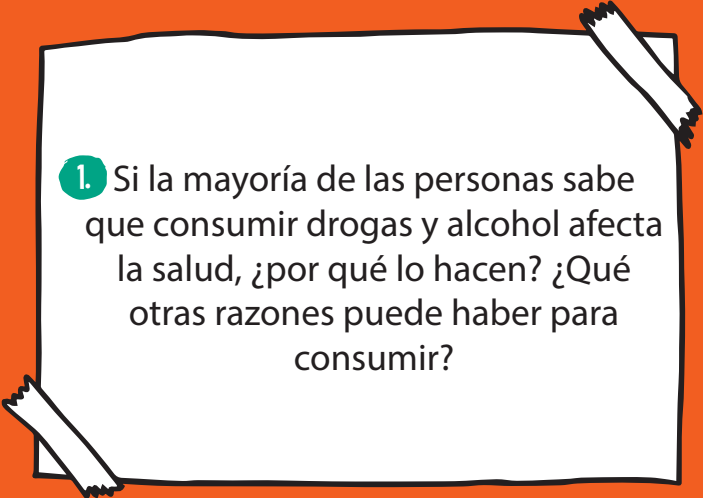


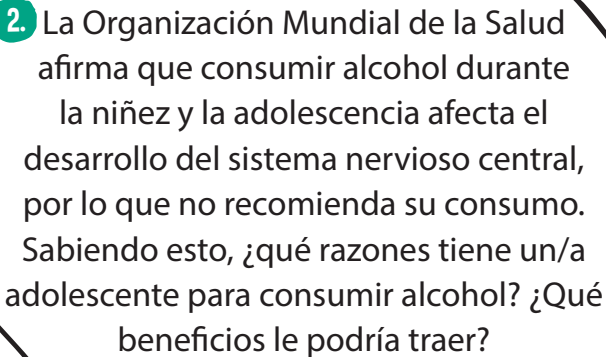


**La decisión**

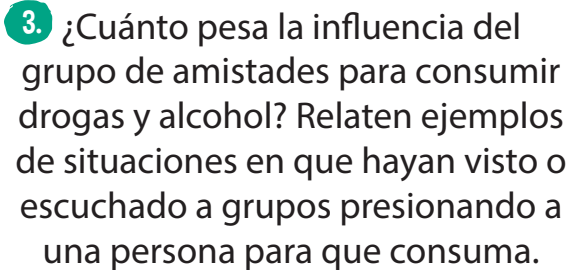
**es NUESTRA**

Sesión 5: ¿YO? ¡PASO!

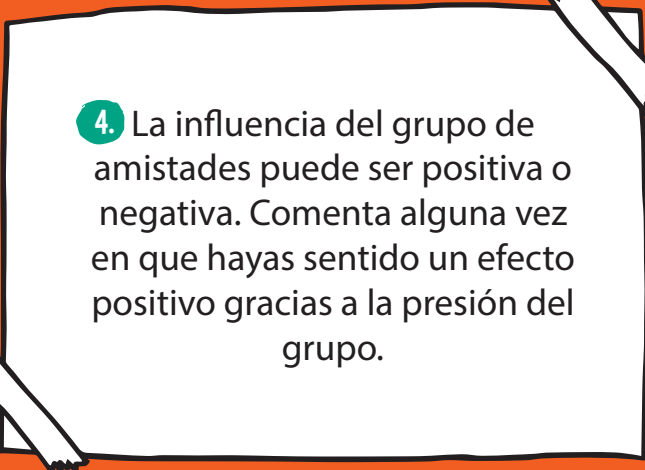
- 
1. Si la mayoría de las personas sabe que consumir drogas y alcohol afecta la salud, ¿por qué lo hacen? ¿Qué otras razones puede haber para consumir?



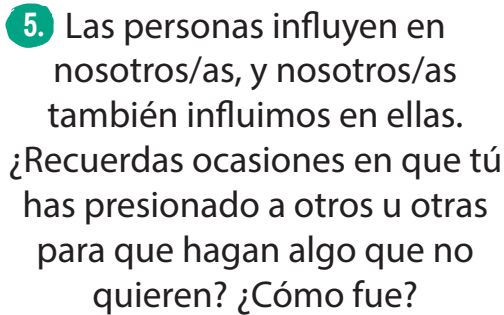
2. La Organización Mundial de la Salud afirma que consumir alcohol durante la niñez y la adolescencia afecta el desarrollo del sistema nervioso central, por lo que no recomienda su consumo. Sabiendo esto, ¿qué razones tiene un/a adolescente para consumir alcohol? ¿Qué beneficios le podría traer?

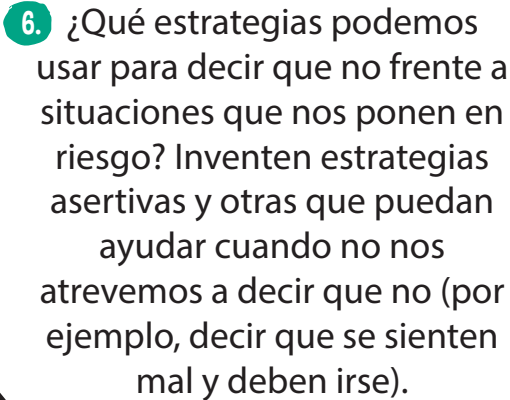


3. ¿Cuánto pesa la influencia del grupo de amistades para consumir drogas y alcohol? Relaten ejemplos de situaciones en que hayan visto o escuchado a grupos presionando a una persona para que consuma.

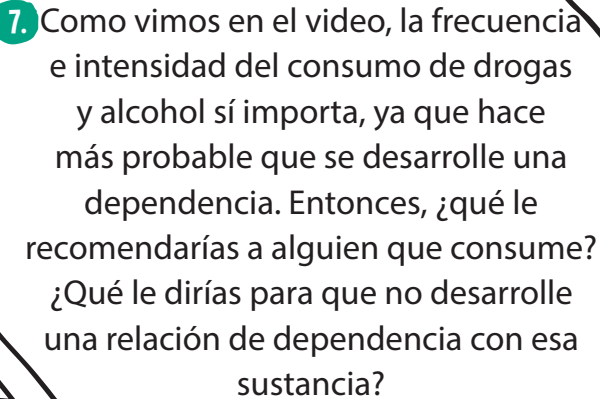


4. La influencia del grupo de amistades puede ser positiva o negativa. Comenta alguna vez en que hayas sentido un efecto positivo gracias a la presión del grupo.

- 
5. Las personas influyen en nosotros/as, y nosotros/as también influimos en ellas. ¿Recuerdas ocasiones en que tú has presionado a otros u otras para que hagan algo que no quieren? ¿Cómo fue?

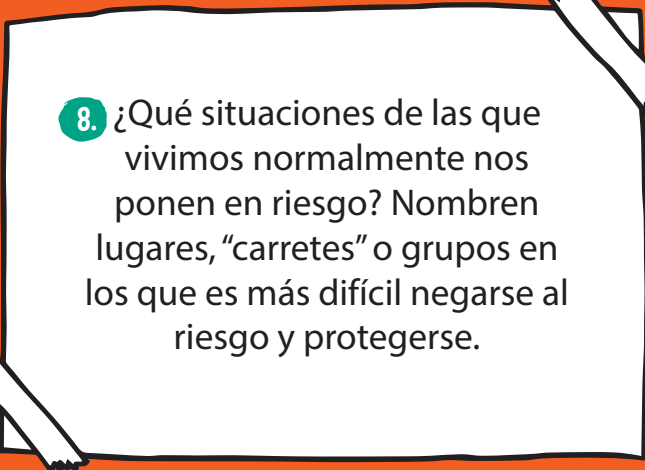


6. ¿Qué estrategias podemos usar para decir que no frente a situaciones que nos ponen en riesgo? Inventen estrategias asertivas y otras que puedan ayudar cuando no nos atrevemos a decir que no (por ejemplo, decir que se sienten mal y deben irse).

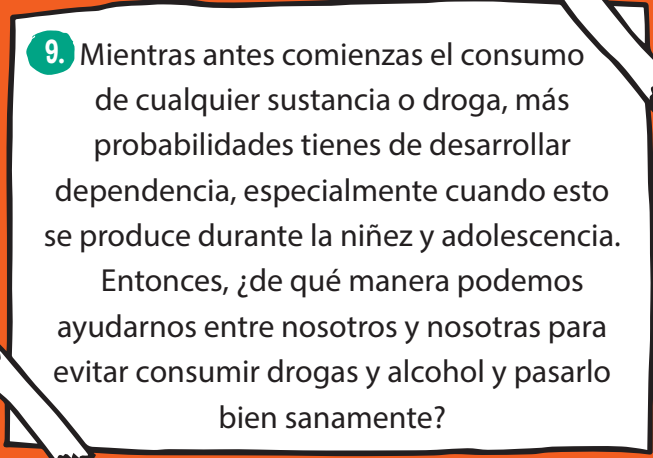


7. Como vimos en el video, la frecuencia e intensidad del consumo de drogas y alcohol sí importa, ya que hace más probable que se desarrolle una dependencia. Entonces, ¿qué le recomendarías a alguien que consume? ¿Qué le dirías para que no desarrolle una relación de dependencia con esa sustancia?



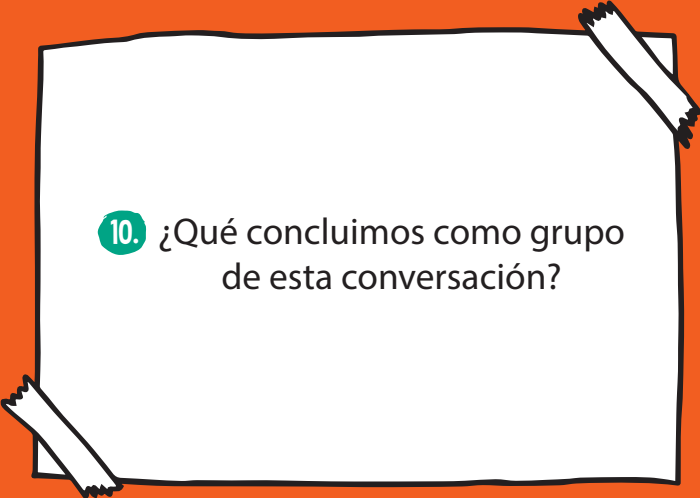


8. ¿Qué situaciones de las que vivimos normalmente nos ponen en riesgo? Nombren lugares, “carretes” o grupos en los que es más difícil negarse al riesgo y protegerse.



9. Mientras antes comienzas el consumo de cualquier sustancia o droga, más probabilidades tienes de desarrollar dependencia, especialmente cuando esto se produce durante la niñez y adolescencia.

Entonces, ¿de qué manera podemos ayudarnos entre nosotros y nosotras para evitar consumir drogas y alcohol y pasarlo bien sanamente?



10. ¿Qué concluimos como grupo de esta conversación?