

# Acti

# tu

# d

¡Activa tu  
desarrollo!

Pequeñas grandes decisiones  
Jacch'a jisk'a lurañ amtañanaja

7° Básico | Alumnos



SENDA Servicio Nacional para la  
Prevención y Rehabilitación del  
Consumo de Drogas y Alcohol.

# Layriri Lurawi Anuyt'añatay yanapa

Kunanaj uñjasma aka kimsa jamuqana



# Amuyt'añatay chhikhi

➔ **Masinaj taypina aka sapa uru sarnaxawina.  
Kunamas juma walicharakisma jan walinaj utjipana.**



# 1 iri Lurawi

## Ñaxu qulla umipan mukhipan jan walir puriña

### 1. Má masimanti sumpin liyt'amaya kunamas ñaxu qullanaja janchisar jan walichi uksatruxita:

- Aynachar sixt'amaya wali suma amuyunaja
- Thaqamay jan uñt'at arunaj qhananchañatay
- Jumanaj kikipay jan sum amuyata chananchasipxama

#### Yaqhapi ñaxu qullan jan wali luratapa

Kuna ñaxu qulla umas mukhiñas jiwax kurpusan qayqas umatachi mukhitachi ukarjamay jan walt'ayanisa Ukham jan luratapasti kunamay jaqinajan uñjasirakispa: jaqinajan p'iqipa tuyuyaspa, lurawinajapa ukhamaray jan wal kurpurpa tukuyasa. Aka ñaxu qullanaja jan walir puriyiriyi wila masipa kikipa, masinajapanti, taxpacha jaqinajanti, ukhamata sapalla sarnaqasiñaruy purxi. Ukham ñaxu qullan jan walir puriyatapa kunamanay, janipinis sumat sumar p'iqirupiniy jan waltáyi.

#### Kunamas jan wali uka ñaxu qulla kusisiyjamakixa

Yaqhapi qullasti jink'a jinka sarnaxañaruy puriyaraki. Uka pasta base sutini uka ukha luri, amuyamsa mayjt'ayiya (suma qhana amuyuniña), tipatasinjar yanapiriy, ina nuwantasiñ munirjamakiy (axsarajam ina pampa mayunikiy), janchipas ina tisikipiniy, ukhamarus jan wali uñjxisa, jani sum ist'xisa ni wakt'xisa

#### Kawkiri ñaxu qullanajas chhaqtayirinaja

Yaqha mayjt'ayiri ñaxu qullanaja. Chima chhaqtayiri ñaxu qulla saraksnaya. Ukasti mariwananti alkulantirakiy ukhamar puriyi.

Mariguana mukhiñax qayqay mukhintch ukarmaray, ukampi q'ala chimsa chhaqantchi ukarmay jan wali purirakini. Mä juk'alla mukhchi ukasti mä juk'akirakiy jan walinisa jan ukasti walikjamakiy uñjasinisa, mayja mayja uñjasa, nayras wilaptata, chimapas phuruqisa, lakas wañata mal'as ukhamaraki jani sum sumpacha amayt'añ atisa. Walipin mukhintxchi ukasti tuqpantayaspay jani ni imaxañsa munxaniti kunati sapuru lurirj ukxa janiy munxaniti.

Alkula umatasti qayqay umatachi ukarjamay jan wali uñjasirakinisa. Mä jaqin amuyupa mä juk'allat jan walt'as q'ala chhaqañarkamarakiy purispa, tiptasisa llakisisapiniy. Amuyasiñapansa jan walt'awipana jan masinajapatsa amayasa, jan amuyasisa ni q'ala chhqtapiniy. Jupar sartatapansa ina k'achata sartas ina liwi liwi, arupas inawasaki, paya uñjasa, jan suma uñjasa ina chimpas chhaqtapini.

Jayapachar umayañasti q'alapiniy chhaqayaray jan amayskañarpini.

Ukham amayt'atasti alkula marihuana chima chhaqayapinirakiy.

Uka ñaxu qullanajasti jan walpiniray, janpiniy kuna wali amuyupas utjarkiti, ina pampakipiniy sarnarxaray.

**2. Urasa, yatintiri masinajamanti yatiyaw yatisan amayt'apxaray. Urasa, yatintiri masinajamanti yatiyaw yatisan amayt'apxaray.**

<b>Kunjama drogasa</b>	<b>Jan wali walichiri</b>	<b>Jan wal amtayiri</b>
Pasta wasi		
Nicotina		
Marihuana		
Alkula		

**3. Juman qutu irnaxirimanti amuyapxamaya mä suma amta jan jaqinajan uqa qullanaja umapxañapatay ni mukhipxañatay.**

**4. Taxpachan qutumanti aruskipamaya, amayt'apxamaya taxpacha amtanaja, suma amuyur puriyañatay.**

# Ziri Lurawi Jan sañatay amuyunaja

## 1. Aka jamuxa amuyamaya:

Aka simana tukusi nayan kirkirinaja jayllintampxaniy taxpachani sarañatay wakiyasipxtay. Masinhanti sirvisa apañay amtapxaray, ukhamachi ukast jani jani sarxasa, janiw jan kuna jan walirus puriñ munjtti, ukan taxpacha q'ipinaja sum thaqsupxiri siy.

Naya yänaj apta ...

Sarañanai, nan tatanha ukanay irnaxi, kunsapasiksnewa

TUmañ munapxsta ukas sarasipkamaya. Janiy machkirsti suma uru sarnaxañataya



## 2. Jak'a masinajamanti aruskipamaya, kunamas uka masinaja arusi:

- Kunamas sapa mayni lurawipa
- Kunamas jumanajatay sapa mayni amayapa
- Jumanaja ukha uñjasin kamachapxasma
- Kuns lurpachani uka wayna amayt'asa
- Juma ukhamspa uka kuns lurasma

## 3. Masinajamar mä yaqha mayja waynanajan sarnaxawi yatiyamaya, kunapachati alkula mukhiña qulla jumatay utjkana taxpacha ukanaja, kunjamas jan jista. Uksatuxita aruskipapxamaya:

- Kunamas uka qalltaray
- Kunamasa saranti, sañani, kunamanajsa jaqinaja amtaray jaqinaja ukham uñjansina.

Kunapachas suma amuyt'aña kuanamapinis lurasiña uka uñjapxamaya. Mä sarnaxawi ajllipxamaya, ukjaru yaqha sarnaxawi uñstayapxamaya.

- **Kimsa pacha lurasiwi jamuqamaya:**
  - ▶ Qallta
  - ▶ Lurantawi
  - ▶ Payachasiña ((jay sañanit janixha, katuxañati janicha, mukhiñati janicha, yaqhanajanti)
- **Jak'a masinajamanti ukham sarnaxawi aruskipapxamaya**
- **Thaqapxamaya, qutucht'ata, kunamañapasa sapa maynin sarnaxawipata**

Sarnaxawi:

Qallta:

Lurantawi:

Suma amuyt'a:

Juman qutu irnaxirimanjanti sarnaxawita sum amayt'asa akar jamuqamaya:

4. Aka sarnaxawin kuanajas jan wali (amtawi, amayt'awi, lurawi, jaqinaja, jan wal puriyiri) kuanajas jark'aqiristama (sarnaxawi, amtawi, jaqinaja, jaqinajar jan walir puriyiri).

# 3iri Lurawi Kunanajas markasana wila masisa taypin jark'aqistu

1. Aka jamuqa sum uñjasin arunaja utjayamaya aka jaqinajar jark'aqiri, suma amayt'ayiri jan jan walir puriñatay.





## 2. Kunamas uka jiwasar jark'aqir markaxa

Akar jamuqamay kunanajas utji markamana (pampanaja, jaqinaja, kuna utanajas utji pachpa markar yanapiri). Mä sixt'as wikuchayamaya, (sañani, palasan masinajanti jikista) samaya kunatsa ukanaja suma jark'aqirirakispa.

## 3. Taxpachan jamuqapa uñakipapxiya kunatsa uka jamuqanaja suma jark'aqirirakispa uksatuxinajata.



# 4iri Lurawi Suma amtanaj sarantayasa markpachansa ukhamaray utansa

1. Juma pachpa qilqantamay kunanajas suma aski lurawi jark'aqiri markamaru utamaru utji taqi uksatuxinajata

Marka

Wila masi

2. Masinajamanti aruskipamaya kunanajsa markaman lurapxta ukhamaraki utansa ukatay jach'a qilqantiy qilqamxa, yaqha laphiru, taqi kunsu lurta taqi ukanajata. Yatintañ utan manqhin aksar uksar satasana samaya masinajamaru. Ukhamarus yatimaya yaqhanaja kunamarakis sarnaqasipxi.



# Sit'antantañatay Lurawi Yatintata amuykipasa



**Suma machaxa amuyunaja amuyt'amaya qhananchamay  
kunamas sumaptayi jan wali sarnaxawinajsa juman jakawimana:**

Machaxa yatiwi yatintataxa:

Yaqha machaxa yatintawiste akarakiy:

Aka yatintawi yanapt'itaniaya:

Aka yatintawi yanapt'itaniaya:

# Acti

# tu

# d

¡Activa tu  
desarrollo!

Pequeñas grandes decisiones

**7° Básico | Alumnos**

SENDA Servicio Nacional para la  
Prevención y Rehabilitación del  
Consumo de Drogas y Alcohol.

# Sesión preliminar

## Recurso problematizador

¿Qué relación puedes establecer entre estas tres imágenes?



# Pregunta problematizadora

**➔ Frente a situaciones de la vida cotidiana con tus amigos  
¿Cómo resuelves situaciones complicadas o problemáticas?**



# Sesión 1

## Efectos del consumo de drogas y alcohol

### 1. Con un compañero lean atentamente el siguiente texto que entrega información científica de los efectos de algunas drogas sobre el organismo:

- Subrayen los aspectos que consideren importantes,
- Indaguen el significado de palabras desconocidas y
- Resuelvan entre ustedes lo que no entiendan.

#### **Efectos de algunas drogas**

Los efectos que producen algunas drogas y el alcohol en el organismo varían según las dosis que se han consumido. Además, estos efectos se pueden observar en varias dimensiones del individuo: Pueden afectar la mente de las personas, su conducta y claramente sus funciones orgánicas. El efecto que provocan estas drogas en las relaciones familiares, amistades y sociedad, en general, conducen al individuo a una paulatina soledad y marginalidad. Aunque los efectos de las drogas son diversos, el efecto que comparten es el deterioro acumulativo y progresivo de las funciones cerebrales.

#### **¿Cuál es el efecto de las drogas estimulantes?**

Ciertas drogas producen un efecto que sobreestimula el sistema nervioso. La pasta base por ejemplo, altera el juicio (capacidad de discernimiento), aumenta la agresividad, provoca reacciones de pánico (miedo incontrolado), tensión muscular, y produce alucinaciones visuales, auditivas y táctiles.

#### **¿Cuál es el efecto de las drogas depresoras?**

Otras drogas producen un efecto contrario. Son las llamadas drogas depresoras. Ejemplos de éstas son la marihuana y el alcohol.

Por otro lado, los efectos inmediatos de la marihuana varían según las dosis, el tipo de cannabis y el estado de ánimo y físico del individuo que la consuma. Dosis bajas pueden producir sensación de bienestar y euforia, disminución de los reflejos, enrojecimiento de ojos, aceleración del ritmo cardíaco, sequedad de la boca y garganta, dificultad para realizar procesos mentales complejos. Dosis elevadas, pueden provocar confusión y una percepción alterada de la realidad que conduce a una desmotivación para desarrollar tareas de la vida cotidiana.

Los efectos del alcohol sobre el organismo dependen de la cantidad que se haya ingerido. El estado mental de un individuo puede ir desde una leve alegría pasando por menor juicio hasta la confusión, rabia y tristeza. En relación con su conducta, esta puede ir desde la desinhibición social, descontrol, apatía, hasta incontinencia de esfínteres. En relación con los movimientos se pueden observar lentitud o torpeza, lengua traposa, un andar tambaleante, visión doble, ausencia de reflejos e insensibilidad.

El consumo a largo plazo produce alteraciones orgánicas graves e irreversibles.

Por los efectos descritos, el alcohol y la marihuana son considerados drogas depresoras del sistema nervioso.

Los efectos de las drogas son acumulativos e irreversibles, imposibilitando la construcción de un proyecto propio y con otros.

2. Ahora, con tus compañeros más cercanos ordenen la información entregada. Apóyense en este cuadro resumen donde aparecen las drogas descritas en el artículo y los efectos que estas producen a nivel orgánico y conductual.

Tipo de droga	Efecto orgánico	Efecto en la conducta
Pasta base		
Nicotina		
Marihuana		
Alcohol		

3. Con tu equipo de trabajo ideen un lema o frase publicitaria, que apunte a los efectos del consumo de drogas y alcohol en las personas.

4. Coméntala con tu curso, analicen las producciones y elijan el mejor lema que sintetice lo aprendido.

# Sesión 2

## Razones para decir que NO

### 1. Analiza la siguiente imagen:

Este fin de semana va a tocar mi banda favorita y nos estamos preparando para ir. Mis amigos quieren llevar cervezas, si es así no voy a ir porque no quiero atados, nos han dicho que en ese recinto revisan las mochilas antes de entrar.



### 2. Conversa con tus compañeros cercanos sobre los comportamientos de estos amigos:

- ¿Cuáles son las actitudes de cada uno?
- ¿Qué les parece a ustedes el comportamiento de cada uno?
- ¿Qué harían ustedes en esta situación?
- ¿Qué crees que hará la joven que lo está pensando?
- ¿En este caso qué harías tú?

### 3. Cuéntale a tus compañeros una experiencia distinta a la de estos jóvenes en que hayas estado expuesto al consumo de droga y alcohol y explícales cómo la resolviste. Es importante que discutan:

- Cómo se inició esta situación.
- Cómo se desarrolla, es decir, que posiciones toman los diferentes participantes en la situación.

Identifiquen el momento en que tienen que tomar una decisión acerca de lo que desean hacer. Seleccionen una de las historias compartidas, realicen una historieta.

- **Dibuja tres momentos de la situación:**
  - ▶ El inicio
  - ▶ El desarrollo
  - ▶ La duda (dilema; aceptar o no, ir o quedarse, probar o no probar, etc.)
- **Compartan con sus compañeros cercanos sus historietas.**
- **Busquen, en grupo, un final para las historias de cada compañero.**

Historieta:

Inicio:

Desarrollo:

Toma de decisión

Conversa con tu grupo de trabajo un final para esta historia y dibújenla aquí:

- 4. En esta historia identifica los factores de riesgo (comportamientos, sentimientos, decisiones, personas, situaciones que te dañan) y qué decisiones te pueden proteger (comportamientos, sentimientos, decisiones, personas, situaciones que te cuidan).**

# Sesión 3

## Lo que nos protege en nuestros barrios y nuestras familias

1. Observa las siguientes imágenes y crea los diálogos que pueden producirse entre estas personas y que puedan dar cuenta de factores protectores.





## 2. ¿Cómo es el barrio que nos protege?

Dibuja aquí el barrio y las cosas que hay (espacios, personas, situaciones o instituciones que aportan al bienestar de la comunidad). Con una flecha identifica ese elemento (por ejemplo, la plaza donde me junto con mis amigos) explica por qué lo consideras un factor protector.

## 3. En grupo compartan sus dibujos y argumenten por qué los componentes dibujados son factores protectores.

## Sesión 4

# Planificando acciones y actitudes protectoras en la casa y en el barrio

1. Individualmente anota las actividades que haces en tu barrio y que son protectoras. Anótalas en la tabla. En la otra columna, anota las actividades protectoras que realizas con tu familia.

Barrio

Familia

2. Comparte con tus compañeros las actividades que realizan en el barrio y en la casa, para ello escribe con letra clara, en una hoja aparte, las actividades que realizas. Desplázate por la sala y coméntalas con los compañeros con los que te encuentres. Entérate qué hacen los otros.

**3. Qué actividades y actitudes incorporarías en la vida cotidiana, en tu familia y en tu barrio. Individualmente, selecciona 3 actitudes y 3 acciones que te gustaría incorporar:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Organiza un plan para incorporarlas a corto, mediano y largo plazo: Escribe aquí tu planificación. Puedes guiarte por los ejemplos.**

<b>Actividades</b>	<b>Acciones y actitudes a corto plazo</b>	<b>Acciones y actitudes a medio plazo</b>	<b>Acciones y actitudes a largo plazo</b>
Ejemplos: Hacer deportes	Inscribirse en los talleres del municipio	Participar en la corrida de mi comuna	Practicar deportes como parte de mi vida



# Sesión de cierre

## Evaluando lo aprendido



**Identifica información nueva que aprendiste a través de las sesiones y explica cómo te ayuda a resolver situaciones complicadas o difíciles en tu vida:**

Una información nueva que aprendí es:

Otra información nueva que aprendí es:

Esta información me ayuda a:

Esta información me ayuda a: