



EL TABLERO DE MI VIDA

Temática: Todas las drogas

Objetivo: Los alumnos identificarán sus sueños como un ancla para continuar con su vida fuera del mundo de las drogas, a través de una reflexión con respecto a todo lo que se podrían perder si le dan a las drogas el control de su vida.

Tiempo: 1 hora.

Materiales:



Imágenes impresas previamente preparadas o revistas (en caso de no ser posible, se podrá hacer con dibujos o escribir en post-its)



Una cartulina por persona o 4 hojas blancas o reciclables pegadas



Pritt o pegamento



Tijeras



Cinta adhesiva



Plumas, plumones y/o colores

Listado de actividades:

- ▶ Previo al día de la actividad, el agente preventivo pedirá a los alumnos que lleven imágenes buscadas o recortes de revistas de cosas que les gustaría ser, hacer o conseguir en un futuro (no hay un límite de cosas).
- ▶ Llegado el día, el agente comenzará con una reflexión inicial, invitándolos a traer a su mente algunos sueños u objetivos que tengan en la vida. Se les puede invitar a cerrar los ojos e ir guiándolos con preguntas concretas con respecto a cómo se ven en dos semanas, en tres meses, en un año; qué les gustaría comprar, conseguir; con qué personas quieren seguir conviviendo en unos años; qué les gustaría ser o hacer de grandes; cuál consideran que sería su sueño más grande en la vida.



- ▶ Después de adentrarse en un ambiente reflexivo, el agente los invitará a representar en su cartulina todas aquellas cosas que vinieron a su mente. Pueden poner recortes, dibujos propios, palabras clave, o cualquier otra representación. Para esta parte de la actividad se recomienda dar un aproximado de 35 minutos y 5 más para recoger los materiales; el tiempo restante será dedicado a la reflexión final.
- ▶ Se recomienda invitarlos a que compartan con sus compañeros los materiales que llevaron para que haya mayor posibilidad de encontrar imágenes que los representen.
- ▶ Una vez pasado el tiempo para armar su tablero, el agente le pedirá a los alumnos que lo volteen y en la parte de atrás escriban las respuestas a las siguientes preguntas. Tienen la posibilidad de solo escribir aquellas que les hayan resonado más.

“Te pido que durante toda la reflexión mantengas presente todo lo que pusiste en tu tablero, a las personas importantes, lo que anhelas, tus sueños, todo.”

- ▷ Ahora quiero que traigas a tu mente las cosas que más disfrutas hacer en la vida...
- ▷ ¿Qué actividades haces normalmente con tus amigos? ¿Te acercan a lo que un día quieres lograr?
- ▷ ¿Cómo son las personas que te rodean? ¿Identificas algo que te gustaría aprenderles? ¿Identificas las cosas que no te gustaría tomar de estas personas?
- ▷ ¿Quiénes son tus personas seguras (red de apoyo)?
- ▷ ¿Cuáles consideras que son tus sueños más grandes? ¿Estas personas te apoyan?
- ▷ ¿Qué dificultades crees que podrías encontrarte en el camino para cumplir tus sueños?
- ▷ ¿Consideras que las drogas serían un obstáculo para cumplirlos?
- ▷ ¿Podrías asegurar que ya conoces los efectos de las drogas?
- ▷ ¿De qué crees que te perderías si consumieras algún tipo de droga?



- ▶ Para finalizar la reflexión el agente invitará a los alumnos a tener su tablero muy presente y colocarlo en un lugar visible para ellos (cuarto, espejo, clóset, refrigerador). El objetivo de la **reflexión final** es que se vayan con la idea de que hay cosas que pueden truncar el cumplimiento de esos objetivos y que es decisión suya hacerlo o no. Uno de los obstáculos más grandes es el consumo de drogas; el agente enlistará algunas de las consecuencias del consumo que representen un impedimento para cumplir esos objetivos o consecuencias sociales que los alejen de sus personas cercanas.