseguras; por parte de la familia puede existir rechazo y poco apoyo para que continúen con el proyecto de vida pensado antes de que quedaran embarazadas. Entre las y los adolescentes existen mitos relacionados al ejercicio de su sexualidad, por ejemplo, algunos piensan que por ser la “primera vez” no se van a embarazar o porque fue muy rápido, o porque si la adolescente tenía meses de haber iniciado su menstruación, tampoco quedará embarazada. Pero son MITOS. La realidad es que SÍ pueden quedar embarazadas.

El docente pide a los participantes que se organicen en 4 equipos y, cada uno va a representar una situación relacionada con el embarazo adolescente y el ejercicio de la sexualidad en edades tempranas.

- Equipo 1: Jimena tiene 14 años y Luis 15 años, son novios desde hace 3 meses y se conocen desde hace un año. Son compañeros de liceo. Sus papás no lo saben. Jimena se ha sentido mal, con náuseas, se duerme en clases, no ha hecho tareas porque se siente cansada. Una amiga le recomienda se haga una prueba de embarazo y resulta positiva. El equipo deberá discutir:

- ✓ ¿Qué creen que sienta Jimena al saber que está embarazada?
 - ✓ ¿Qué creen que pasará con ambos y con sus familias?
- Equipo 2: Camila y Roberto tienen 15 años, se conocieron en una fiesta. Se gustaron y se hicieron pareja, ambos habían tomado un poco de alcohol y “sin saber cómo”, tuvieron relaciones sexuales y Camila quedó embarazada. Tiene 1 mes y no ha vuelto a ver a Roberto. El equipo deberá discutir:
 - ✓ ¿Qué creen que pasará con Camila?
 - ✓ ¿Cómo creen que continuará esta historia?
- Equipo 3: Adriana y Lucas, son novios desde hace 6 meses, ambos tienen 16 años. Pelean todo el tiempo, discuten mucho porque Lucas es muy celoso. Inclusive, le ha llegado a pegar a Adriana cuando la ve con sus compañeros. Hace 15 días, Lucas estaba muy enojado y además había tomado algunas cervezas, fue a buscar a Adriana y en la obligó a tener relaciones sexuales. El equipo deberá discutir:
 - ✓ ¿Qué consideran deberá hacer Adriana? (legalmente, emocionalmente)
 - ✓ ¿Qué debería hacer Lucas?
 - ✓ ¿A quiénes podría recurrir Adriana?
- Equipo 4: Susana y Consuelo son amigas desde hace muchos años. Susana tiene relaciones con su nuevo novio Alejandro sin protección, porque dice que con condón no es lo mismo. Ella le dice a Consuelo que ya tiene 17 años y que cómo puede ser posible que no tenga relaciones con Matías que es su novio. Susana le dice que si no las tiene, él va a buscar a otra novia y la va a dejar. En alguna ocasión, Matías le propuso tener relaciones a Consuelo, ella se enojó y no volvieron a hablar del tema. Ahora tiene miedo de que la “deje”, ya que siente que Matías se ha alejado un poco. El equipo deberá discutir:
 - ✓ ¿Qué debe hacer Consuelo?
 - ✓ ¿Qué puede pasarle a Susana?

Después cada equipo debe presentar las diferentes situaciones, los participantes deberán hacer una conclusión, frente al riesgo de embarazo en edades tempranas, identificando las posibles consecuencias que esto implica.

- **SEGUNDA SEMANA**

Objetivo: Favorecer el autocuidado y la prevención de embarazo adolescente

Actividad:

Se comenzara a conversar respecto a las consecuencias que tienen nuestras acciones, en esta línea y respecto a un embarazo adolescente se reflexionara al respecto.

El docente consultara, ¿cuánto creen ustedes que es el valor monetario de mantener a un bebe mensualmente? Se pedirá a los estudiantes que, a manera de lluvia de ideas, mencionen cuánto gastan aproximadamente sus padres en darles de comer diariamente; cuánto invierten en pasajes, útiles, uniformes, ropa, zapatos, sólo en ellos.

Después les pedirá que se reúnan en 4 equipos y que formen una lista de cosas necesarias económicas de cuidados básicos, alimentación, inversión de tiempo, etc. Que necesita un bebé. Y si pueden en esto añadan el valor de los costos económicos y de tiempo. Se le pide además a los grupos reflexionar sobre

- ✓ ¿Cuáles son las características que debe tener un padre y una madre para que un niño tengan una crianza adecuada?

Se cerrara con un plenario y si es posible se contrastara la opinión de hombres con mujeres para visualizar las percepciones según género.

- **TERCERA SEMANA:**

Objetivo: Propiciar la identificación de los temores para su superación.

Actividad: Conquistando mis miedos

Ver el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=Neyoy42sGi4> (3 pasos para dominar tu miedo, fortalecer tu mente e impulsar tu vida| MindfulScience), y hacer un listado de ellos, identificándolos bajo el siguiente listado, siguiendo las instrucciones del video:

- Conocerlos
- Comprenderlos
- Conquistarlos

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo: Trabajar por este medio la prevención de consumo y la visualización de los factores de riesgo asociados.

Actividad: ¡No más tabaco, no más humo!

El profesor solicitara que diferentes estudiantes lean cada uno de los siguientes puntos, solicitando que después de cada frase leída los estudiantes puedan contar experiencias que conozcan de familiares, programas de tv que hagan visto o películas donde se refleje lo que se está afirmando en la frase.

1) El tabaco puede producir enfermedades a los pulmones. Cuando se fuma desde la adolescencia o niñez, el daño puede ser irremediable, ya que los pulmones se encuentran en proceso de crecimiento hasta después de los veinte años. El cigarrillo es la causa de cáncer de pulmón en 9 de cada 10 personas que sufren esta enfermedad (National Institute on Drug Abuse, s/f).

2) El cigarro provoca mal aliento y afecta los dientes. Fumar provoca un aumento de la placa dental, favoreciendo el riesgo de caries, mal aliento, dientes amarillos, periodontitis o inflamación de las encías (OPS, 2002; MINSAL, 2013).

3) El tabaco provoca infartos y enfermedades al corazón. El consumo de cigarrillo contrae las venas y arterias, haciendo que el corazón deba trabajar más pues aumenta la frecuencia y ritmo de sus latidos. Así, afecta al aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis o infartos entre otras enfermedades (National Institute on Drug Abuse, 2011; MINSAL, 2013).

4) El tabaco provoca efectos negativos en la piel. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco en la cara y a los problemas de hidratación que se generan con su consumo (MINSAL, 2013).

5) El tabaco genera dependencia. Cuando se fuma con frecuencia, es muy difícil dejar de hacerlo, porque la nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen (MINSAL, 2013).

6) El humo del cigarrillo afecta a quienes lo respiran, aunque no fumen directamente. El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por ende, tanto quienes fuman como quienes no lo hacen quedan expuestos a sus efectos nocivos (MINSAL, 2013).

7) Fumar cuesta caro. Un fumador o fumadora que consume diez cigarrillos diarios gasta \$37.500 al mes (si la cajetilla costara \$2.500) y \$ 450.000 en un año. 8) Las colillas de cigarro contaminan el medio ambiente. Las personas que fuman suelen tirar las colillas al suelo y el filtro del cigarro está compuesto por una fibra sintética de celulosa, que no es biodegradable, por lo que es altamente tóxico para el medioambiente (MINSAL, 2013)

Como tarea, se puede asignar que entrevisten los estudiantes a algún adulto que fume o consuma alcohol (en lo posible algún familiar) y pregúntale:

- ¿Por qué fumas o consumes alcohol?
- ¿Qué consejos me darías en relación al consumo?
- ¿Te gustaría dejar de fumar o consumir alcohol?

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

TERCER AÑO MEDIO

- **PRIMERA SEMANA**

Objetivo:

- Contrastar la información que se tiene sobre determinados aspectos del alcohol con las aportaciones de la evidencia científica.

Actividad:

A continuación se presentan algunos de los mitos que existen entorno al alcohol junto con los argumentos o contramitos que justifican las razones por las que las siguientes afirmaciones no son correctas.

El profesor explica al curso que se va a encontrar con algunas afirmaciones o frases que pueden ser ciertas, verdaderas con otras que son falsas, erróneas (mitos). Mencionar a los estudiantes la frase y preguntar en el plenario si es un mito o verdad, y que justifiquen su respuesta.

1. EL ALCOHOL ES UN ALIMENTO

El alcohol tiene calorías “vacías” que no tienen aporte ni energético ni nutritivo. Su aporte calórico sólo sirve para sentir los efectos que se notan cuando se consume. Su energía, a diferencia de los azúcares y las grasas, no sirve para realizar un esfuerzo, trabajar un músculo o combatir el frío. El alcohol destruye la enzima lipasa que rompe las grasas y éstas se acumulan en el organismo. El alcohol por tanto, impide adelgazar, e incide en que se pueda ganar peso.

2. EL ALCOHOL NO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

Es la sustancia que más problemas causa a todos los niveles: familiares, escolares, de relación con otras personas, laborales y sociales, por encima de todas las demás drogas. Además hay que recordar que está prohibida su venta a menores y también su publicidad.

3. QUIEN HA BEBIDO SIEMPRE DICE LA VERDAD

No es cierto. Aunque el alcohol desinhibe, la “verdad” de ese día difícilmente coincidirá con la verdad de cuando se está sobrio. Por eso, aquella amiga o aquel amigo, quizá hoy no sepa ni quién eres.

4. CON DOS CERVEZAS SE PUEDE DAR POSITIVO EN UN CONTROL DE ALCOHOLEMIA

Sí, es cierto en el caso de un hombre adulto de 70 kg. de peso y en ayunas. Con mayor razón si se pesan menos kilos. El actual Reglamento General de Circulación establece que “no se podrá circular con un vehículo cuando la tasa de alcohol en sangre sea superior a 0,5 gramos por litro, o a 0,25 miligramos por litro en aire espirado.

5. EL CAFÉ, LA DUCHA FRÍA O EL ACEITE QUITAN LA BORRACHERA

No hay nada que pueda acelerar la eliminación del alcohol. Lo único que baja el alcohol en sangre es el paso de las horas para que el hígado lo metabolice. En el caso del aceite o la leche, su ingestión incrementa las grasas en el estómago y por tanto el alcohol se elimina más lentamente.

6. LA FIESTA SIEMPRE ES MÁS DIVERTIDA CON ALCOHOL.

Puede dar la impresión de que es cierto. La persona que bebe lo pasa bien pero incomoda a las personas de su alrededor. A veces, la resaca del día siguiente hace que tengas dolor de cabeza o de estómago, no siempre es divertida porque se acaban haciendo cosas que pueden tener serias consecuencias: beber demasiado, gastar más dinero del previsto, relacionarse con desconocidos, generar una pelea, tener una multa y/o llegar urgencia por intoxicación.

7. EL ALCOHOL ESTIMULA Y EXCITA

Aunque la persona sienta alegría y euforia, el cuerpo y los sentidos están sedados y retardados.

● SEGUNDA SEMANA

Objetivo:

- Analizar la influencia de los estereotipos de género en los patrones de comunicación.
- Reflexionar respecto a las herramientas de comunicación y negociación que faciliten experiencias satisfactorias.

Actividad:

El profesor plantea cada caso y los estudiantes responden en plenario las preguntas asociadas a cada situación generando un espacio de reflexión y donde los estudiantes compartan sus ideas y pensamientos:

Caso 1. Las chicas no tienen la iniciativa (chica-chico). ¿Por qué algunas chicas creen que ellas no pueden tener la iniciativa en una relación de pololeo?, ¿qué opinan sobre esto los chicos? ¿Siguen habiendo una consideración diferente para las chicas que suelen tener la iniciativa?

Caso 2. No sé cómo decirle que no sin hacerle daño (chico-chica). ¿Sabemos decir que “no” a alguien de forma respetuosa? ¿Nos sirve de algo ponernos en el lugar de la otra persona para pensar qué nos gustaría que nos dijeran? En un caso así, tal vez tengamos que negociar cómo llevar la relación a partir de ese momento. Nos puede pasar algo parecido cuando queremos “terminar” con alguien.

Caso 3. Qué pasa si me dicen que no (chica-chica). ¿Sabemos aceptar un “no”? Cuando nos gusta otra persona y no somos correspondidas/os, es normal que estemos un poco tristes. ¿Qué podemos hacer para llevarlo mejor? ¿Cómo podemos relacionarnos con esa persona después de eso? Nos puede pasar algo parecido cuando tenemos una relación y la otra persona “nos deja”. Como en el caso anterior, tal vez tengamos que negociar cómo llevar la relación a partir de ese momento.

Caso 4. ¿Cómo voy a tener una pareja? Es difícil resultar atractivo/a otra persona, si nosotros/as mismos/as no nos gustamos. A veces hay que empezar por seducirnos a nosotros mismos/as... ¿Qué me gusta de mí?, ¿cómo puedo gustarme más? También hay que tener claro que el físico puede ser importante, porque es lo primero que vemos, pero no es lo único. Una persona segura de sí misma es mucho más atractiva que otra más guapa pero insegura.

- **TERCERA SEMANA:**

Objetivo:

- Generar que los estudiantes hagan visibles la cercanía afectiva que sienten en ese momento con los adultos más significativos de sus vidas.
- Promover y buscar estrategias para generar una mejor relación interpersonal.

Actividad:

El círculo de mis vínculos

Se inicia la actividad comentando sobre la importancia de las relaciones interpersonales que mantenemos con las personas cercanas y la necesidad de trabajar activamente para cultivar dichos vínculos.

El docente da las instrucciones para el desarrollo de la actividad.

En primer lugar, se les pide a los estudiantes que escriban en una hoja aquellos adultos que son los más significativos en su vida, ya sea familiares, amigos y/o cercanos.

En segundo lugar, en la misma hoja se solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja y dibujen alrededor un círculo de cercanía, poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos. La cercanía se define por el grado de confianza y factibilidad de presencia que tiene el estudiante con respecto a esa persona.

Cuando ya han terminado de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo y pensar en estrategias que les permitiría hacerlo.

Se puede usar la siguiente pauta de reflexión personal y que los estudiantes compartan en plenario:

1. ¿Qué persona significativa está más cerca del centro? ¿Por qué?
2. ¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercar más? ¿Por qué?
3. ¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro)

Estrategias de fortalecimiento de relaciones interpersonales:

A modo de ejemplo se puede dar el siguiente listado de estrategias a los estudiantes:

- Llamaré a esa persona para saber cómo está, lo visitaré, escribiré un mensaje.
- Le expresaré a esa persona que es importante para mí
- Me acercaré a pedir un consejo sobre algún tema importante para mí
- Invitaré a la persona a conversar.

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo:

- Conocer conceptos básicos de identidad de género
- Reflexionar respecto a la sexualidad e identidad de género.

Actividad:

Mostrar el siguiente video a los estudiantes, recoger los conceptos claves que se muestran en relación a la temática de sexualidad e identidad de género.

<https://www.youtube.com/watch?v=lijplpt4z-Y>

Luego responder las siguientes preguntas y abrir un espacio de conversación con los estudiantes, con el objeto de que puedan reflexionar y expresar sus opiniones respecto al tema de sexualidad e identidad de género.

Responder las siguientes preguntas y solicitar a cada estudiante que comparta su respuesta:

- ¿Qué te llama la atención del video?
- ¿Conocías los conceptos que aparecen ahí?
- ¿Qué opinas de la diversidad sexual?
- ¿Cómo se relaciona la temática del video con tu vida?

OCTUBRE: MES DE PREVENCIÓN ALCOHOL Y DROGAS/ SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO- Valor Respeto y Responsabilidad

CUARTO AÑO MEDIO

- **PRIMERA SEMANA**

Objetivo:

Favorecer el desarrollo de la autoestima en cada estudiante

Actividad:

Contexto: La autoestima es el pilar fundamental sobre el que se basa nuestro bienestar. Es el reflejo de lo que piensas de ti, de lo que eres y mereces, y por lo tanto, en lo que proyectas tu futuro y lo que esperas recibir, no podemos dar amor a otra persona ni tampoco esperar amor de otros si nosotros no nos queremos.

1. La autoestima es algo dinámico: siempre hay fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos (si debemos tener cuidado de que estas fluctuaciones no sean muy profundas).
2. Al no sentirnos competentes o merecedores de afecto no nos movemos hacia nuestras metas.

Actividad central: "Hablando con nosotros mismos"

La autoestima se manifiesta sobre todo en nuestro lenguaje interno, en la forma en la que nos "hablamos a nosotros mismos.". Veremos juntos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=8VtPDd4Xfk4> (Cambia tu cerebro con afirmaciones positivas: GUÍA paso a paso | Mindful Science)

Posteriormente cada estudiante debe responder para sí mismo los 4 pasos indicados en el video.

● **SEGUNDA SEMANA**

Objetivo: Propiciar la identificación de los temores para su superación.

Actividad: Conquistando mis miedos

Ver el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=Neyoy42sGi4> (3 pasos para dominar tu miedo, fortalecer tu mente e impulsar tu vida| Mindful Science), y hacer un listado de ellos, identificándolos bajo el siguiente listado, siguiendo las instrucciones del video:

- Conocerlos
- Comprenderlos
- Conquistarlos

● **TERCERA SEMANA:**

Objetivo:

Reflexionar sobre lo que es la Adolescencia y la responsabilidad que se adquiere en esta etapa de la vida.

Actividad:

Para ello, el docente preguntará a los participantes (para que expresen sus ideas), qué significa para ellos y ellas el ser adolescente. Los comentarios se escribirán en la pizarra física o de meet, según modalidad, se debe mencionar los cambios físicos, psicológicos y sociales por los que atraviesa el adolescente.

El docente podrá reforzar el concepto del grupo con el siguiente comentario: “La adolescencia es una etapa en la que se presentan cambios, mismos que se relacionan con aspectos físicos, psicológicos, emocionales, y muchos de ellos se relacionan con la necesidad de aceptación y adaptación a un nuevo cuerpo, una nueva forma de ver las cosas (se es más crítico). Se asocia con el inicio de la madurez de pensamiento. La persona se vuelve más crítica, el pensamiento es más rápido y es capaz de entender y resolver problemas complejos, es decir, en la infancia el pensamiento es más concreto, se basa en una sola cosa o una sola explicación (en el aquí y ahora). En la adolescencia, el pensamiento es más formal, se puede analizar y razonar sobre varias alternativas ante una misma realidad.

Se tiene mayor posibilidad de realizar actividades recreativas y sociales a las cuales anteriormente no tenía acceso. Asimismo, tienen mayores riesgos de iniciarse en conductas como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, o bien iniciar relaciones de noviazgo que propician en muchos casos, prácticas sexuales. Además estos cambios, se dan con gran rapidez, y generan sentimientos de ansiedad, preocupación, y en algunos momentos se sienten solos, y que no los entiende ni la familia, ni los amigos y ni la misma sociedad. Por ello, los y las adolescentes dedican más tiempo a cuidar su apariencia física, y prueban nuevas formas de vestir, peinarse, hablar, hasta de caminar, con la intención de ser aceptados y reconocidos por el grupo.”

En resumen, La adolescencia es: La etapa en que se debe hacer frente al desarrollo de una identidad “saber quién soy” , necesidad de fortalecer lazos interpersonales fuera de la familia, con amigos, y compañeros Presencia de las primeras experiencias significativas para formar una pareja y aprender a controlar de manera responsable la sexualidad; Etapa en la que se promueve la capacidad laboral, se establecen metas más claras para estudiar ; Se viven situaciones como la renuncia a la dependencia de los padres, y la búsqueda de la autonomía e independencia El cuestionamiento de la autoridad de las personas adultas El interés por tener amistades, la importancia de pertenecer a un grupo de amigos o amigas

La idea es que respecto a lo anterior se pueda ir realizando una conversación tipo plenario donde los estudiantes puedan r compartiendo sus opiniones y experiencias.

- **CUARTA SEMANA:**

Objetivo: Concientizar respecto a la importancia del autocuidado en la vida sexual y la comunicación como herramienta para esto.

Actividad:

LA COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

El docente preguntará al curso sobre las formas más comunes de comunicarse entre los jóvenes, entre los hombres y las mujeres y entre adolescentes y adultos.

El docente comentará que las formas de comunicarse, también se relacionan con las necesidades, afinidades y afectos que existen entre unos y otros. Cuando los y las adolescentes tienen dudas sobre su sexualidad, en ocasiones no identifican el cómo y a quién se puede acudir. La sexualidad y el crecimiento y desarrollo del cuerpo es uno de los asuntos que más preocupan a las y los jóvenes. Hablar de estos cambios y de las emociones que ello les provoca se convierte en una necesidad importante. Descubrir que lo que le sucede a ella o a él, también le pasa a su amigo o a su amiga, les permite compartir sus dudas e intereses.

A continuación el docente entregará a cada participante una hoja blanca, o les pedirá que puedan tomarla desde sus casas (según modalidad), les pedirá que la dividan en cuatro partes y en cada una anotarán el principal mensaje que reciben sobre sexualidad a través de los medios de comunicación, los amigos, la pareja y los padres. Para esto asigna 5 minutos.

Después les solicita que formen 4 equipos. A cada equipo se le indicará que analice los mensajes que emiten los siguientes actores sociales:

- Equipo 1: Medios de comunicación
- Equipo 2: Amigos
- Equipo 3: La pareja
- Equipo 4: Los padres de familia

Se les darán 10 minutos para que realicen la discusión. Al finalizar, los participantes expondrán al grupo los principales mensajes encontrados en los diferentes emisores. Un voluntario anotará las principales ideas expresadas por los compañeros. El docente pedirá a los miembros del grupo que compartan sus opiniones en general, si están de acuerdo con lo expresado por los equipos, o si tienen alguna otra idea que se pueda aportar y planteamientos de cómo mejorar la comunicación.