CTRL + ゴび

Ejercicios para conectar las emociones con las reflexiones frente al desafío de las drogas













SOMOS EDUCABLES

LOS F VERBOS*

¿Qué hacer para tener una vida emocionante, alegre, relajada y llena de amistades? ¿Será necesario vestir a la moda, escuchar ciertas músicas, comprar determinado teléfono, tomarse unos tragos o fumar algo? ¡Quién sabe!











Una clave distinta viene escrita en el nombre de este cuadernillo: CTRL+TÚ, esto es, aumentar el control sobre tus decisiones a partir de lo que eres, y no solo de lo que tienes o se espera de ti. Aprender a dudar, cuidar, esperar, atraer y confiar son cinco invitaciones que te hacemos para ser más interesante, aumentando tu autonomía y autenticidad. Las cinco propuestas también te ayudarán a saber qué hacer frente a desafíos como el de las drogas legales (como el alcohol o el tabaco) o ilegales (como la cocaína y la marihuana), ambas tan presentes en nuestra cultura.

Para vivir hace tanta falta aprender a cuidar de ti, de las demás personas y de tu entorno como aprender ciencias, matemáticas y lenguaje. Los ejercicios que te proponemos facilitarán estos cuidados mutuos y aumentarán tu capacidad de disfrutar la vida y de responder por tus propios actos. (ser responsable). Te invitamos a vivir y decidir inteligentemente, conectando tus emociones con tus razonamientos, activando tu CTRL+TÚ.

^{*} Basado en el Modelo de Influencia Social que promueve Habilidades para la Vida, educación normativa y conocimiento objetivo sobre las drogas.



ÄLEGRÍA — ABURRIMIENTO

Escribe aquí abajo qué recuerdas de la última persona que viste bajo los efectos del alcohol o de cualquier otra droga: ¿cómo se comportaba, qué hacía, qué decía? ¿Tú qué sentías?

Querido alcohol:
tengo que decirte que
hicimos un trato, en
el que tú me hacías
parecer una persona más
divertida, más atractiva,
cantante.

Auer

Ayer vi el video...
iTENEMOS QUE HABLAR!

Si este fuera tu graffiti, ¿de qué hablarías con el alcohol?

* "MindFul Drinking" (beber de forma consciente) es el nombre de una propuesta construida por gente joven de diferentes países que disfrutan de sus encuentros con o sin alcohol. Los que beben tienen a la mano su CTRL+TÚ para evitar el exceso. Unos y otros saben que beber no es sinónimo de alegria y que abstenerse tampoco lo es de aburrimiento.





Escribe cuál sería tu respuesta si una persona gran amiga tuya o familiar te propone lo siguiente: "anda, súbete y vámonos. No he bebido casi nada. Puedo conducir perfectamente, hip...".

El CTRL+TÚ

de una persona ebria no funciona. Si estás sobria, préstale el tuyo. Cuídale y cuídate para evitar otros riesgos.

Ahora, revisa tu respuesta
con el lente del cuidado
y cambia lo que creas
necesario para que
las dos partes
ganen.





VIN TIEMP OF PARA CADA COSA

¿Todos los consumos de alcohol son problemáticos?



¿Cuáles <mark>NO</mark>? ¿Por qué?



Las personas que consumen alcohol se exponen a los posibles daños que puede ocasionarles. Pero las que tienen menos de 18 años se exponen aún más porque su cuerpo físico y mental está en desarrollo.

Con CTRL+TÚ, sabrás esperar.



















SER O PARECER

» Completa las frases:

PAREZCO... 50Y... Persona CVANDO me como un chicle CVANDO me limpio los dientes limpia Deportista... CVANDO me pongo una sudadera CVANDO hago deporte Interesante... CUANDO... CUANDO... Más CUANDO... CUANDO... interesante... Super CVANDO... CUANDO... interesante...



Busca dentro de ti lo que te hace ser una persona distinta, interesante, atractiva. Muéstrate tal como eres.

Aprende a estar en grupo sin dejar de ser.



OIMPONER?

Piensa en tres personas con las que compartirías una situación difícil que estés viviendo. No escribas sus nombres. Solo describe qué es lo que encuentras en ellas que te inspira confianza.

	3	
1	características	

	•••••	

*Cuando nos escuchan, podemos pensar mejor. Cuando nos dicen todo lo que tenemos que hacer, nos resistimos. Nos da confianza la persona que nos pone otros puntos de vista, no aquella que los impone.



En la vida se trata de dar y recibir confianza. ¿Cómo crees que puedes hacerte confiable para tus amigas y amigos?

SI NECESITAS AYUDA



3186175909



4356021 ext. 511



3214678323

LÍNEA PIÉNSALO... 018000112439

Ayuda y orientación sobre las sustancias psicoactivas

LÍNEA 141

Protección a niños, niñas y adolescentes ICBF

LÍNEA **123**

Policía Nacional





Universidad de Cartagena Fundada en 1827





