



NO TIRES TUS SUEÑOS POR UNA NOCHE DE DIVERSIÓN

Objetivo: Los adolescentes identificarán el sueño más grande de su vida con el fin de utilizarlo como ancla para permanecer en una postura de no abuso del alcohol, mediante un ejercicio de introspección guiado por el agente preventivo.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales:



Hojas de
papel



Plumas o
plumones

Listado de actividades:

El agente preventivo comenzará cuestionando a los alumnos respecto a las metas o planes de vida: “¿Qué quieres ser de grande?” Hacer una reflexión profunda sobre en qué quería convertirse nuestro niño pequeño. A continuación, una forma en que se recomienda guiar la actividad:

🌀 ***“Te voy a invitar a que cierres tus ojos y te sientes derecho. Coloca tus pies bien pegados al piso, tus manos, estíralas bien y colócalas sobre tus piernas. Empieza a mover tu cuello hacia los lados, sube y baja tus hombros y déjate llevar por mi voz.***

Respira profundo 1..2..3.. mantenemos 1..2..3.. y soltamos 1..2..3.. (repetir 3 veces). Y ahora imagínate que estás en ese lugar feliz de tu infancia, piensa qué ves, posiblemente puedes ver algunos juguetes o cosas importantes para ti, ¿ves algún libro, un juego, algo que te regalaron tal vez papá, mamá o algún abuelo? ¿Logras ver quién más te acompaña? Tal vez un ser querido con el que tienes muy buenos recuerdos, recuerdos de alegría, de gozo. ¿Cómo te sientes viendo esa escena? ¿Emoción, alegría, diversión incluso? Conecta con esa emoción y esa energía de pequeño siendo muy feliz.

Ahora, piensa: ¿Cuál era tu sueño más grande a esa edad?, ¿qué te imaginabas que ibas a ser de grande? Y hoy, ¿cómo va ese sueño?... ¿Qué le diría tú “yo” de hoy a tu niño/a pequeño?... Retoma tu sueño y te invito a que reflexiones: ¿qué te gusta de ese sueño? ¿por qué es importante para ti? Ahora te invito a que tomes ese sueño tan grande



que tienes en la vida. No importa si se transformó o si sigue siendo el mismo de cuando eras pequeño. Tómalo, abrázalo fuerte y resúmelo en una frase, un dibujo o una palabra. Te pido que cuando yo te indique, tomes el papel que está frente a ti y lo anotes. Tendrás 2 minutos para representar el sueño que tienes en mente.

Y ahora, poco a poco, vuelve a estirar tus hombros, tus manos, tus pies; vuelve a respirar profundo....(repetir 1..2..3.. por 3 veces) y ve abriendo los ojos y centrándote de nuevo en el salón y en la actividad. Es momento de representar tu sueño en ese papel, adelante. Recuerda que tienes 2 minutos.

- Lo que se busca es que en la reflexión se metan tanto en su sueño, en lo que tanto han anhelado, en aquello que escribieron en el papel, para que después el agente preventivo enliste algunas consecuencias a corto y largo plazo del consumo de drogas así, posteriormente se dará el mensaje de que todo eso que se imaginaron ser o hacer, podría verse truncado si toman malas decisiones; como iniciar el consumo de alcohol a edades muy tempranas. En una noche de diversión todo puede cambiar.
- El objetivo de la reflexión es que ese plan de vida que se plantearon, funja como un ancla para no caer en las consecuencias del abuso del alcohol.
- El agente preventivo deberá invitarlos a que se lleven la hoja donde anotaron su sueño y ponerla en algún lugar visible (espejo del cuarto, clóset u otro lugar que frecuenten) con el objetivo de tenerlo siempre muy presente en su vida y que sea eso lo que guíe sus acciones a partir de ahora.