



CTRL

+ I U

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



edex



Universidad  
de Cartagena  
Fundada en 1827



# SOMOS EDUCABLES

## LOS 5 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!

DUDAR

CUIDAR

ESPERAR

ATRAER

CONFIAR

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.

DUDAR

¡ALEGRÍA —  
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?



A white sheet of paper with a pencil icon at the top left corner, featuring horizontal dotted lines for writing.

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

Ayer vi el video...  
¡TENEMOS 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 alegría y que abstenerse tampoco lo es de aburrimiento.

CUIDAR

GANÄ - GANA



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.  
Cuidale 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.

# ESPERAR

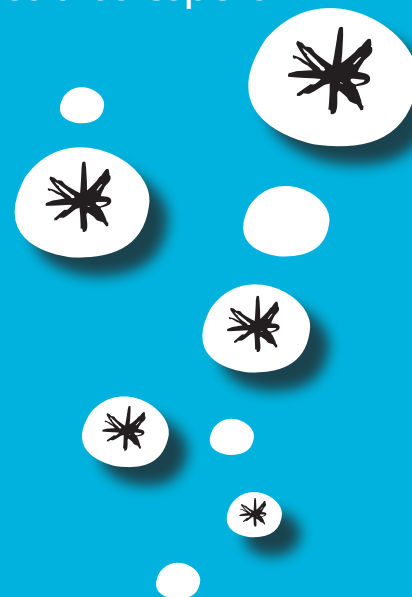
# UN TIEMPO PARA CADA COSA

¿Todos los consumos de alcohol son problemáticos?

Two wine bottles are shown. The left bottle is white and has a label that says "¿Cuáles SÍ? ¿Por qué?". Above the label are two circular icons: a question mark and a plus sign. The right bottle is light green and has a label that says "¿Cuáles NO? ¿Por qué?". Above the label are two circular icons: a question mark and a minus sign. Both bottles have horizontal dotted lines on their labels for writing.

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.



**ATRAER**

# SER O PARECER

» Completa las frases:



**PAREZCO...**

**CUANDO** me como un chicle

**CUANDO** me pongo una sudadera

**CUANDO...**

**CUANDO...**

**CUANDO...**

**SOY...**

**CUANDO** me limpio los dientes

**CUANDO** hago deporte

**CUANDO...**

**CUANDO...**

**CUANDO...**

Persona  
limpia

Deportista...

Interesante...

Más  
interesante...

Super  
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.

**CONFIAR**

¿PONER  
O IMPONER?

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.

**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



CORPORACIÓN  
IKIGAI



Universidad  
de Cartagena  
Fundada en 1827



Sistema General de Regalías