



# ¿QUÉ LE DIRÍAS? CARTA ANÓNIMA

**Temática:** Todas las drogas

**Objetivo:** Los participantes reflexionarán respecto a lo que vive una persona con adicción, con el fin de brindar su apoyo a aquellos que lo necesitan y vislumbrar a su red de apoyo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Materiales:**



Hojas blancas



Plumas



Caja o bolsa de plástico

## Listado de actividades:

- ▶ Para esta actividad el agente preventivo deberá iniciar con una **reflexión** respecto al estilo de vida de las personas con adicciones, haciendo alusión a que la adicción es una enfermedad que modifica el funcionamiento del cerebro, y por lo tanto, para tratarla, es importante acudir con especialistas, pues no basta con la voluntad de querer cambiar. De igual forma, el agente compartirá lo difícil que es para el círculo cercano de una persona con adicción y del apoyo que ellos también necesitan.
- ▶ Cuando el agente visualice que los participantes llegaron a ese nivel de empatía, se les invitará a escribir una carta anónima imaginando que le están hablando a una persona que abusa de alguna sustancia, con el objetivo de brindarles apoyo y mostrarles que no están solos en eso, que hay mucha gente cercana y profesionales que pueden ayudarla/o. También pueden ser solo frases que motiven a la persona, no tiene que ser necesariamente una carta. Será importante pedirles que no coloquen ni su nombre ni el nombre de la persona que están pensando, todo debe ser **completamente anónimo**.
- ▶ Cuando terminen de escribirla, el agente preventivo les pedirá a los alumnos que la coloquen en la caja/bolsa de plástico y las revolverá.
- ▶ Una vez que todas las cartas están reunidas, el agente invitará a los alumnos a que si les interesa ayudar a la persona que tuvieron en mente, o incluso a cualquier otra persona que vean en la calle que abuse de las drogas, puedan tomar una carta y dársela (incluso podría ser para ellos mismos).