

# FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

MANTENER MI MENTE Y CUERPO LIBRES DE DROGAS

GRADO  
5

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es que los estudiantes expliquen los efectos del uso de sustancias y desarrollen un pensamiento saludable y un estilo de vida libre de drogas.



## CONTENIDO DE LA LECCIÓN

El abuso de sustancias o los malos hábitos pueden comenzar por curiosidad, aburrimiento, presión social o para aliviar problemas emocionales. Incluso si las sustancias se representan de manera positiva en los medios, pueden tener efectos extremos e incluso trágicos en todas las áreas del bienestar, especialmente cuando el uso regular se convierte en una adicción.

## ESTRATEGIAS

- Evite situaciones peligrosas.
- Enfrenta tus sentimientos.
- Elija alternativas saludables.

## INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Qué actitudes o creencias ha observado en sus compañeros sobre el consumo de sustancias?
- ¿Conoces a alguien que haya sido afectado por sustancias o comportamientos nocivos?  
Explicar.
- ¿Cuáles son algunas cosas simples que puede decir o hacer para rechazar una oferta por algo dañino?

## AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Preste atención a cómo se representan el uso de sustancias o los hábitos adictivos en los programas o películas que ve. Hable con familiares o amigos sobre si las representaciones son realistas o no. Explique los efectos a corto y largo plazo de las elecciones de los personajes.
- Invite a amigos o familiares a unirse a usted en una actividad de autocuidado saludable.