

FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

GRADO
3

MANTENER MI MENTE Y CUERPO LIBRES DE DROGAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es que los estudiantes revisen los peligros del consumo de drogas y cómo afecta el bienestar mental.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Nuestro bienestar mental se basa en nuestra capacidad para centrar nuestra atención y pensar con claridad. Los hábitos saludables, como dormir bien y hacer ejercicio, pueden mejorar nuestras capacidades mentales. Sin embargo, las sustancias y los comportamientos adictivos pueden distraernos, perturbarnos o incluso lesionarnos gravemente.

ESTRATEGIAS

- Evitar sustancias y comportamientos adictivos.
- Nunca acepte regalos o golosinas de extraños.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Qué situaciones pueden surgir en el futuro que involucren drogas/alcohol?
- ¿Cuál es la mejor manera de comprometerse con una vida libre de drogas y mantener ese objetivo?
- ¿Qué hábitos te ayudan a pensar con claridad y sentirte bien?
- ¿Con quién puede hablar si ve algo preocupante o peligroso?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Las drogas y el alcohol pueden aparecer en los medios que vemos, a veces incluso en dibujos animados. Si aparecen mientras su familia está mirando, tómese un minuto para enseñárselos a sus hijos. Discuta si los medios de comunicación retratan con precisión las consecuencias del consumo de drogas o alcohol.