**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A | Fecha: semana N° 21 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):** OA 4 Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: › rutinas de higiene › actividades de descanso, recreación y actividad física › hábitos de alimentación › resguardo del cuerpo y la intimidad › la entrega de información personal › situaciones de potencial abuso › consumo de drogas | | |
| **Contenidos:** efectos de las drogas en las personas, autocuidado | | |
| **Objetivo de la semana:** Identificar efectos de las drogas en la vida de las personas, realizando dibujo, mediante guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de Identificar y qué entendemos por efecto de las drogas en las personas

****

**Entonces:**  **Identificamos** cuando: traemos a la memoria imágenes y experiencias, definiciones o conceptos previamente aprendidos que se relacionan con la situación presentada

**¿Qué es el autocuidado?**

El Autocuidado, definido como las decisiones o acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud, y diversos aspecto y conductas de nuestra vida, tiene una gran importancia para todas las personas. La **educación** para el autocuidado debe tener en cuenta las capacidades y conocimientos de la persona, sus creencias y valores, sus preferencias y el entorno y apoyo social del que dispone.



**Las drogas** pueden causar daño a quienes la consumen y a las personas que los rodean, tales como familiares, niños y bebés en gestación. La droga también puede causar daños en el cuerpo y el cerebro, algunas veces permanentes. También puede producir adicción, un trastorno cerebral duradero. Las personas con una adicción no pueden abandonar las drogas por sí mismas. Siguen consumiéndolas, aunque sepan que pueden ocurrir cosas malas.

**Efectos de las drogas en las personas**

El abuso del consumo de alcohol y drogas es un tema de especial preocupación en Chile y el mundo, el cual puede generar importantes deterioros en la salud de las personas, así como episodios de violencia o delincuencia, alteraciones de la calidad de vida y graves trastornos sociales.

**Algunos ejemplos de los efectos de la droga en la salud de las personas**

* La adicción
* Deterioro del sistema nervioso central
* Enfermedades
* Insomnio
* Irritabilidad
* Cambios de conducta

Como evitar el consumo de drogas en niños y adolescentes

Los niños oyen hablar de drogas en todos lados: en la música, en las películas, en las noticias, en la televisión. Escuchan hablar sobre ellas en internet, en los videos de YouTube y en aplicaciones como Instagram o Snapchat. Tal vez vean gente drogándose en la calle o incluso en su propia casa. O tal vez escuchen a otros niños hablar sobre drogas en la escuela, en fiestas y hasta en la plaza de juegos.

Acciones para prevenir las drogas en niños y adolescentes

* Habla con tus hijos sobre las drogas antes de que sean adolescentes.
* Se parte de sus vidas
* Estar al tanto de donde están y que hacen
* Establece reglas claras
* Haz que tu hogar sea un lugar seguro para ellos

I.- Ahora a trabajar

Piensa y reflexiona acerca del daño que provocan las drogas tanto en nuestra vida como en la salud

Y luego realiza un dibujo en el que se pueda promover una vida sin drogas.

|  |
| --- |
|  |

1.- ¿Por qué es importante conocer sobre el daño que causan las drogas en nuestro cuerpo? Mencione dos razones

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



¡Éxito tú puedes!