



Mente, cuerpo y espíritu para latinas

**GUÍA PARA EL FACILITADOR CON
ACTIVIDADES PARA 12 SEMANAS**

Para muchachas de 12 a 16 años de edad
por Cosette Taillac, LCSW

Contribuciones a las adaptaciones culturales de:
Emma Guerrero-Pavich, LCSW,
Constance Destito, LCSW
Katie Styer
Pamela Clements, LMFT
Beth Hossfeld, LMFT

Traducción de:
Lydia Velasco-Mayock, PPSC, LCSW,
Lourdes Barrientos
Pamela Clements, LMFT

Escrita: 6/02, Revisión 8/10





Tema de la semana # 3:

PARTE II: LAS DROGAS Y EL ALCOHOL DENTRO DEL CONTEXTO DE UN BALANCE MENTE/CUERPO/ESPÍRITU

Las muchachas continuarán con el tema sobre el alcohol, las drogas y la nicotina, y cómo es que la decisión de usar esas sustancias puede afectar el balance entre los elementos de sus vidas.

Las actividades están diseñadas para demostrar que cuando una persona empieza a usar sustancias químicas, éstas pueden tomar el control y dominar su vida.

Además, al practicar la habilidad de rechazar las invitaciones a usar sustancias, las muchachas desarrollarán el vocabulario y la confianza que ellas necesitan para manejar la presión de sus compañeros cuando les sugieren que usen esas sustancias.

ACTIVIDADES

- “Móviles de la vida,” la actuación, escribir en el diario, frases auto-afirmativas.

MATERIALES

- Palos de paletas o helados
- Gancho para colgar ropa
- Cuerda/cinta
- Lapiceros/marcadores
- Situaciones para actuar (Incluidas al final de la unidad)

PROPÓSITO

- Aumentar el entendimiento sobre cómo el uso del alcohol, las drogas y la nicotina puede afectar negativamente el balance mente/cuerpo/espíritu.
- Aumentar el nivel de conciencia sobre la influencia del grupo de amigos de su edad en los sentimientos, pensamientos y comportamiento.
- Fortalecer a las participantes en darse cuenta de que siempre cada una tiene el poder de elegir una opción entre varias alternativas.
- Ayudar a las muchachas a conocer y a practicar las técnicas de rechazo, la habilidad para pensar independientemente a pesar de la presión que un grupo puede imponer y la habilidad de manejar situaciones difíciles en su grupo de compañeros.

PREPARACIÓN DEL FACILITADOR

- Prepare los materiales de acuerdo con la lista que aparece anteriormente. Fotocopie las situaciones para desempeñar papeles de actuación y córtelas de manera que entregue una situación a cada grupo.



Semana # 3



RITUAL DE APERTURA

Siga el mismo ritual en cada sesión.



PRESENTACIÓN DEL TEMA

Presente el tema de la semana, “Las drogas y el alcohol dentro del contexto de un balance mente/cuerpo/espíritu”.



COMPARTIR

Pase el objeto de la palabra por el círculo y pida que cada muchacha comente lo que está pasando en su vida.



ACTIVIDAD 1

“Móviles de la vida”

1 Presente esta actividad mencionando a las siguientes latinas distinguidas quienes son líderes en sus campos respectivos:

- Sandra Cisneros, autora premiada
- Rigoberta Menchú Tum, recipiente del Premio Nobel de la Paz en 1992
- Ellen Ochoa, primera astronauta latina
- Lorena Ochoa, golfista mexicana calificada como #1 en el mundo entre mujeres
- Hilda Solís, Secretaria de Labor para EEUU
- Sonia Sotomayor, primera juez latina para la Corte Suprema de EEUU

Diga:

Estas mujeres se han esmerado mucho y han superado barreras para lograr sus metas. Además de lograr sus sueños, las latinas que terminan la prepa y una educación universitaria ganan más, lo que también hace una diferencia en sus vidas. ¿Sabían que una latina que no termina la prepa gana \$15,111 al año por promedio, lo que queda abajo del nivel considerado como pobreza, 24% menos que el ingreso promedio entre las latinas que se reciben de la prepa y 57% menos del ingreso promedio para latinas que sacan su licenciatura? (del “National Women’s Law Center”, 2007 – Centro Nacional Femenil de Leyes)

- 2 Para esta actividad piensa en tus propios sueños, esperanzas y metas. ¿Qué es lo que quisieras hacer en la vida?
- 3 Pida que las muchachas escriban en sus diarios una lista de 5 a 10 ilusiones o metas que sueñan con realizar en sus vidas (una educación superior, ser artista, viajar, tener una carrera, tener una relación exitosa, jugar deportes a nivel universitario o profesional, tocar un instrumento musical, escribir historias o poesía, hacer una diferencia en la comunidad o el mundo, hablar otro idioma, cultivar su propia comida, empezar un negocio, etc.). Si no están seguras, sugiera que imaginen o inventen.



Semana # 3

- 4 Cuando terminen, pase alrededor del círculo una canasta con los palos de paleta y pida que cada participante tome de 5 a 10 palos, uno por cada actividad de su propia lista. Distribuya los ganchos, uno para cada muchacha, así como las cuerdas o cintas para atar los palos al gancho.
- 5 Pida que las muchachas escriban sus sueños y metas en los palos y luego que los cuelguen del gancho para representar la variedad de cosas que les interesa hacer.
- 6 Una vez que terminen los móviles, saque los carteles sobre el alcohol, las drogas y la nicotina que hicieron las muchachas en la última sesión. Cada muchacha debe amarrar su cartel en un extremo del gancho.



REPASO DE LA ACTIVIDAD

Pregunte: ¿Qué pasó cuando amarraron su cartel al móvil?

- ¿Cómo crees que el usar drogas puede causar un “desequilibrio” en la vida de alguien?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que la gente deja de hacer cuando las drogas toman control de sus vidas?
- ¿Has escuchado la palabra “barreras”? ¿Cómo puede el uso de drogas causar barreras y dificultades para que una persona realice su sueños y metas?
- ¿Cuáles son algunos de los efectos del uso del alcohol, las drogas y el tabaco a largo plazo?
- ¿De qué maneras sería posible para unas de nosotras el regresar a una vida balanceada después de haber empezado a usar o de haber probado drogas o alcohol?

Después de la plática pida que las muchachas quiten sus carteles de sus móviles.



ACTIVIDAD 2

Dramatizaciones

Dígalas a las muchachas, “Ahora vamos a hacer unas actuaciones de situaciones comunes que tienen que ver con el uso del alcohol y las drogas. En grupos pequeños van a recibir un escenario que representa un dilema. Juntas van a decidir una manera realística en que podrían manejar esa situación y luego van a actuar la situación para el grupo entero.”

- Divida a las muchachas en grupos de 3 a 4 y entregue las situaciones para desarrollar los papeles de actuación.
- Dé a las muchachas 10 minutos para preparar la escena.
- Dé tiempo a cada grupo para presentar su actuación.



Semana # 3

Si es necesario recuerde a las muchachas usar en sus actuaciones las siguientes estrategias exitosas para manejar la presión de un grupo.

- Mantente calmada, sé directa y mantén contacto visual. Esto aumenta la posibilidad de ser escuchada y respetada.
- Trata de hacer preguntas directas como “¿Me estás pidiendo que fume este cigarrillo?” o “¿Estás sugiriendo que bebamos alcohol o que nos tomemos un trago o una copa antes del baile?” Esto te quita la presión de tí y la regresa a la persona que te está presionando.
- Di “No”. Sé clara y no te disculpes. “No fumo”. “No tomo.” “No quiero tomar antes del baile”. Si eres clara y directa, esto reduce la posibilidad de tener que discutir con las demás.
- Ofrece alternativas: “No quiero beber alcohol...en cambio ¿por qué no vamos al cine?”
- Si nada de lo anterior funciona, aléjate de esa situación.



REPASO DE LA ACTIVIDAD

Después de cada dramatización, dirija una deliberación usando algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al estar presionada? ¿Al presionar a otra? ¿En qué parte de tu vida estás sintiendo presión de otros?
- ¿Hubo algo más que la persona que no quería fumar/beber pudiera haber hecho o dicho? ¿Cuáles otras opciones están a tu alcance para salir de situaciones como éstas?
- A veces los miembros de su propia familia, los amigos íntimos u otras personas que las quieren a las muchachas las presionan. ¿De quiénes sientes presión tú?
- ¿Cómo puede una muchacha mostrar respeto a la gente y seguir usando buen juicio para sí mismas?



ACTIVIDAD 3

Auto-afirmaciones

Pida que cada muchacha escriba una lista de 3 ó 4 auto-afirmaciones en su diario describiéndose a sí misma en relación con su propia habilidad de pensar bajo presión y de defenderse a sí misma.

Usted puede leerles a las muchachas algunos de los siguientes ejemplos, como sugerencias que ellas pueden usar:

- Sé bien en qué creo y yo soy capaz de hacer lo que está bien para mí.
- Me gusta cómo me siento cuando cuido a mi cuerpo.
- Yo me rodearé de amigas que me puedan apoyar en mis decisiones y que me acompañarán en los momentos difíciles.
- Mantenerme fiel a mis principios es más importante que complacer a los demás o aparentar ser muy moderna o muy liberada.



Semana # 3

- Yo siempre tengo varias opciones en cualquier situación si me mantengo calmada y confío en mi misma.

¿Cuál es una manera en que puedes usar tus auto-afirmaciones durante esta semana si te sientes presionada o te da tentación usar el alcohol, las drogas o la nicotina?



RITUAL DE CIERRE

Proceda con su ritual de cierre de costumbre.



Situaciones para dramatizar

HOJA DE ACTIVIDAD PARA ENTREGAR A CADA PARTICIPANTE

(Corte la hoja sobre la línea y entregue un escenario a cada grupo.)

Tú vas a ir a la casa de una de tus amigas para arreglarte con ellas antes de asistir al baile de la escuela y otra de tus mejores amigas va a llegar también. Cuando se están alistando, tu amiga te muestra unas botellas de cerveza y cuarentas que robó de la refrigeradora de sus padres, y ella quiere que las tres las beban antes de salir para el baile. ¿Tú qué harías?

Tú vas a una fiesta de cumpleaños en la casa de una nueva amiga a quien conociste este año en tu clase de educación física. No la conoces muy bien, pero crees que ella es buena onda o muy acá y otras de tus buenas amigas van a estar en la fiesta. Ustedes están todas en la terraza cuando esta amiga saca un paquete de cigarrillos. Ella dice que su hermano mayor se los consiguió y antes de que te des cuenta, ella enciende un cigarrillo y lo empieza a pasar a todas. ¿Tú qué harías?

La hermana mayor de tu amiga te va a manejar al cine con un grupo de tus amigas. Antes de salir, te das cuenta que la hermana, la que va a manejar, está bebiendo alcohol en el baño con una de sus amigas. ¿Tú qué harías?

Tú vas a encontrarte con dos amigas en el parque. Cuando tú llegas, ellas están conversando con un grupo de muchachos muy atractivos a quienes apenas acabaron de conocer. Uno de ellos dice que él tiene “yerba de la buena” y sugiere a todo el grupo que fumen un puro. Una de tus amigas te susurra que a ella le gusta mucho uno de los muchachos y que quiere quedarse. ¿Tú qué harías?

Tú vas a un baile con un amigo. Después de que sus padres los dejan en frente de la escuela te dice él que tiene que caminar a la casa de un amigo a la vuelta para recogerlo. Se van caminando juntos a la casa del amigo y cuando llegan el amigo los lleva a los dos al patio de su casa y les da una cerveza a cada uno. ¿Tú qué harías?
