

#SoyParte



ALCOHOL Y MARIHUANA

INDICE

PRESENTACION	3
INTRODUCCION	5
HABLEMOS LENGUAJE EN COMUN	6
PORQUE TRABAJAR SECUNDARIO	12
DIA DE LA JORNADA	13
Formación Ética y Ciudadana:	
ACTIVIDAD 2- “El consejo Interior”	
Cs. Naturales/Biología	
ACTIVIDAD 2 Lo que pasa en cuerpo y mente	
Lengua y Literatura:	
ACTIVIDAD 3 Narrativas que minimizan	
POST JORNADA Kermes Comunidades que cuidan	21
ANEXO	23
BIBLIOGRAFIA	25

PRESENTACIÓN

Mis queridos/as directivos, docentes y comunidad educativa, referentes de los distintos sistemas: educativo, de salud, justicia y seguridad; autoridades de los poderes ejecutivos provinciales, municipales y comisiones municipales; áreas culturales, de comunicación, desarrollo y deportes; organizaciones no gubernamentales, organizaciones religiosas y sociales, líderes y referentes comunitarios, y toda la comunidad santiagueña; quiero convocarlos como comunidad, y proponerles detenernos, detener la inercia, el ruido cotidiano, la naturalización de situaciones que crecen silenciosamente y que, sin darnos cuenta, comienzan a formar parte de nuestra vida diaria.

Esta Segunda Jornada Institucional “Soy Parte: Escuela, Familia y Comunidad” es, ante todo, un acto de conciencia colectiva. Un momento donde el sistema educativo, junto a la familia y la comunidad, se detiene para mirar, comprender y actuar frente a una realidad que nos involucra a todos: las narrativas que minimizan el consumo de alcohol y marihuana, debilitando la percepción de riesgo y ampliando escenarios de vulnerabilidad pero también conscientes de que tenemos herramientas de “Autorregulación Emocional” desde la Inteligencia emocional que necesitamos conocer y desarrollar a la hora de Prevenir o acompañar.

Esta jornada no es solo un espacio de capacitación. Es una decisión: poner en agenda lo que está pasando, nombrarlo, borderarlo y hacernos cargo. Porque cuando una sociedad minimiza en el discurso, los riesgos crecen en la realidad; y porque PREVENIR no es solo informar: es generar conciencia, construir criterios y acompañar decisiones.

Esta Jornada, es también parte estructural de este mes de junio, MES PROVINCIAL DE LA PREVENCIÓN denominado “Mes de la VIDA, EL AMOR y LA ESPERANZA” donde el 26 DE JUNIO, se celebra EL DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN día en que proponemos como todos los años la KERMESE COMUNITARIA.

La escuela cumple un rol fundamental, irremplazable. Pero no puede, ni debe, hacerlo sola. La prevención real se construye cuando existe un verdadero sistema en red en cada comunidad; donde cada actor desde cada sistema: Familiar, educativo, municipal, organizacional, de justicia, de seguridad, etc., asume su responsabilidad. Cada uno cumple un rol. Y cada rol es fundamental. Porque cuando uno falta, la red se debilita.

Y cuando todos están presentes, la comunidad se fortalece.

En un contexto donde prácticas de consumo de PSA (Sustancias Psicoactivas) y conductas de riesgo se presentan como normales, accesibles y hasta promovidos, la autorregulación emocional se vuelve una herramienta central.

Educar en emociones es: fortalecer la capacidad de decir que no gestionar impulsos enfrentar presiones sociales elegir con libertad y responsabilidad No se trata solo de evitar consumos. Se trata de formar personas con herramientas para vivir mejor.

Necesitamos SER CONSCIENTES de que no hay prevención posible sin coherencia. Lo que decimos, lo que hacemos y lo que habilitamos como adultos y como comunidad debe estar alineado con los valores que sostenemos. Porque nuestras infancias y juventudes no aprenden solo de los discursos, aprenden de lo que ven. Y es allí donde se juega el verdadero desafío: ser ejemplo, sostener límites, construir sentido.

Las políticas públicas cobran verdadero sentido cuando llegan al territorio, se encarnan en las prácticas y se sostienen en la comunidad. Esta jornada es parte de una política que no queda en los papeles, sino que vive en cada escuela, en cada familia y en cada comunidad.

Porque las raíces fuertes no se construyen desde arriba: se construyen desde abajo, en lo cotidiano, en lo cercano, en lo compartido.

Este tiempo y este espacio de la JORNADA SOY PARTE: Escuela Familia Comunidad, es el desafío de asumir que todos somos parte. Que todos somos responsables. Y que todos podemos hacer algo. Porque cuando una comunidad se detiene a pensar, se anima a ver y decide actuar... empieza a transformarse; porque cuando las Narrativas minimizan, si los riesgos crecen... pero también cuando las comunidades que se despiertan, se organizan y compromete, los riesgos disminuyen y LA ESPERANZA CRECE.



Prof. Claudia Tarchini
Dir. DiGAIA – Sec. DDHH
Ministerio de Justicia y DDHH

PRIMERA ACTIVIDAD

Ver e invitar a ver en tu institución y entre tus contactos este video de la Jornada de Capacitación Virtual. ***“Narrativas que minimizan, riesgos que crecen: alcohol y marihuana”***

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZWprnxHFX4&t=11902s>

- 1 - Trabajar sobre las narrativas que minimizan e interpelar discursos cotidianos.
- 2 - Trabajar sobre los mecanismos de acción de la droga y el alcohol e interpelar creencias.
- 3 - Trabajar sobre las herramientas de autoregulación emocional y espacios cotidianos de aplicabilidad.

INTRODUCCIÓN

Nos encontramos nuevamente, querida comunidad educativa, en este espacio de participación y reflexión conjunta de las **Jornadas Soy Parte**. En esta oportunidad abordaremos ***“Narrativas que minimizan, riesgos que crecen: alcohol y marihuana”***, una propuesta destinada para nuestros estudiantes, docentes y familias, para que más actores comunitarios puedan darse el tiempo para dialogar, aprender sobre estas sustancias psicoactivas, sus efectos en el organismo y pensar juntos estrategias de prevención orientadas a la promoción de salud, el cuidado del cuerpo y el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

El consumo de alcohol y marihuana según el último estudio nacional realizado con estudiantes de enseñanza media, da cuenta que *“la edad de inicio en el consumo de alcohol se produce a los 13,8 años, y siete de cada diez estudiantes consumieron bebidas alcohólicas en el último año. En relación con el consumo de marihuana, la edad de inicio del consumo es en promedio a los 14 años, y uno de cada 10 estudiantes consumieron marihuana”*¹. En cuanto a la percepción de riesgo, se observa que entre niños y estudiantes existe una baja percepción riesgo de estos consumos, encontrándose atravesados por discursos que minimizan o tergiversan la información.

Desde el área de Prevención Educativa de la DIGAIA nos proponemos un trabajo fuerte de prevención integral involucrando a toda la comunidad educativa: escuela, policía, salud, confesiones religiosas, municipios, clubes, entre otros. Y así trabajar desmitificando estas prácticas de consumo, desarrollando el pensamiento crítico y proviniendo la educación socioemocional.

Los invitamos a realizar la presente Jornada soy Parte ***“Narrativas que minimizan, riesgos que crecen: alcohol y marihuana”*** a partir de los diferentes talleres participativos, haciendo públicos diferentes talleres participativos institucionales y de la DIGAIA.

¹ Séptimo Estudio Nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza secundaria. SEDRONAR 2025.

HABLEMOS UN LENGUAJE EN COMÚN

¿Cuál es la diferencia entre una «sustancia psicoactiva y un «medicamento»?

- Un medicamento es generalmente un fármaco o sustancia que se reconoce o aparece en una farmacopea oficial.
- Las sustancias psicoactivas afectan el funcionamiento del sistema nervioso. El Sistema Nervioso Central (SNC) es la parte del sistema nervioso y consta del cerebro y de la médula espinal.

Al ser estructuras moleculares pequeñas y que son liposolubles (como la mayoría de las sustancias psicoactivas) pueden atravesar fácilmente la BHE (barrera hemato encefálica, Debido a ello, las sustancias psicoactivas pueden tener un efecto directo sobre el funcionamiento del cerebro.

Las sustancias psicoactivas incluyen por una parte sustancias legales (el alcohol y el tabaco) como ciertos medicamentos prescritos por profesionales de la salud. Por otra parte, las sustancias psicoactivas incluyen sustancias ilegales (Cocaína).

ALCOHOL	
¿Qué es el alcohol?	El alcohol es una DROGA psicoactiva depresora del Sistema Nervioso Central (SNC) y el Sistema Nervioso Periférico . Su consumo genera dependencia y su consecuencia el alcoholismo . El área frontal del cerebro es una de las primeras en verse afectada, alterando el juicio, el pensamiento y el autocontrol , con un enlentecimiento de las funciones cerebrales y corporales.
Información Clave	• El alcohol afecta de manera diferencial según etapa del desarrollo, sexo, condiciones biológicas y sociales de cada persona. • Es importante tener presente la predisposición genética en el alcoholismo, por lo que los antecedentes familiares, si bien no son determinantes, si deben ser una alerta para una prevención temprana y para generar entornos de cuidado. • La prohibición de venta a los menores de 18 años no es una medida ocurrente considerando que el organismo continúa desarrollándose hasta los 20, 25 años, especialmente las áreas vinculadas al control de los impulsos, la toma de decisiones, la regulación emocional como así también el hígado, órgano central en el metabolismo. • En las mujeres existe una mayor sensibilidad neurológica al alcohol, mayor impacto cognitivo con menor cantidad y mayor riesgo de trastornos asociados al consumo.

	• El alcoholismo es una adicción compleja en su proceso de rehabilitación por el grado de implicancia en la salud integral, la gran accesibilidad y aceptación social y la baja conciencia de enfermedad.
Efectos generales	Inhibición del dolor, cambios en el estado de ánimo, alteración de la percepción, disminución de reflejos y coordinación. A mayor consumo, mayor impacto sobre el organismo. Aumento de la presión arterial, mayor riesgo vascular, alteración en el sistema digestivo etc.
Mitos y verdades	Mito: El alcohol es estimulante Falso: El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, la desinhibición puede parecer estimulación pero en REALIDAD es una pérdida de control Mito: “El alcohol afecta igual a varones y mujeres” Falso: Existen diferencias biológicas y metabólicas que hacen que las mujeres presenten efectos mas rápidos e intensos” Mito: “El alcohol no es una DROGA psicoactiva”. Falso: Es una droga, Afecta directamente el SNC y SNP, modifica funciones biológicas, metabólicas, cognitivas y emocionales, genera tolerancia, dependencia y adicción. Mito: “Tomar poco no hace daño” Falso: No existe consumo completamente seguro y siempre es dañino cuando hablamos de menores. Mito: “El alcohol es menos peligroso que otras drogas”. Falso: Su alta disponibilidad, aceptación social y consumo temprano aumentan los riesgos asociados. Mito: “El alcohol no altera la percepción del espacio y el tiempo”. Falso: El alcohol deprime el SNC y altera la percepción, la coordinación y la capacidad de reacción. Mito: “El alcohol es la droga de inicio por excelencia” Verdad: El alcohol suele ser la droga de inicio y también está presente en situaciones de recaída luego de los tratamientos, vinculado a su naturalización de consumo y accesibilidad. Mito: “Si puedo dejar de tomar cuando quiero, no tengo problema” Falso: El consumo problemático puede existir, aunque la persona intercale periodos sin beber, es importante ser consciente y buscar ayuda temprana. La rehabilitación es posible con abordajes integrales, trabajo en red y acompañamiento sostenido.
	Mito: “Ante un exceso de consumo se recomienda una ducha fría”. Falso: El alcohol dilata los vasos sanguíneos, lo que puede disminuir la temperatura corporal y aumentar el riesgo de hipotermia. La mejor

Alcohol y situaciones de riesgo	opción es descansar, hidratarse y permitir que el organismo metabolice el alcohol de forma natural.
Alcohol y sexualidad	Mito: “El alcohol facilita las relaciones sexuales”. Falso: El consumo excesivo dificulta o impide las relaciones sexuales plenas y puede generar disfunciones como impotencia, además de aumentar conductas sexuales de riesgo.
Orientaciones para la prevención en el ámbito educativo	• Conocer sobre la historia familiar en relación al consumo de alcohol, dada la predisposición genética. • Posición clara frente al alcohol: En adolescentes, la única conducta responsable es no consumir. El ejemplo adulto es clave. • Normas y límites claros: Normas explícitas, supervisión adulta y coherencia institucional actúan como factores protectores. • Vínculos afectivos familiares: Comunicación, apoyo y atención parental reducen significativamente el riesgo de consumo. • Promoción de actividades saludables: Espacios de participación, recreación y proyectos colectivos fortalecen el autocuidado y el cuidado grupal. • Información basada en evidencia • La prevención requiere información veraz, objetiva y científica, proporcionada por fuentes profesionales, evitando discursos alarmistas que puedan generar desconfianza. • Es fundamental educar desde edades tempranas en habilidades sociales, para la vida y el desarrollo de la educación socioemocional.

MARIHUANA

¿Qué es la marihuana?	La marihuana es una droga psicoactiva derivada de la planta <i>Cannabis sativa</i> . Su principal componente activo es el tetrahidrocannabinol (THC) , sustancia que actúa sobre el Sistema Nervioso Central , alterando el funcionamiento habitual del cerebro, las percepciones, la atención y la capacidad de respuesta.
Efectos deseados (percibidos)	• Sensación momentánea de bienestar o relajación. • Sensación de euforia leve o “subidón”. • Mayor sensibilidad a estímulos sensoriales (sonidos, colores, sabores).
Efectos no deseados (agudos)	• Alteración de la memoria, la atención y la concentración • Disminución de la coordinación motora y del tiempo de reacción • Ansiedad, pánico o malestar emocional, especialmente en consumos elevados. • Aceleración del ritmo cardíaco • Dificultades para el razonamiento y la toma de decisiones.
Efectos del consumo crónico	• Desarrollo de tolerancia y posible dependencia psicológica. • Pérdida de motivación, apatía y disminución del rendimiento escolar. • Alteraciones persistentes de la memoria y el aprendizaje. • Riesgo aumentado de trastornos de salud mental, especialmente en consumos tempranos.

	• Problemas respiratorios asociados al consumo fumado.
Mitos y verdades	Mito: “Al ser natural, no hace daño”. Realidad: Que sea de origen natural no significa que sea inocuo; el consumo altera el funcionamiento del cerebro. Mito: “Los jóvenes consumen más porque está prohibida”. Realidad: Las sustancias más consumidas son legales; influyen la disponibilidad y la aceptación social. Mito: “Tiene efectos terapéuticos, por eso no hace daño fumar de vez en cuando” Realidad: Los usos médicos son controlados y no equivalen al consumo recreativo. Mito: “No produce adicción”. Realidad: Puede generar dependencia, especialmente cuando el consumo comienza en la adolescencia. Mito: “Fumar marihuana es menos perjudicial que fumar tabaco”. Realidad: El humo del cannabis contiene sustancias tóxicas y carcinógenas, y su inhalación profunda aumenta los riesgos respiratorios.
Orientaciones para la prevención	• Brindar información clara y basada en evidencia sobre los efectos reales del cannabis en el cerebro adolescente. • Desnaturalizar mitos culturales que minimizan los riesgos del consumo. • Promover habilidades para la toma de decisiones responsables y el manejo de la presión de pares. • Fortalecer el proyecto de vida, la motivación personal y el sentido de futuro. • Detectar tempranamente cambios en el rendimiento escolar, la conducta o el estado emocional • Favorecer la comunicación con adultos referentes, familia y equipos institucionales. • Impulsar actividades saludables, recreativas y comunitarias como factores protectores.

PSICOFARMACOS

¿Qué son los psicofármacos?	Los psicofármacos son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso central , modificando procesos mentales, emocionales y conductuales. Se utilizan con fines terapéuticos para tratar trastornos mentales y neurológicos, y deben ser indicados y supervisados por profesionales de la salud .
Efectos deseados (terapéuticos)	• Reducción de la ansiedad, angustia o pánico. • Mejora del estado de ánimo. • Disminución de síntomas psicóticos (delirios, alucinaciones). • Regulación del sueño. • Mejora de la atención, concentración o control de impulsos (según el fármaco).

Efectos no deseados (agudos)	• Somnolencia o sedación excesiva. • Mareos, náuseas o cefaleas. • Alteraciones de la presión arterial o frecuencia cardíaca. • Confusión, dificultad para concentrarse. • Cambios en el apetito o peso. • Ansiedad o agitación paradójica (en algunos casos).
Efectos del consumo crónico o uso inadecuado	• Desarrollo de tolerancia (necesidad de aumentar dosis). • Dependencia física y/o psicológica (especialmente benzodiazepinas y hipnóticos). • Deterioro cognitivo (memoria, atención). • Alteraciones emocionales persistentes. • Síndrome de abstinencia al suspenderlos bruscamente. • Riesgo de abuso cuando se usan sin indicación médica.
Mitos y verdades	Mito: “Los psicofármacos siempre generan adicción. Verdad: No todos generan dependencia; depende del tipo, dosis y uso clínico. Mito: “Cambian la personalidad. Verdad: Buscan aliviar síntomas, no modificar la identidad de la persona. Mito: “Si me siento mejor, puedo dejarlos. Verdad: Deben suspenderse gradualmente y bajo control médico. Mito: Si un conocido o familiar se le receto, y le hizo bien, Entonces a mi también me hará bien. Falso: Solo un profesional médico puede evaluar adecuadamente las necesidades de estos medicamentos, ajustando su uso y dosis para garantizar un tratamiento seguro y eficaz. Por Lo Que Es Importante El Asesoramiento de un profesional de la salud mental.
Orientaciones para la prevención	• Uso exclusivo bajo prescripción médica. • Evitar la automedicación y el intercambio de fármacos. • Informar sobre efectos secundarios y riesgos. • Acompañar el tratamiento farmacológico con apoyo psicológico y social. • Promover hábitos saludables (sueño, ejercicio, redes de apoyo). • Detectar signos de abuso, dependencia o abandono del tratamiento.

Estrategias de Prevención integral para el ámbito educativo y comunitario.

ADMINISTRACION DE EMOCIONES

La administración de emociones es una herramienta fundamental tanto en la prevención como en el abordaje del consumo de sustancias como alcohol, marihuana y psicofármacos.

Aprender a reconocer y expresar las emociones de manera saludable fortalece la autoestima, mejora la comunicación y favorece la toma de decisiones responsables.

Muchas veces, el consumo se relaciona con dificultades para manejar el estrés, la ansiedad, la presión social o los conflictos personales. Por ello, desarrollar habilidades emocionales desde edades tempranas ayuda a prevenir.

Asimismo, en situaciones donde ya existe consumo, el trabajo emocional contribuye a reducir recaídas y mejorar la calidad de vida.

AUTOCONCIENCIA



ADMINISTRACION DE EMOCIONES

1. **RECONOZCO LA EMOCION:** **AUTOCONCIENCIA** es una atención neutra, que mantiene la autorreflexión hasta en el medio de emociones turbulentas. Es estar consciente al mismo tiempo de nuestro estado espiritual y de nuestros pensamientos sobre ese estado. “Desarrollar un observador de sí mismo”
2. **ACEPTAR LO QUE SE SIENTE:** **ADMINISTRACIÓN DE EMOCIONES**: Es lidiar con las tensiones y canalizar productivamente las emociones. Administrar no significa negar las emociones, pero dar a ellas su debida dimensión procurando una manera positiva de superarlas o de convivir con ellas.

Comprender que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana.

¿Por qué trabajar alcohol, marihuana y psicofármacos desde la autorregulación emocional en el nivel secundario?

- El inicio temprano del consumo de alcohol, cannabis o psicofármacos sin prescripción puede producir alteraciones estructurales y funcionales irreversibles en el desarrollo cerebral, impactando negativamente en el rendimiento académico, la salud mental y la construcción identitaria. La OMS subraya que las intervenciones preventivas en contextos escolares son las más costo-efectivas cuando se implementan antes del inicio del consumo, y que el nivel secundario constituye la instancia estratégica privilegiada para reducir la edad de inicio y disminuir los factores de riesgo asociados.²
- El desarrollo de la inteligencia emocional —particularmente la autoconciencia y la administración de emociones— constituye un factor protector de primer orden. La OPS establece que los programas escolares que integran competencias socioemocionales al currículo reducen significativamente los índices de consumo temprano y mejoran la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones responsables ante situaciones de riesgo. Trabajar la autorregulación desde los espacios curriculares no es un complemento sino una necesidad de salud pública.³
- La importancia de desnaturalizar las narrativas culturales que minimizan el riesgo del consumo de alcohol y cannabis (frecuentemente percibidos como “sustancias suaves” o “inofensivas”), dado que estas representaciones sociales son uno de los principales facilitadores del inicio temprano. La enseñanza basada en evidencia científica, anclada en contextos significativos para los estudiantes y transversal a los espacios curriculares, es reconocida por UNICEF y UNESCO como la estrategia más eficaz para modificar percepciones de riesgo y fortalecer la capacidad de agencia de los y las jóvenes frente al consumo.⁴

² OMS (2022). *Adolescent health*. World Health Organization; OPS (2021). *La salud de los adolescentes y jóvenes*. Organización Panamericana de la Salud.

³ OPS (2020). *La salud mental de los adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud; UNODC (2023). *World Drug Report*. Naciones Unidas.

⁴ UNICEF (2021). *Adolescencia y drogas: una mirada desde los derechos*. UNICEF Argentina; UNESCO (2022). *Herramientas de educación para la salud y la prevención en el ámbito escolar*.

Formación Ética y Ciudadana: El Consejo Interior- Las voces que me guían cuando decido.



Objetivo: Reconocer las propias emociones, valores y necesidades internas como guías activas en la toma de decisiones autónomas y responsables frente a situaciones de presión social vinculadas al consumo de alcohol, marihuana y psicofármaco.

Destinatarios: Estudiantes de 3ero, 4to y 5to año.

- **Materiales:** 5 tarjetas con las camisetas por estudiante (una por cada consejero/a interior)
- 1 hoja central en blanco, titulada La decisión, por estudiante
- Lapiceras y colores o marcadores
- pizarrón o afiche grande para la reflexión colectiva

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Consigna para el/la docente: Preparación previa:

Apertura: *¿Quién habla dentro de vos cuando tienes que decidir?*

1) El/la docente abre con una sola pregunta al grupo, sin contextualizarla todavía en el consumo:

Pensa en la última vez que tuviste que tomar una decisión difícil. ¿Qué voces escuchabas adentro tuyo? ¿Cuál gana?

2). El/la docente recupera las respuestas y desde allí introduce la idea central: **cuando tomamos decisiones no hay una sola voz interna, hay varias**. Cada una porta información valiosa: nuestras emociones, nuestros valores, nuestra historia, lo que nos importa. Cuando aprendemos a escucharlas antes de actuar, decidimos con más libertad y con más cuidado.

3) Se propondrá trabajar con una situación vinculada al consumo de sustancias, no para juzgar sino para explorar que pasa adentro en ese tipo de momentos, donde hay que tomar decisiones.

4) El/la docente entrega a cada estudiante 5 tarjetas con las camisetas (o se solicita que dibujen en sus carpetas) y 1 hoja central con situaciones donde deberán poner a

prueba toma decisiones. **Cada tarjeta representa un/a consejero/a Interior: una voz interna con función específica.** VER ANEXO.

Situaciones sugeridas (el/la docente elige una o propone elegir):

- Estas en una juntada. Todos toman alcohol. Alguien te alcanza un vaso y espera tu respuesta mirándote.
- Un/a compañero/a que te importa mucho te dice que fuma marihuana para calmarse antes de los exámenes y te ofrece probar.
- Estas muy angustiado/a y piensas que necesitas calmarte, en tu casa hay pastillas para dormir.
- Tus amigos/as te dicen que si no vas a la fiesta donde habrá alcohol, dejas de ser del grupo.

TARJETA DE CAMISETA CONSEJERO/A INTERIOR	PREGUNTA QUE TE HACE
La emoción del Momento	¿Que siento exactamente ahora? Nómbrela con precisión: ansiedad, miedo al rechazo, ganas de pertenecer, curiosidad...
El/La Cuidador/a	¿Esta decisión me cuida? ¿Cuida mi cuerpo, mi mente, mis vínculos? ¿Que necesito realmente en este momento?
El/La Yo del Futuro	¿Como me voy a sentir mañana con esta decisión? ¿Y en un año? ¿Le podría explicar esta selección a la persona que quiero ser?
La brújula de Valores	Que es lo que realmente valoro yo: ¿autonomía, amistad, salud, honestidad? ¿Esta decisión va en esa dirección o en contra?
El/La Observador/a	Si pudieras mirarte desde afuera sin juzgarte, ¿qué verías? ¿Qué información tiene esta situación que todavía no estás viendo?

5) Se forman grupos de 3 a 4 personas. Cada integrante comparte voluntariamente la voz de UNO SOLO de sus consejeros/as y la decisión que tomo. El grupo escucha sin interrumpir.

Luego reflexionan juntos:

- ¿Qué consejero/a tuvo más peso en tu decisión final? ¿Por qué?
- ¿Hubo algún consejero/a que te sorprendió, que dijo algo que no esperabas?
- ¿La emoción del Momento y la brújula de Valores dijeron lo mismo o se contradijeron?
- ¿Qué pasa cuando la emoción del momento grita tan fuerte que no deja hablar a los demás consejeros/as?

Cierre:

Propuesta Creativa para la Kermes:

STAND EL CONSEJO SALE A LA CALLE.



Proponemos llevar esta actividad al DIA DE LA KERMES EN TU INSTITUCION, COMUNIDAD, MUNICIPIO, ECT. Con un STAND interactivo.

Antes de salir a la kermesse

1. Cada integrante del grupo elige o recibe un consejero/a y se pone la remera del color que le corresponde.
2. Colocar en la remera la tarjetita con las 2 preguntas de tu consejero/a. Es importante leerlas bien, es la guía durante toda la actividad.
3. Un/a integrante del grupo (el/la facilitador/a) no tiene remera de consejero/a. Su rol es acercarse a la gente, ofrecer la caja y hacer la pregunta final.
4. Revisen juntos que la caja tenga todas las tarjetas de situaciones adentro y que estén mezcladas.

¿Cómo interactuamos?.

Acérquense en grupo a una familia o persona y el/la facilitador/a abre la conversación así:

"Hola, _____ somos el Consejo Interior, venimos del colegio/Escuela..... ¿Nos das un minuto? Tenemos una cajita con situaciones, ¿te animas a sacar una?"

Si la persona acepta, se acerca la caja para que saque una tarjetita (que contiene una situación) Si prefiere, puede tirarla al aire y la que caiga boca arriba es la que se juega.

El/la facilitador/a lee la situación en voz alta para que todos escuchen.

Cómo habla el Consejo.

Cada consejero/a responde a la situación en voz alta, en orden, uno por uno. **La idea es hablar desde el rol, en primera persona, usando sus 2 preguntas como guía.**

Cada consejero/a tiene entre 20 y 30 segundos. No hace falta decir mucho, alcanza con que la persona escuche las 5 voces diferentes. Mientras habla uno, los demás escuchan en silencio.

La pregunta al público

Cuando los 5 consejeros/as terminaron, el/la facilitador/a le hace UNA sola pregunta a la persona o familia, según quién sea:

- **Si es adolescente:** "¿Cuál de estas voces reconoces más en vos cuando tenés que decidir algo difícil?"
- **Si es adulto/padre/madre:** "¿Cuál de estas voces quisieran que sus hijos/as desarrollen más?"
- **Para cualquier persona:** "¿Cuál te cuesta más escuchar?"



Lengua y Literatura: Narrativas que Minimizan: Escritura, relatos y emociones desde la primera persona



Objetivo: Analizar críticamente los discursos y narrativas sociales que minimizan los riesgos del consumo de alcohol, marihuana y psicofármacos, y produzcan textos propios que visibilicen la relación entre emociones, autorregulación y toma de decisiones saludables.

Destinatarios: estudiantes de 1er, 2do, 3er, 4to y 5to año.

Materiales: Hojas blancas, lapiceras, colores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El/la docente escribe en el pizarrón una serie de frases que circulan cotidianamente en el entorno adolescente. Pide al grupo que las lean y respondan: “¿Alguna vez escucharon esto? ¿Qué sienten cuando las leen?”. – Ver frases en ANEXO.

2. El/la docente introduce el concepto de narrativa que minimiza el riesgo: discursos sociales, culturales o de pares que normalizan o restan importancia a los efectos reales del consumo. Se vincula con el título de la jornada

3) Primera instancia, individual, 10 minutos: cada estudiante elige UNA de las frases del pizarrón y responde:

- ¿Qué emoción siento cuando escucho esta frase?
- ¿Qué dice esta frase sobre el riesgo del consumo? ¿Es verdad o es un mito?
- ¿Qué le respondería yo a quien me dice esto?

Segunda instancia, producción escrita, 30 minutos: cada estudiante elige uno de los siguientes formatos narrativos:

FORMATO	CONSIGNA
Carta en primera persona	Escribí una carta a alguien que está siendo presionado/a consumir. Contale lo que sabrías decirle desde tus emociones y lo que aprendió tu cuerpo.
Micro ficción (Max. 150 palabras)	Inventa un relato breve donde un/a protagonista adolescente enfrenta una situación de presión y toma una decisión usando lo que siente. Puede terminar bien o mal.
Dialogo entre dos voces	Escribí un dialogo entre dos voces internas de una misma persona: la que cede a la presión y la que la cuestiona. ¿Cuál gana? ¿Por qué?
Slam poético, verso libre	Escribí y recita un poema de máximo 10 versos sobre lo que sentís cuando alguien te presiona, y lo que elegís cuando te reconoces.

3) Quienes deseen comparten su producción en voz alta. El/la docente facilita una escucha activa y respetuosa. Se pueden agrupar los textos por la emoción central que aparece.

Reflexión final colectiva: ¿Que tienen en común las historias que escribimos?
¿Que nos dicen sobre la relación entre cómo nos sentimos y lo que elegimos?

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!

Instagram: @digaiasde

Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

Cs Naturales / Biología - Lo Que Pasa en Tu Cuerpo y Tu Mente: Biología de las emociones y el consumo



Objetivo: Comprender el funcionamiento del sistema nervioso central y los mecanismos neurobiológicos de las emociones, relacionando dicho conocimiento con el modo en que el alcohol, la marihuana y los psicofármacos afectan al cerebro adolescente

Destinatarios: alumnos/as de 1er, 2do 3er y 4to año

Materiales:

Tarjetas con roles: neurona, neurotransmisor, barrera hematoencefálica, sustancia psicoactiva

Cartulinas de colores y marcadores para el mapa visual

Lapiceras y colores, pizarrón o afiche grande

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1) El/la docente presenta brevemente los conceptos clave: el Sistema Nervioso Central (SNC), el cerebro adolescente en desarrollo, la barrera hematoencefálica (BHE) y los neurotransmisores relacionados con el bienestar (dopamina, serotonina, GABA). Se explica por qué las sustancias psicoactivas son liposolubles y como esto les permite atravesar la BHE y actuar directamente sobre el cerebro.

Pregunta disparadora: *¿Porque creen que algunas sustancias afectan más al cerebro de un adolescente que al de un adulto? Se registran hipótesis en el pizarrón.*

2) Se organiza la clase en grupos de 5 a 6 personas. Cada grupo recibe un set de tarjetas con roles y simula dos escenarios: (a) un cerebro adolescente en calma que maneja el estrés usando habilidades emocionales; (b) el mismo circuito intervenido por una sustancia psicoactiva. Se registran las diferencias observadas.

ROL	QUE REPRESENTA	SU TAREA EN EL JUEGO
NEURONA	célula nerviosa que transmite información	Pasar mensajes (tarjetas) al siguiente miembro del circuito
NEUROTRANSMISOR	Mensajero químico: dopamina, serotonina, GABA	Llevar el mensaje a tiempo y en la cantidad correcta
BARRERA BHE	Barrera hematoencefálica protectora	Decidir quién entra al cerebro; se ve superada cuando llega la sustancia
SUSTANCIA PSICOACTIVA	molécula que altera el SNC	Interrumpir, ralentizar o alterar el flujo de mensajes

3) Cada grupo elabora en una cartulina un mapa visual titulado Lo que pasa en mi cuerpo cuando... mostrando la relación: emoción - respuesta biológica - consecuencia del consumo vs. estrategia saludable de regulación. Se exponen y comparan. El/la docente sistematiza los conceptos y responde las hipótesis iniciales con base en la evidencia biológica trabajada.

4) Reflexión grupal: **¿Saber cómo funciona mi cerebro, me ayuda a tomar mejores decisiones?**

Cada estudiante escribe una conclusión personal en su cuaderno.

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!

Instagram: @digaiasde

Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

DURANTE Y POS JORNADA

**KERMESE “COMUNIDADES QUE CUIDAN”
AL ENCUENTRO DE LOS SUEÑOS Y TALENTOS**

En el marco del 26 de junio, Día Mundial de la Prevención Integral de las Adicciones, proponemos realizar por quinto año consecutivo la Kermés Comunitaria “Al Encuentro de los Sueños y Talentos”, un espacio pensado para encontrarnos, compartir y fortalecer aquello que nos une como comunidad.

Esta jornada invita a instituciones de salud, educación, organizaciones sociales, familias y actores comunitarios a ser parte activa de una red que acompaña, escucha y cuida. Porque prevenir también es crear espacios donde cada persona pueda sentirse valorada, escuchada y capaz de descubrir sus talentos, expresar sus emociones y construir proyectos de vida saludables.

La Kermés será un espacio de construcción colectiva donde pondremos en práctica valores fundamentales como la empatía, la solidaridad, el respeto y el autocuidado. Creemos profundamente que cuando una comunidad se involucra, abraza y acompaña, se convierte en una verdadera red de contención y esperanza.

A través de actividades lúdicas, recreativas y participativas, buscamos promover la autoconciencia y el encuentro con los sueños y capacidades de niños, jóvenes y adultos. Cada stand, cada propuesta y cada participación será una oportunidad para fortalecer vínculos, compartir experiencias y reafirmar una decisión que nos compromete a todos: **SER UNA COMUNIDAD QUE CUIDA.**

Objetivos

- Promover la participación activa de todos los actores comunitarios mediante actividades recreativas, culturales y lúdicas que fortalezcan el encuentro y la integración.
- Impulsar una mirada empática y solidaria, fortaleciendo la economía social y valores como la cooperación, el compromiso y el trabajo en red en el contexto actual.

Destinatarios

Toda la comunidad educativa y actores claves de la comunidad: municipios, comisiones municipales, instituciones de salud y seguridad, áreas de gobierno, organizaciones sociales, emprendedores locales, referentes comunitarios, familias y vecinos.

Propuesta organizativa

- a) Se propone que el equipo coordinador defina la temática de la Kermés tomando como referencia lo trabajado en la 2da Jornada “Soy Parte: Escuela, Familia y Comunidad”, bajo el eje “Comunidades que Cuidan”.
- b) Una vez organizados los roles y funciones, cada institución podrá instalar stands interactivos, creativos y recreativos que reflejen los aprendizajes, habilidades, talentos y experiencias trabajadas durante la jornada.
- c) Invitar a instituciones y referentes que forman parte de la red comunitaria a participar con stands informativos e interactivos que acerquen herramientas de prevención, acompañamiento y promoción de la salud.
- d) Definir un espacio abierto y accesible para el desarrollo de la actividad, pudiendo utilizarse patios escolares, SUM, canchas, aulas u otros espacios comunitarios que favorezcan el encuentro y la participación.
- e) En caso de que la institución educativa cuente con la Bandera de la Prevención, se invita a colocarla en un lugar visible como símbolo del compromiso colectivo con el cuidado y la prevención.

Porque cada sueño necesita una comunidad que lo acompañe. Porque cada talento merece ser descubierto. Y porque prevenir también es abrazar, escuchar y construir juntos un presente y un futuro con más oportunidades para todos.

ANEXO

FORMACION ETICA Y CIUDADANA.



"El cuidador/a"



"Brujula de Valores"



"La emocion del momento"



"El Yo del futuro"



"El/la observador/a"

LENGUA Y LITERATURA.

Frases que minimizan el riesgo del consumo:

Un traguito no hace nada, no seas aburrido/a.

La marihuana es natural, es menos dañina, no es una droga de verdad.

Todo el mundo toma. ¿Qué tiene de malo?

Los psicofármacos son medicamentos, no hacen daño.

Si no pruebas, nunca vas a saber cómo te cae

Tome para relajarme, estaba muy estresado/a.

BIBLIOGRAFÍA

- Séptimo Estudio Nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza secundaria. SEDRONAR 2025.
- OMS (2022). Adolescent health. World Health Organization; OPS (2021). La salud de los adolescentes y jóvenes. Organización Panamericana de la Salud.
- OPS (2020). La salud mental de los adolescentes. Organización Panamericana de la Salud; UNODC (2023). World Drug Report. Naciones Unidas.
- UNICEF (2021). Adolescencia y drogas: una mirada desde los derechos. UNICEF Argentina; UNESCO (2022). Herramientas de educación para la salud y la prevención en el ámbito escolar.