

**D.A.R.E.**  
MÉXICO

Educación preventiva  
contra el consumo de drogas

Este cuaderno es de:

Nombre: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Escuela



## D.A.R.E.

### Modelo de Toma de Decisiones

# D

## DEFINE

Describe el problema, reto u oportunidad

# A

## ANALIZA

Analiza la situación desde su dimensión real

- Piensa en diferentes opciones.
- Piensa en los pros y contras de cada opción.

# R

## RESPONDE

Elige una de las opciones.  
Toma una decisión.

# E

## EVALÚA

- Revisa tu decisión.
- ¿Fue una buena elección?
  - ¿Qué aprendiste?



Levanta aquí y encontrarás el Modelo de Toma de Decisiones.

Te ayudará a tomar tu decisión D.A.R.E.



# Contenidos



Reglas DARE.....	2
Tomando decisiones saludables.....	4
D.A.R.E. Modelo de Toma de Decisiones. Ejercicio..	5
¿Tú qué piensas?.....	6
Hoja de información sobre el tabaco.....	8
El tabaco; hoja de trabajo.....	9
Escribe tu propia etiqueta de advertencia.....	10
Casos sobre el tabaco.....	11
Hoja de información sobre el uso de la marihuana.	12
Hoja de trabajo sobre la marihuana.....	13
¿Tú qué piensas?.....	14
Hoja de información sobre el alcohol.....	16
Hoja de trabajo del alcohol.....	17
¿Qué deben hacer?.....	18
Bases de una amistad .....	21
Presión de amigos y compañeros.....	22
Formas de tener el control.....	24
Situaciones de presión personal.....	25
Un formato para tu reporte D.A.R.E.....	26
Reporte D.A.R.E.....	27
Notas.....	28
Cosas divertidas que hacer.....	32
Tu cuerpo .....	33

# Reglas D.A.R.E.

## uno

Levanta la mano para que sólo una persona hable a la vez.



## dos

Sé positivo y respetuoso; una crítica puede herir sentimientos.

## tres

Respeto y usa la señal silenciosa.



## cuatro

Al compartir una historia, usa la frase "alguien que conozco", en lugar del nombre de la persona.



## cinco

Contesta sólo las preguntas que no te incomoden.



# ¿Cuál es mi decisión?



## Modelo de toma de decisiones D.A.R.E. Ejercicio

### Caso #1

Tu mejor amigo te ha invitado a su casa a ver un video después de clases. Tú sabes que sus papás no estarán en casa. Sabes que tus padres no quieren que vayas a casa de un amigo si sus papás no van a estar ahí. ¿Cómo decides qué hacer?

D- Define. ¿Cuál es la situación?

A-Analiza. ¿Cuáles son las opciones? Has una lista:

R-Responde. Toma una decisión basada en los datos o información que tienes.

Tu elección es: \_\_\_\_\_

E-Evalúa- ¿Fue buena tu elección?: \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

### Caso #2

Eres jugador en un equipo de futbol que juega cada fin de semana. Eres el portero y tu equipo cuenta contigo. Has sido invitado a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo que es a la misma hora. Eso significa que te perderías un juego importante. ¿Cómo decides qué hacer?

D- Define. ¿Cuál es la situación?

A-Analiza. ¿Cuáles son las opciones? Has una lista:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

R-Responde. Elige una opción basándote en los datos o información que tienes.

Tu elección es: \_\_\_\_\_

E-Evalúa- ¿Hiciste una buena elección? \_\_\_\_\_ ¿Por qué fue buena?

\_\_\_\_\_

# ¿Tú qué piensas?

Lee la siguiente historia.

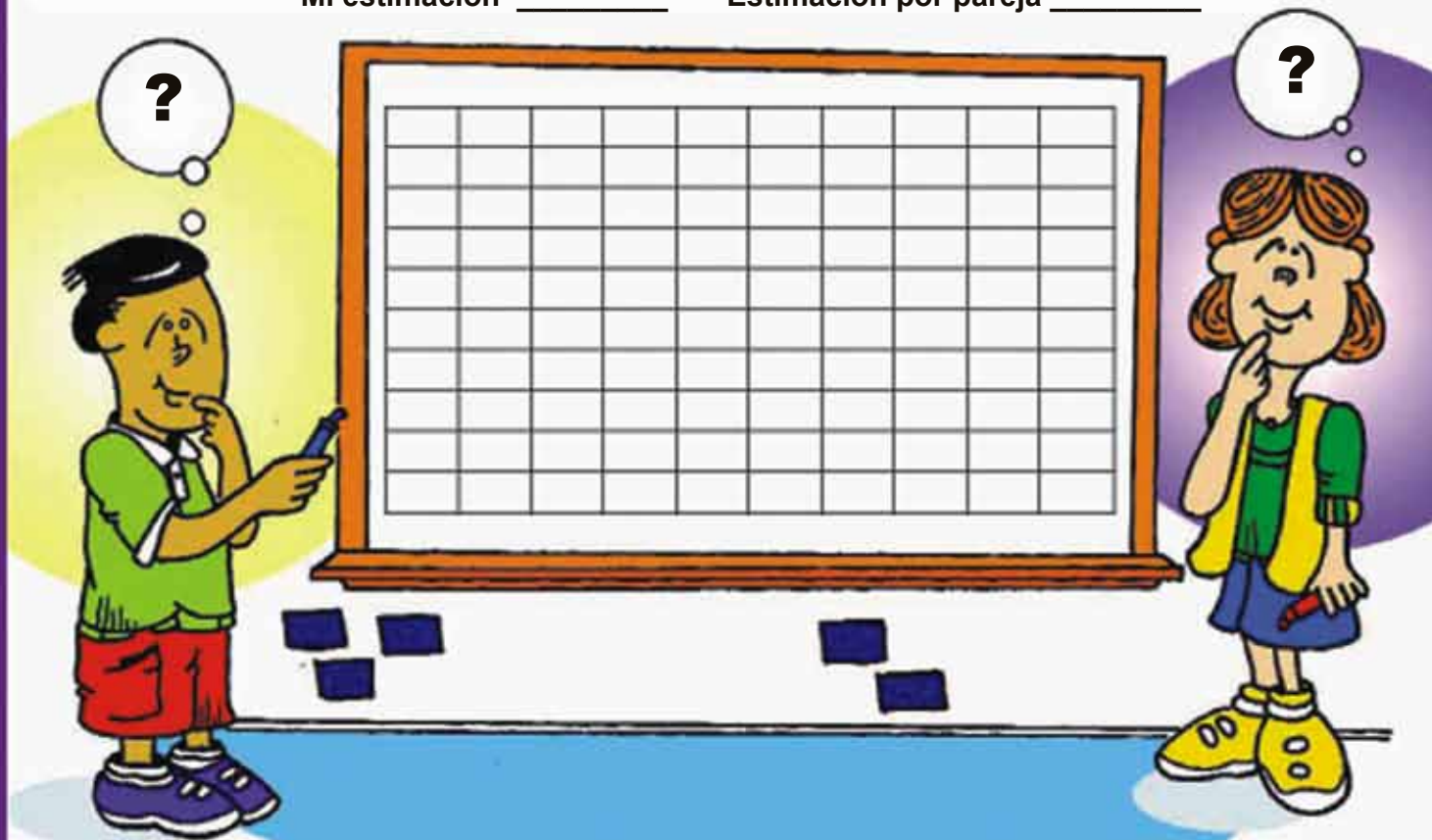
José está en sexto año. Su amigo Memo está en segundo de secundaria. Memo trató de convencer a José de que se fumara un cigarro cuando estaban en el parque. Le dijo a José que todos los muchachos de segundo de secundaria fuman cigarros. José se pregunta si será verdad. ¿Cuál es la realidad?

## INSTRUCCIONES:

Después de leer la historia, decide tú solo cuántos muchachos de segundo de secundaria fuman. Después, discute con tu compañero cuántos de 100 estudiantes de segundo de secundaria han fumado cigarros regularmente en los últimos 30 días.

En la tabla de abajo, cada celda representa un estudiante. Escribe el número que tú decidiste en el espacio en blanco junto a “mi estimación” - Ahora delinea el número de celdas que representan el número de estudiantes que decidieron tú y tu compañero que fuman regularmente y escribe el número en el espacio en blanco junto a “Estimación por pareja”.

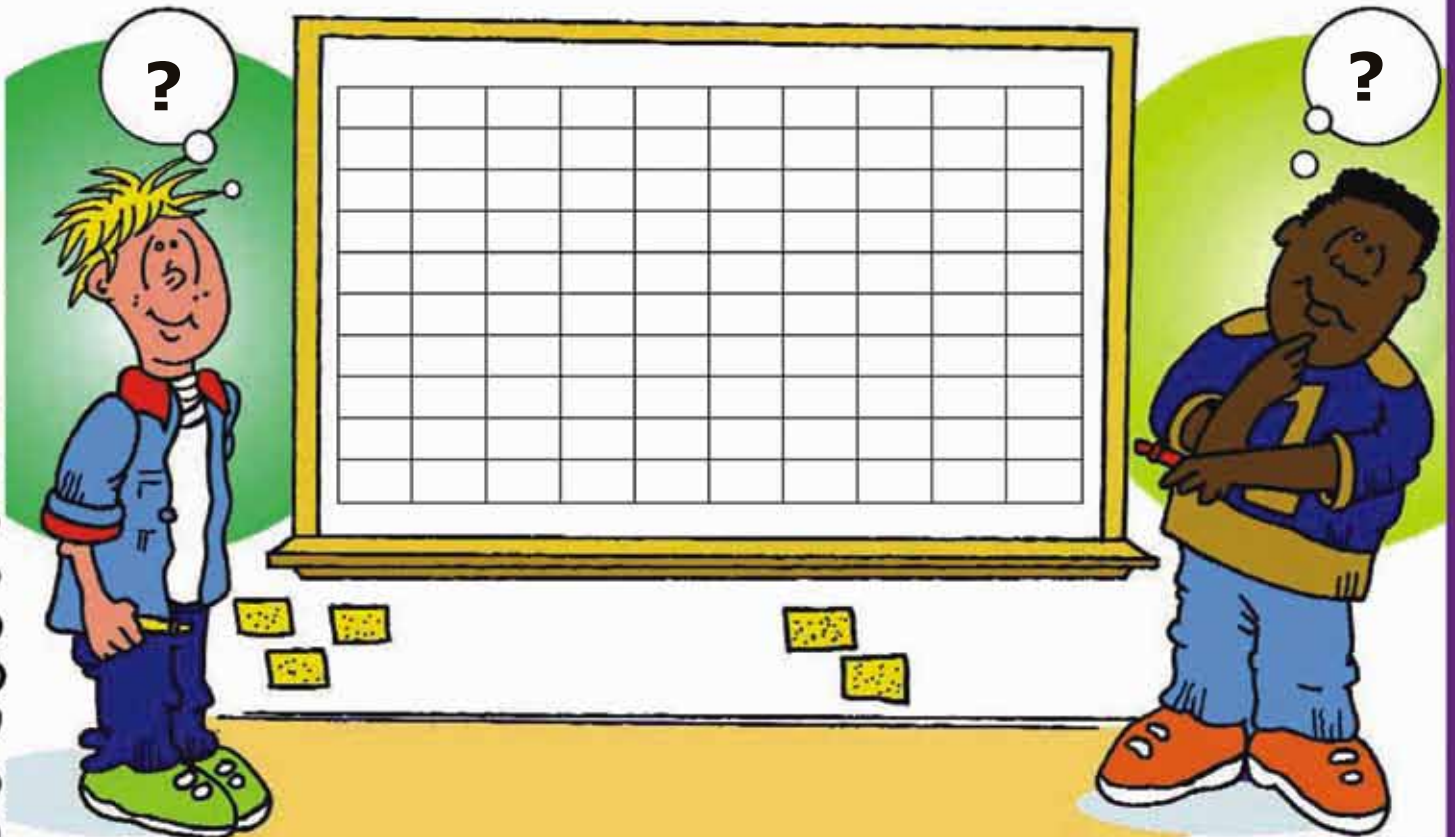
Mi estimación \_\_\_\_\_ Estimación por pareja \_\_\_\_\_



**NOTA RÁPIDA:** ¿Cuál es el porcentaje de estudiantes de segundo grado de secundaria que no fuma? \_\_\_\_\_

El Oficial D.A.R.E. te dará la cifra de estudiantes de segundo de secundaria de los 100 que reportaron haber fumado tabaco en los últimos 30 días, según una encuesta nacional reciente. Escribe el número junto a “Encuesta Nacional” abajo. Ahora delinea el número de celdas que representan el número de estudiantes de segundo de secundaria que fumaron tabaco según la encuesta. Ahora compáralo con el número de estudiantes que no fumaron en los últimos 30 días. ¿Cuál cantidad es mayor? ¿Qué te dice?

Encuesta Nacional \_\_\_\_\_



## Hoja de información sobre el tabaco

### Efectos sobre la salud

- El fumar causa problemas respiratorios.
- Los fumadores sufren más resfriados y problemas respiratorios.
- El fumar causa enfermedades cardíacas.
- El fumar es la mayor causa de cáncer pulmonar.
  - o Además de ser la principal causa de cáncer de la boca, garganta, vejiga y riñón.
  - o El tabaco masticable puede causar cáncer bucal, pérdida de piezas dentales y otros problemas de salud.
- El tabaco afecta el desarrollo del cuerpo.
  - o Esto es importante porque tu cuerpo todavía está creciendo y cambiando.
- Hay 200 tipos de veneno en el humo de cigarro.
- Los cigarros contienen nicotina – una sustancia muy adictiva.
- El fumar es la causa número uno de muertes prevenibles en el país.
  - o Más de 44,000 personas en México mueren anualmente por enfermedades relacionadas con el tabaquismo ([www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)).
  - o La mayoría de ellos empezaron a fumar antes de los 18 años.

### Datos sobre el uso del tabaco

- El tabaco es ilegal para cualquier persona menor de 18 años.
- Las sustancias tóxicas del cigarro pueden afectar tu apariencia:
  - o Reseca la piel y produce arrugas.
  - o Mancha tus dientes de amarillo y causa mal aliento.
- Fumar causa falta de aliento y mareos, y masticar tabaco causa deshidratación.
  - o Se te puede dificultar practicar deportes si usas tabaco.
- Fumar pone en riesgo la salud de tu familia y amigos.
- Aproximadamente 3,000 personas que no fuman mueren de cáncer de pulmón anualmente, debido a la inhalación del humo de los cigarros de otras personas.

## Hoja de trabajo del tabaco

1

El tabaco es \_\_\_\_\_ para las personas menores de 18 años.

2

Los fumadores tienen más \_\_\_\_\_ y problemas respiratorios.

3

Los cigarros contienen \_\_\_\_\_, una sustancia muy poderosa que causa adicción.

4

Fumar es la mayor causa de cáncer \_\_\_\_\_.

5

Se conocen más de 200 \_\_\_\_\_ en el humo del cigarro.

6

Más de \_\_\_\_\_ personas en México mueren anualmente por fumar

7

Fumar puede causar \_\_\_\_\_ amarillos y \_\_\_\_\_ aliento.

8

Si practicas deportes y fumas puedes sufrir de \_\_\_\_\_ y mareos.



## Escribe tu propia etiqueta de advertencia

Advertencia: Dejar de fumar reduce considerablemente los riesgos en la salud.

Advertencia: Este producto puede causar enfermedades en las encías y pérdida de las piezas dentales.

Advertencia: Este producto puede causar cáncer en la boca.

Advertencia: Fumar causa cáncer pulmonar, enfermedades del corazón, enfisema y puede complicar el embarazo.

Advertencia: El humo del cigarro puede aumentar las probabilidades de contraer cáncer de pulmón y problemas cardíacos, inclusive a personas que no fuman.

Advertencia: El humo del cigarro contiene monóxido de carbono.

**Advertencia:**

---

---

---

---

---

---

---

# Casos sobre el tabaco

Caso #1: Al salir de una tienda de auto servicio, Luis, José y Kevin empiezan a platicar. Luis comenta a sus amigos que le gustaron los anuncios de los cigarros baratos que tienen en la tienda. Además dice que los anuncios que incluyen caballos le gustan mucho. Luis también les comenta que él ha fumado algunas veces con su hermano mayor. Es más, él piensa que deben ir en ese momento por unos cigarros para fumar. Kevin, que vió que su mamá tardó dos años para poder dejar de fumar, está escuchando y tratando de decidir qué hacer.



D-Define el problema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A-Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

R- Responde: \_\_\_\_\_

E- Evalúa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Caso #2: María y su mejor amiga Karen, asistían a la misma escuela pero Karen se mudó. Un día, Karen llamó a María para saber si María querría salir con Karen y sus nuevas amigas a una alberca que está cerca. María se emocionó mucho porque extrañaba a su amiga Karen. Se fue en su bicicleta a la alberca, se encontró con Karen y sus amigas que parecían amables. Al ir caminando de regreso a las bicicletas, una de las amigas de Karen sacó un paquete de cigarros y ofreció uno a cada una de ellas. Karen tomó uno y empezó a fumar. María está tratando de decidir qué hacer.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A-Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

R- Responde: \_\_\_\_\_

E- Evalúa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Efectos sobre la salud

- Fumar marihuana causa problemas para respirar.
- Las personas que usan marihuana sufren más gripas y problemas respiratorios.
- La marihuana afecta el cerebro y el cuerpo. He aquí algunos ejemplos:
  - Pérdida momentánea de memoria.
  - Pérdida de la habilidad de concentración.
  - Baja los niveles de coordinación y los reflejos.
- Afecta la habilidad para juzgar distancias, velocidad y tiempo de reacción; esto es importante en el trabajo escolar, en los deportes y hasta para andar en bicicleta.

## Realidades sobre el uso de la marihuana

- La marihuana causa adicción.
- Hay más alquitrán en el humo de la marihuana que en el del tabaco.
- Las personas que fuman marihuana tienen mayor riesgo de contraer cáncer.
- El humo de la marihuana contiene entre 50% y 70% más sustancias químicas que causan cáncer, que el humo del tabaco.
- La marihuana es ilegal en México.



Fuente: Secretaría de Salud.

# Hoja de trabajo sobre la marihuana

1

Fumar marihuana causa problemas \_\_\_\_\_.

2

Los fumadores de marihuana sufren más \_\_\_\_\_ y problemas respiratorios fuertes.

3

La marihuana es \_\_\_\_\_ en México.

4

Existe más \_\_\_\_\_ en el humo de la marihuana que en el del tabaco.

5

Los usuarios de marihuana tiene mayores riesgos de contraer \_\_\_\_\_.

6

La marihuana afecta el \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_.

7

La marihuana puede causar \_\_\_\_\_ y pérdida en \_\_\_\_\_.

8

El humo de la marihuana contiene de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ más sustancias químicas que el tabaco, que causan \_\_\_\_\_.

9

La marihuana puede ser \_\_\_\_\_.

# ¿Tú qué piensas?

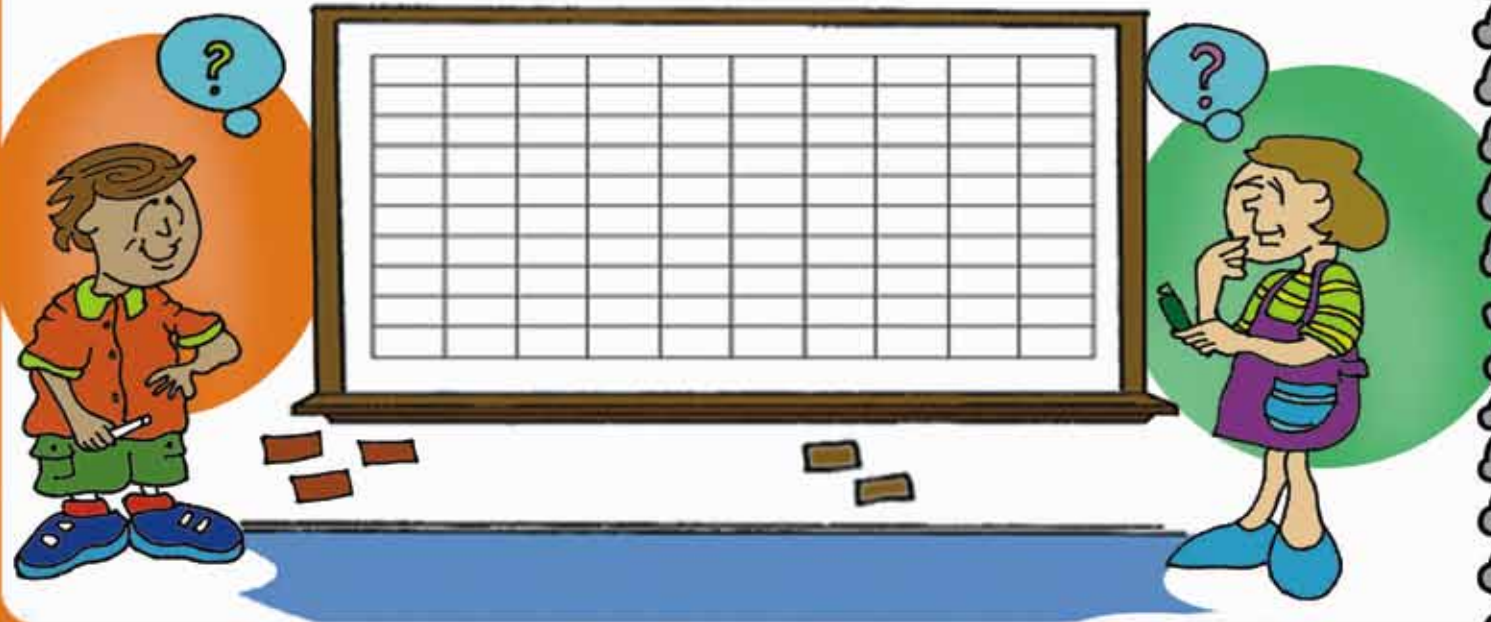
A Ana y sus amigas Amanda y María les gusta ir a patinar los sábados por la tarde. Una noche, al ir saliendo, ven que un grupo de muchachos mayores están tomando cerveza en el estacionamiento. Ana conoce a algunos de ellos porque juegan básquet con su hermano mayor. Amanda dice que supo que muchos de los estudiantes de secundaria toman bebidas alcohólicas. ¿Qué piensas tú y tus compañeros de grupo? ¿Cuál es la realidad?

## INSTRUCCIONES:

Después de leer la historia, decidan en grupo cuántos estudiantes de segundo de secundaria, de 100, han consumido alcohol en los últimos 30 días. En las dos tablas de abajo cada celda representa a un estudiante de primero de secundaria.

En la tabla de abajo, cada celda representa un estudiante. Escribe el número que tú decidiste en el espacio en blanco junto a “mi estimación” - Ahora delinea el número de celdas que representan el número de estudiantes que decidieron tú y tu compañero que han usado alcohol en los últimos 30 días y escribe el número en el espacio en blanco junto a “Estimación por pareja”.

Mi estimación \_\_\_\_\_ Estimación por pareja \_\_\_\_\_

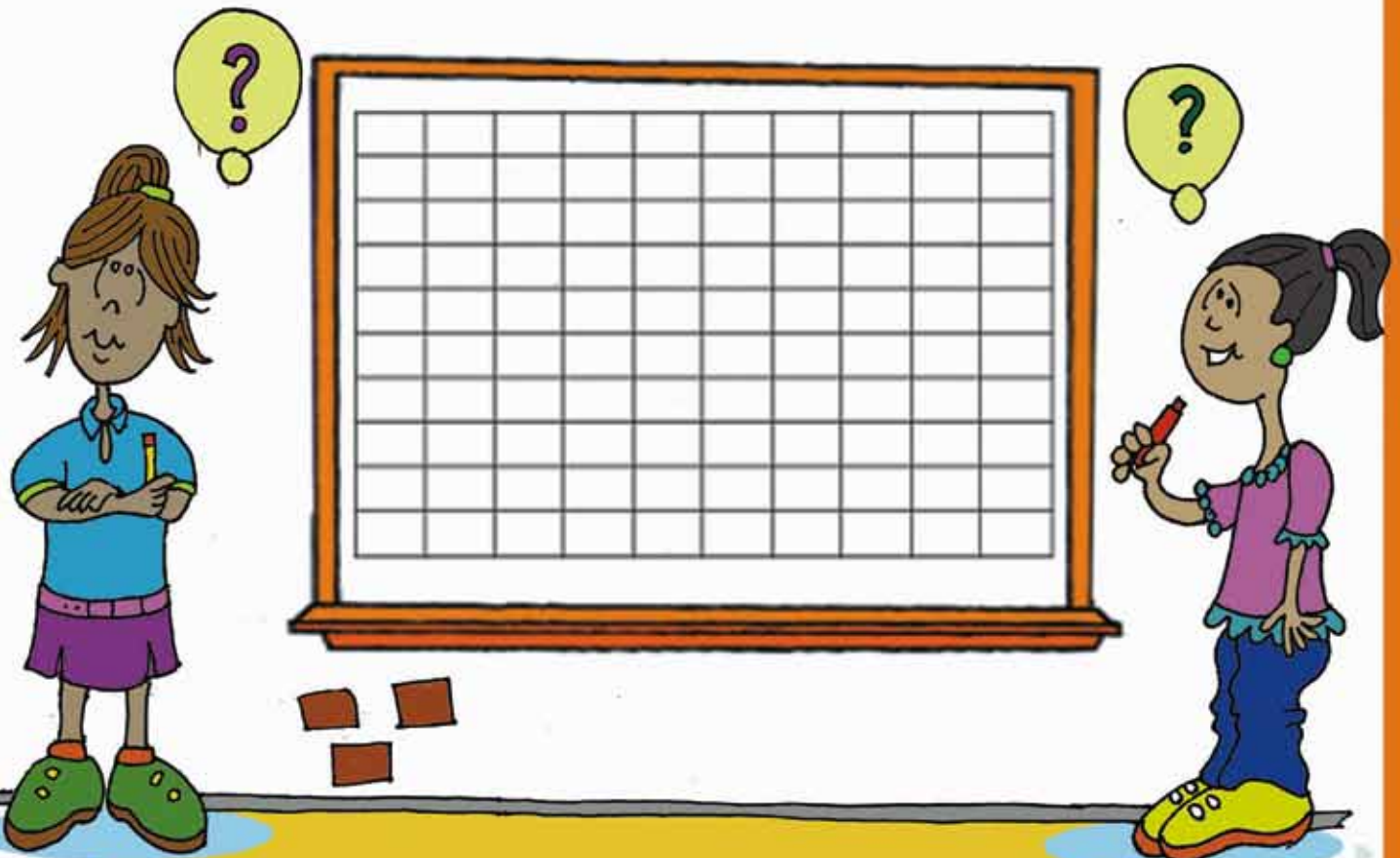


**Nota:**

**¿Cuál es el porcentaje de estudiantes de segundo grado de secundaria que no tomó alcohol?**

El Oficial DARE te dirá la cantidad de estudiantes de segundo de secundaria, de 100, que han reportado haber ingerido alcohol según la última Encuesta Nacional. Escribe el número junto a "Encuesta Nacional" abajo. Después marca la cantidad de celdas que representa el número de estudiantes que han reportado haber ingerido alcohol según la Encuesta Nacional.

Encuesta Nacional \_\_\_\_\_



# Hoja de información sobre el alcohol

## Efectos sobre la salud

- El alcohol retarda el cerebro y el cuerpo.

Ejemplos:

- o Falta de coordinación, afecta el juicio y los reflejos, pérdida de auto-control.
- o Vocabulario incomprensible y borrachera.

- Demasiado alcohol provoca lentitud en los movimientos del cuerpo y puede causar coma y la muerte.
- El alcohol se va directamente al flujo sanguíneo y aumenta las probabilidades de muchas enfermedades.
- Si te encuentras con personas que están tomando, aumenta el riesgo de heridas, accidentes automovilísticos y violencia.

## Realidades sobre el alcohol

- El consumo de alcohol es ilegal para cualquier persona menor de 18 años.
- El alcohol juega un papel importante en algunas ceremonias religiosas.
- Debido a que el cuerpo de un adolescente está en crecimiento, el alcohol le afecta más severamente que a un adulto.
- La mayoría de los jóvenes no beben alcohol.
- Mezclar alcohol con medicamentos es peligroso.



## Verdades sobre el alcohol

- 1 Una cerveza contiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino. **C F**
- 2 El alcohol sólo te afecta si eres el que está tomando. **C F**
- 3 Tomar grandes cantidades de alcohol no te produce la muerte ni caer en estado de coma. **C F**
- 4 Tu rendimiento en la escuela se ve afectado por el alcohol. **C F**
- 5 Hay muchas maneras de decir NO al consumo de alcohol. **C F**
- 6 Puedes traer o comprar alcohol si tienes 17 años. **C F**
- 7 Casi el 80% de los estudiantes de primero de secundaria han reportado no haber ingerido alcohol en los últimos 30 días. **C F**
- 8 No tiene nada de malo mezclar alcohol con los medicamentos. **C F**
- 9 El alcohol retarda el cerebro y el sistema nervioso central. **C F**
- 10 Los adultos mayores de 18 años pueden ingerir alcohol legalmente. **C F**
- 11 El alcohol afecta más al cuerpo de un joven aún en crecimiento, que al de un adulto. **C F**

## ¿Qué deben hacer?

Trabaja con tu equipo para ver si pueden utilizar toda esta información. Cada equipo tiene un caso. Tu equipo deberá leer el caso, definir el reto y valorar las opciones.

Caso #1 Marcos y Cris se divierten inventando bailes raperos en la casa de Cris. Han practicado tanto que hay ocasiones en que divierten a otros estudiantes a la hora del recreo. Dos jóvenes muy populares en la escuela les preguntan si pueden ir a su ensayo el siguiente día para crear un rap para el experimento de la clase de ciencias. Cuando llegan los jóvenes, uno de ellos saca dos botellas de vino y empieza a pasarlas entre ellos diciendo “vamos viendo cómo se siente.” Marcos y Cris se voltean a ver.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

Caso #2 Los papás de José van a tener una reunión y le dicen a José que puede invitar a dos amigos a quedarse a dormir. Los muchachos se divierten con juegos de video en el sótano hasta que termina la fiesta. Los papás de José se van a dormir dejando vasos con bebidas alcohólicas y botellas de cerveza en las mesas. Tobi, uno de los amigos de José, empieza a probar de todos los vasos diciendo: “una probadita no hace daño; mis tíos me dejan hacerlo siempre”.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

Caso #3 Leticia y su amiga María van a patinar al parque cada vez que pueden. Hoy se llevaron almuerzo para quedarse aún más tiempo. Cuando se sientan a descansar se les unen otras dos muchachas conocidas. Mientras Leticia y María sacan su comida, las otras dos jóvenes sacan limonadas con vino. Hablan con mucho entusiasmo de cuanto “más relajadas y a gusto patinan”- A Leticia y María les caen muy bien estas jóvenes que son mayores.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

Caso #4 José ha practicado tanto con su patineta que es uno de los mejores de su colonia. Por fin se abre un parque para patinar en su ciudad. Para José es muy emocionante. Desafortunadamente hay un grupo de jóvenes de primero de secundaria que pasan mucho tiempo ahí. Envidian el talento de José y se la pasan retándolo a que se tome una cerveza, diciéndole que no es hombre si no toma y patina.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

## ¿Qué deben hacer?

Caso #5 Mientras Ana espera para tomar el camión, Nicolás le jala el brazo. Él le dice que encontró un bote de cerveza y que Jaime, Tomás y Sara se irán caminando con él a casa para probarlo; él le pregunta si ella también quiere venir con ellos.



D- Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

Caso #6 A Luisa la invitan a ir a casa de Rosa, su compañera de clase. Ella realmente quiere hacer buenos amigos; Rosa también invita a Miguel y a Katy a su casa. Rosa le dice a Luisa que su hermano mayor estará en casa y les permitirá compartir dos botellas de vino entre ellos cuatro.



D-Define el problema: \_\_\_\_\_

A- Analiza las opciones: \_\_\_\_\_

R- Responde tomando una decisión: \_\_\_\_\_

E- Evalúa tu decisión: \_\_\_\_\_

# Bases de una amistad

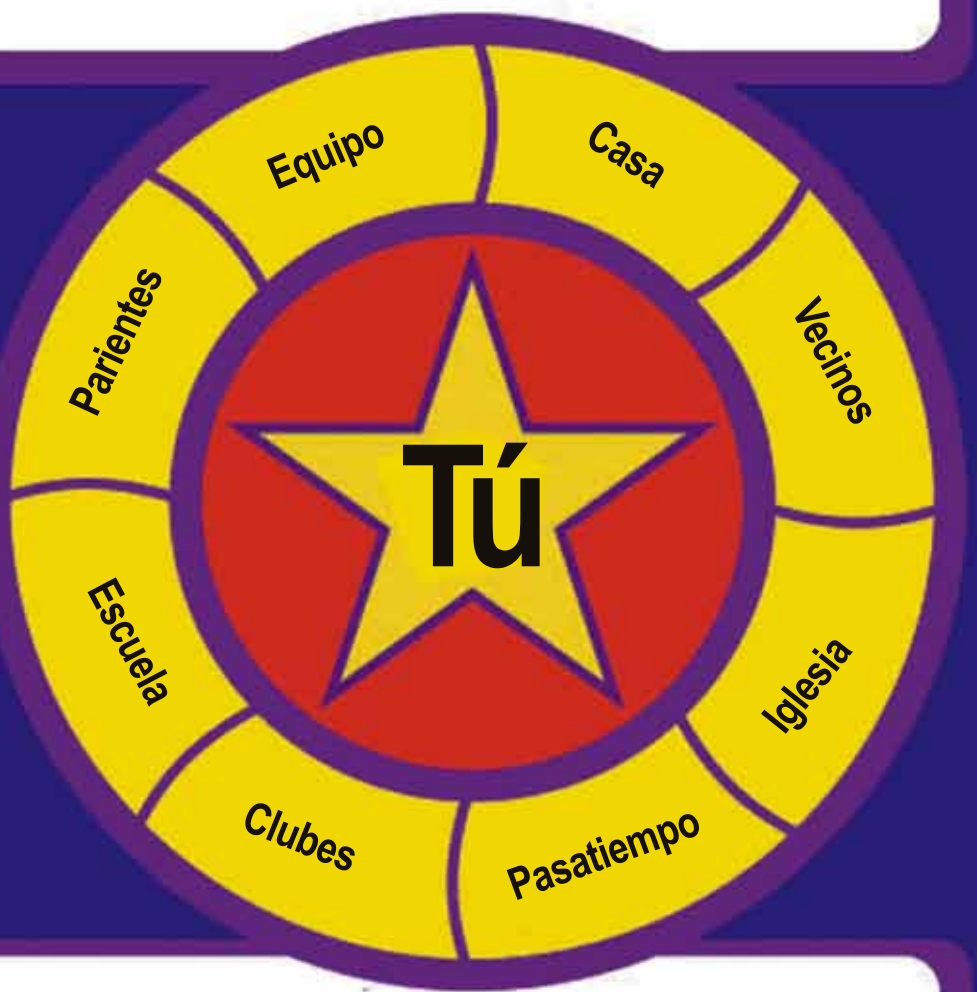
1. Describe lo que es un(a) buen(a) amigo(a):

---

---

---

Identifica en dónde está tu círculo de amigos:



2. ¿Cómo sabes cuando no es tu amigo?

---

---

---

## Presión de amigos y compañeros

Cuando Carlos va saliendo de la escuela ve a algunos de sus amigos. Lo invitan a que se una a ellos. Cuando llega a donde están ve que están fumando cigarros. Le dicen:

Felipe: "Hola Carlos ¿Cómo estás? ¿Quieres un cigarro?"

Tomás: "Aquí tienes, ¿No eres gallina verdad?"

Jaime: "Si no lo quieres ahora, entonces a la noche en el juego"

Juan: "Si no fumas no eres uno de los nuestros"

Chang: "Espera Carlos, los dos estamos planeando entrar al equipo de futbol y estas cosas te hacen lento"

Roberto: Mantiene las manos en los bolsillos, se agacha y ve a Carlos en silencio. Roberto no toma ningún cigarro.



Felipe: "Hola Carlos ¿Cómo estás? ¿Quieres un cigarro?"

Tipo de presión \_\_\_\_\_

¿Qué le puedes decir a Carlos que le conteste a Felipe?



---

---

---

---

Tomás: "Aquí tienes, ¿No eres gallina verdad?"

Tipo de presión: \_\_\_\_\_

¿Qué le pudieras decir a Carlos que le conteste a Tomás?



---

---

---

---

Jaime: "Si no lo quieres ahora, entonces a la noche en el juego"

Tipo de presión: \_\_\_\_\_

¿Qué le pudieras aconsejar a Carlos que le conteste a Jaime?



---

---

---

Juan: " Si no fumas no eres uno de los nuestros"

Tipo de Presión: \_\_\_\_\_

¿Qué le puedes aconsejar a Carlos que le conteste a Juan?



---

---

---

Chang: "Espera Carlos, los dos estamos planeando entrar al equipo de futbol y estas cosas te hacen lento"

Tipo de presión: \_\_\_\_\_

¿Qué le dirías a Carlos que le conteste a Chang?



---

---

---

Roberto: Mantiene las manos en los bolsillos, se agacha y ve a Carlos en silencio. Roberto no toma ningún cigarro.

Tipo de presión: \_\_\_\_\_

¿Qué le podrías decir a Carlos que le conteste a Roberto?



---

---

---

---

# Formas de tener el control

## Manteniéndose fuera de situaciones riesgosas:

A.- Evitar la situación

Si sabes de lugares a los que la gente va a usar drogas, mantente alejado de esos sitios.

B.- La unión hace la fuerza

Frecuenta jóvenes que no usen drogas, especialmente en lugares en donde se usa droga.

C.- Alejarse

“Tengo algunos cigarros ¿quieres?  
Di no y aléjate al momento de estarlo diciendo.

D.- Ignorar

“Oye! ¿Quieres fumar?  
Sólo ignora a esa persona.

## Cómo salir de situaciones riesgosas:

E.- Diciendo “NO”

“¿Quieres un trago?”  
“NO”

F.- Dando una razón o excusa

“¿Quieres una cerveza?”  
“No gracias, mis padres me castigarían de por vida”

G.- Cambiando el tema

“Vamos fumando marihuana”   
“No, mejor juguemos beisbol”

H.- Decir no cuantas veces sea necesario  
(Disco rayado)

“¿Quieres un cigarro?”  
“No”  
“Ándale”  
“No”

I.- Usa el humor “¿Quieres marihuana?”

“No, ya soy lo suficientemente tonto”

## Situaciones de presión personal

Caso #1 Los papás de Ricardo trabajan los sábados. Él se queda solo en casa. Ha terminado con sus obligaciones, comió una botana y está aburrido. Busca qué hacer y se acuerda que su hermano mayor dejó unos botes de cerveza debajo de su cama cuando se fue a la universidad. Empieza a pensar a qué sabe. Se ve muy divertido en los comerciales. NADIE lo presiona. Está pensando qué hacer. . . .



**D- Define:**

---

---

**A- Analiza:**

---

---

**R- Responde:**

---

---

**E- Evalúa:**

---

---

Caso #2 Estela terminaba su práctica y estaba con algunas amigas en el campo deportivo. Uno de sus hermanos mayores llega con algunos amigos. Se sientan debajo de las gradas a fumar cigarros. Uno de ellos tiene un poco de tabaco masticable. Estela y sus amigas empiezan a platicar con ellos. NADIE le ofrece a Estela ni cigarro ni tabaco. NADIE la presiona. Ella piensa lo que debe hacer. . . .



**D- Define:**

---

---

**A- Analiza:**

---

---

**R- Responde:**

---

---

**E- Evalúa:**

---

---

## Un formato para tu reporte D.A.R.E.

Es tiempo de que pienses acerca de todo lo que has aprendido en DARE. Tómate unos minutos para repasar tu cuaderno de trabajo y ver toda la información que contiene el Programa DARE. Piensa en las cosas que tu Oficial te enseñó. ¡Has aprendido mucho!

Ahora debes escribir tu compromiso para mantenerte lejos de las drogas y la violencia. Debes estar seguro de expresar:

Tus sentimientos acerca del Programa.

Lo que has aprendido en DARE que te puede ayudar a mantenerte libre de drogas y alejado de la violencia.

¿Por qué piensas que es importante estar libre de drogas y alejado de la violencia?

La siguiente guía te ayudará a preparar tu reporte DARE.

### INTRODUCCIÓN -

¿Qué conocimientos has adquirido y que habilidades has aprendido en DARE que te ayudarán a tomar decisiones saludables?

### MITAD DEL PÁRRAFO (CUERPO) -

Explica con detalles acerca de lo que has aprendido y por qué es importante. ¿Qué impacto ha tenido en ti?

### CONCLUSIÓN-

Resume las habilidades que has aprendido.

### PROMESA-

Tu compromiso para tomar decisiones inteligentes sobre el alcohol, tabaco y otras drogas.





# Agenda

Por favor escribe tu respuesta y completa las oraciones

## LECCIÓN UNO:

“Haz una lista de las tres cosas más importantes que aprendiste hoy”

1.

2.

3.

## LECCIÓN DOS:

“¿Cuáles son dos cosas importantes que puedes comentar a alguien sobre los efectos dañinos del tabaco?”

1.

2.

### LECCIÓN TRES:

“¿Qué aprendiste sobre los riesgos de salud del uso de la marihuana y el tabaco en esta lección?”

---

---

---

---

---

---

---

### LECCIÓN CUATRO:

“¿Qué aprendiste sobre los efectos dañinos del alcohol en nuestra lección de hoy?”

---

---

---

---

“¿Cómo utilizarás esta información para tomar decisiones inteligentes sobre el alcohol?”

---

---

---

---

# Agenda

## LECCIÓN CINCO:

“¿Qué te sorprendió sobre el impacto que tienen los comerciales de alcohol?”

---

---

---

---

---

“¿Cómo crees que trata de influir sobre la gente joven?”

---

---

---

---

## LECCIÓN SEIS:

“¿Qué cualidades tienes que te hacen un buen amigo?”

---

---

“Describe cómo se ve, se siente, y cómo suena la presión de otros niños hacia ti”

---

---

**LECCIÓN SIETE:**

Escribe tres casos en los que es difícil decir "no" a tus amigos

---

---

---

---

---

"Explica por qué es importante que tomemos nuestras propias decisiones"

---

---

---

---

---

---

---



**LECCIÓN OCHO:**

"¿Cómo crees que el Modelo de Toma de Decisiones D.A.R.E. te pueda ayudar a tomar decisiones inteligentes?"

---

---

---

---

---

# Cosas divertidas que hacer



---

---

---

---



---

---

---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

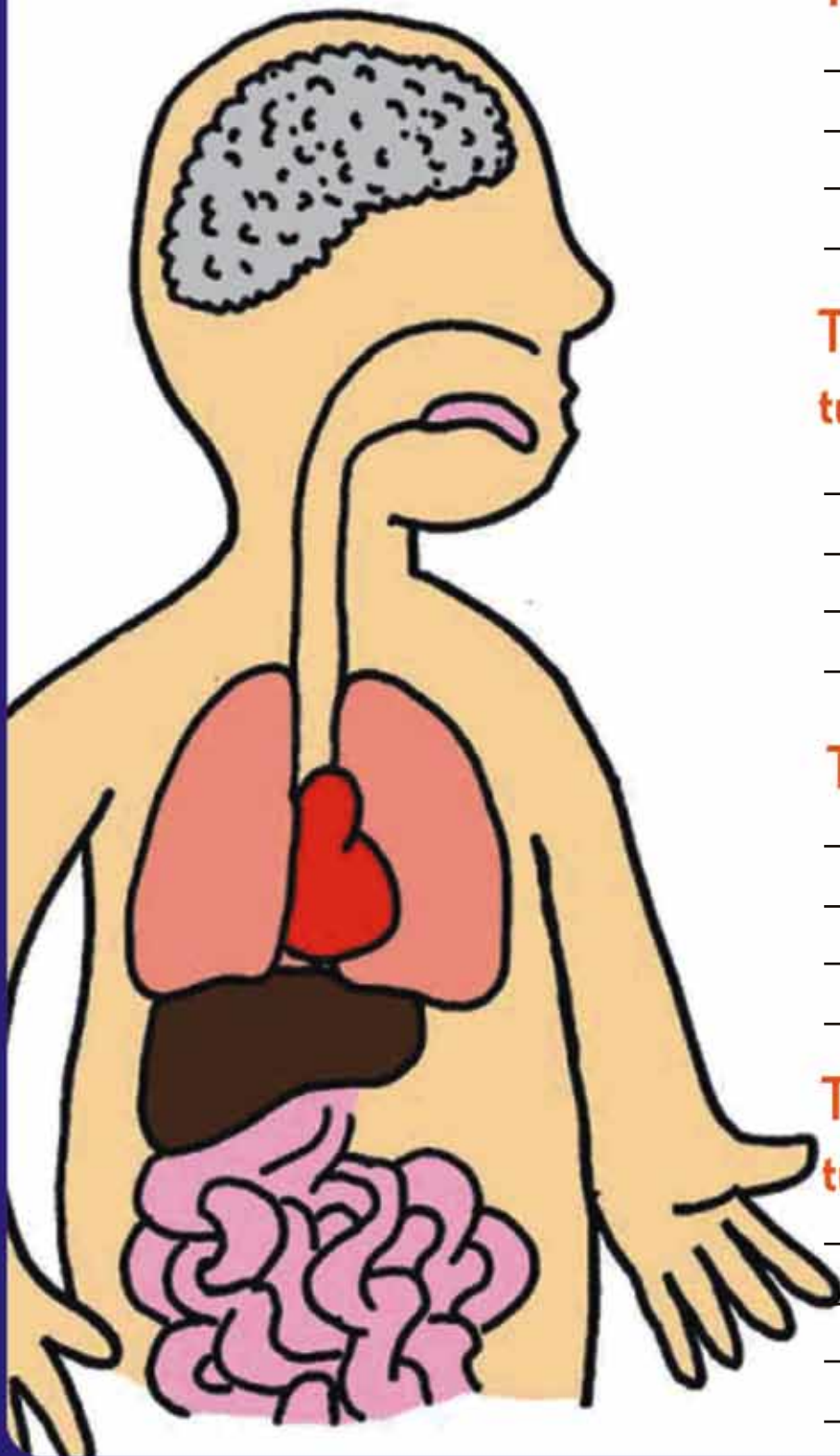
---

---

---

---

# Tu cuerpo



Tu cerebro

---

---

---

---

Tu boca y  
tu garganta

---

---

---

---

Tus pulmones

---

---

---

---

Tu corazón y  
tu hígado

---

---

---

---

# La Carta a los padres

Fecha: \_\_\_\_\_

Querido Estudiante D.A.R.E.

Bienvenido al D.A.R.E. Estás a punto de empezar 13 semanas de un programa emocionante que te enseñará un novedoso modelo de Toma de Decisiones donde con la fórmula D.A.R.E. aprenderás a razonar antes de tomar una decisión ante cualquier situación sea o no riesgosa, peligrosa o violenta.

Además recibirás información sobre tabaco, alcohol, marihuana y sustancias que se inhalan con el fin de que conozcas las consecuencias de su consumo. Así como despejar la duda o creencia de que la mayoría de los jóvenes consumen estas sustancias.

Para participar en la culminación del programa D.A.R.E. y ganar tu certificado tendrás que:

- \* Completar el cuaderno de trabajo.
- \* Tener buena asistencia.
- \* Demostrar buen comportamiento en clase. Escribir un reporte como parte de la culminación del programa D.A.R.E.
- \* Mantenerse libre de drogas.
- \* Ayudar con un proyecto en la escuela.

La participación de los padres es muy importante en el Programa D.A.R.E. tendremos una reunión con padres de familia la cual será programada para darles más información. Cuando se termine el Programa D.A.R.E., los estudiantes participarán en un programa especial de culminación como un reconocimiento a su trabajo. Esperamos que los padres de familia participen en este evento especial. Serán notificadas con anticipación las fechas de la reunión y de la culminación.

Esperamos ansiosamente estar contigo y con tus compañeros las próximas semanas, estoy seguro que serás un exitoso graduado D.A.R.E.

Así serás uno de los millones de estudiantes D.A.R.E. en todo el mundo que saben tomar buenas decisiones al mantenerte alejado de las drogas y rechazar la violencia.

Pide por favor a uno de tus padres que firme esta carta y devuélvela a tu maestro o maestra.

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o tutor

\_\_\_\_\_  
Oficial DARE

\_\_\_\_\_  
No. de teléfono del padre o tutor (Opcional)

\_\_\_\_\_  
Maestro

# Mis derechos



Yo tengo derecho a ser feliz y a ser tratado con cariño y comprensión.

Esto significa que puedo expresar mis ideas y que nadie debe burlarse de mí o herir mis sentimientos.



Yo tengo derecho a ser respetado como persona. Yo soy especial. Yo soy único.

Esto significa que debo ser tratado justamente.

Yo tengo derecho a sentirme seguro.



Esto significa que nadie debe herirme físicamente o con palabras, o tratar de tocarme de un modo que me haga sentir incómodo.

Yo tengo derecho a decir NO.

Esto significa que puedo decir NO a otra persona joven o a un adulto que me pidan que haga algo que está mal, que es peligroso o que a mí no me parezca correcto.



Yo tengo derecho a expresar mis sentimientos y escuchar a los demás.

Esto significa que debo hablar cuando sea mi turno y escuchar cuando hable otra persona.

Yo tengo derecho a aprender.

Esto significa que debo sentirme orgulloso de las cosas que aprendo y debo esforzarme por mejorar.



## **Tipos de presión**

### **Presión:**

Es una fuerza o influencia que te conduce a hacer algo.

Existen cuatro fuentes principales de presión que actúan como fuerzas para obligarlos a hacer algo.

### **Personal.-**

Lo que uno quiere, creencias, metas, gustos propios o lo que nos gusta.

### **Familiar.-**

Creencias y expectativas de los miembros de la familia.

### **Medios de Comunicación.-**

Comunicación masiva de la televisión, radio, etc.

### **Compañeros.-**

Pensamientos y expectativas de amigos de igual edad.

# Haciendo Cumplidos



DE: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

2. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

3. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

4. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

5. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

6. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

7. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

8. \_\_\_\_\_  
NOMBRE CUMPLIDO

Un cumplido que me puedo hacer a mí mismo es que yo: \_\_\_\_\_

## Placa personal

Instrucciones: Dibuja una placa personal. Escribe el mes, país y año en que naciste.

No uses más de siete letras y números. Un lugar en blanco cuenta como un espacio.

Ejemplo:



Mes

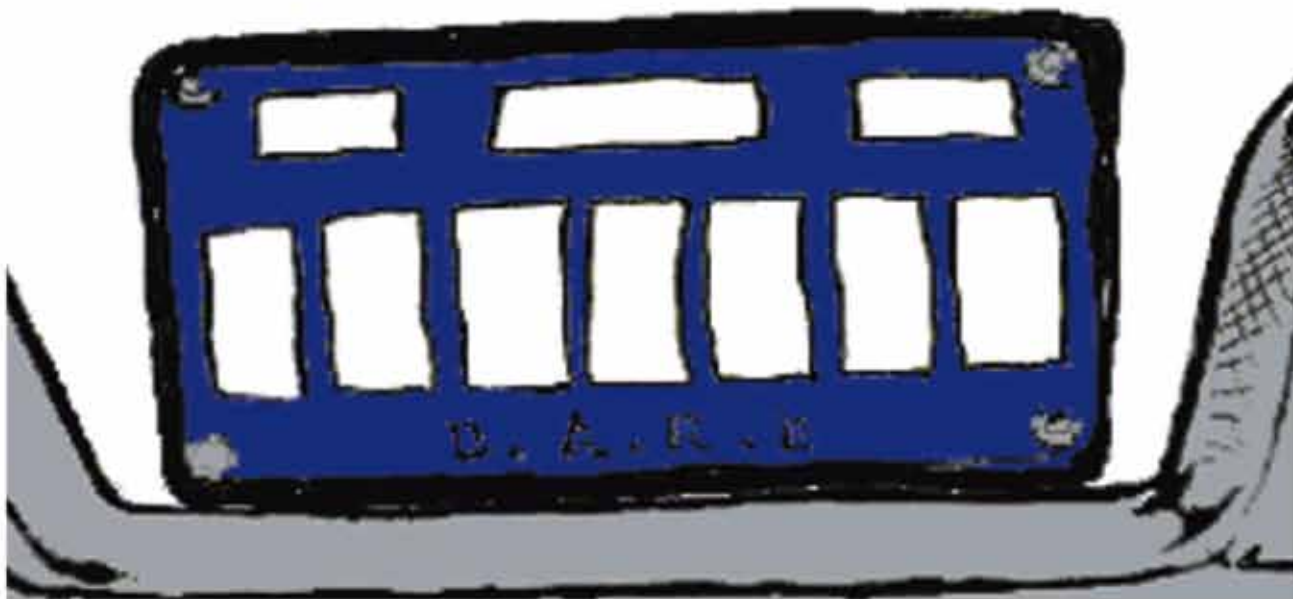
Estado

Año de nacimiento

Febrero

Baja California

1996



# El juego de la culpabilidad



Durante el juego anual de beisbol entre las estrellas de sexto grado y los maestros, Luis estaba en el turno de bateo. Las bases estaban llenas y el marcador era 3 a 2. Los profesores iban adelante en el marcador. Luis estaba nervioso porque era el centro de atención y porque sus compañeros de equipo estarían desilusionados si lo ponchaban. Su mamá y su papá estaban animándole para que saliera adelante.

Su papá había sido una estrella de beisbol en la universidad y estaba muy orgulloso de que Luis estuviera en el equipo. Además, el periódico local estaba cubriendo el evento publicaría los resultados del juego en la edición de la mañana.

La primera bola pasó exactamente sobre la base y Luis abanicó el bate con fuerza. El ampayer gritó "¡Strike uno!". El segundo lanzamiento fue una curva. Luis volvió a fallar y el árbitro gritó "¡Strike dos!" Luis empezó a sudar, y cuando el tercer lanzamiento pasó velozmente por encima de la base el árbitro gritó "¡Strike tres, fuera!" y Luis fue ponchado.

Después de que Luis fue eliminado, María, la capitana del equipo, corrió hacia él gritando: "Perdimos por culpa tuya. Yo nunca debí escogerte para estar en el equipo". Luis contestó: "No fue culpa mía; tú dejaste caer la pelota en la última entrada y eso regaló un "home run" al otro equipo. Fue tu culpa que perdiéramos.

1. ¿Cuál es el desacuerdo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Cómo se sienten Luis y María? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son las posibles soluciones para resolver el desacuerdo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Resolviendo un desacuerdo



Instrucciones: Piensa sobre alguna ocasión en que tú o alguien que conoces tuvo algún desacuerdo con un amigo. En los siguientes espacios escribe una explicación del desacuerdo, tus sugerencias de cómo las personas involucradas pueden calmar sus tensiones, y las medidas para encontrar una solución.

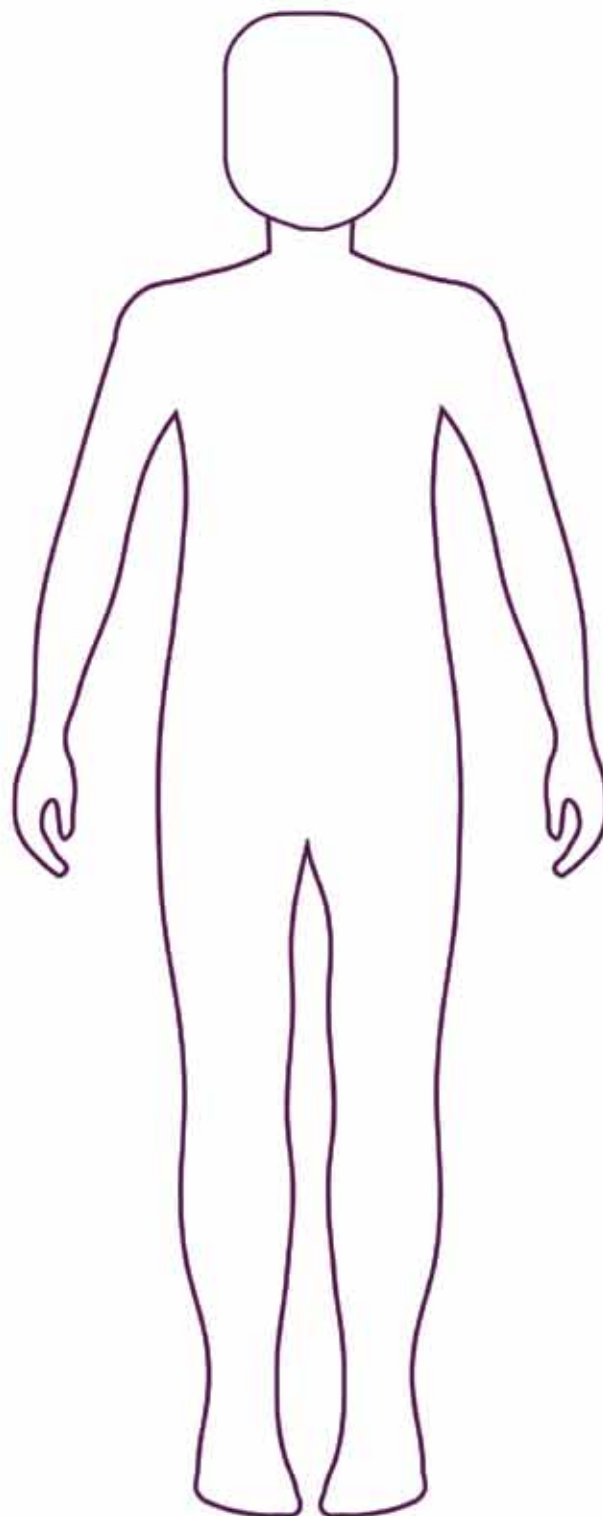
1. El desacuerdo fue: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Una manera en que la gente involucrada podría haber tranquilizado sus sentimientos de enojo era:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Para encontrar una solución podrían: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## No a las pandillas

No soy...  
Quiero ser...



## Lidiando con problemas

**Claudia:**



A Claudia le gusta Armando, su compañero de clase. A Claudia le parece que también ella le simpatiza a Armando, ya que éste le sonríe y la trata bien. Una mañana Armando le pidió que le guardara una pequeña pistola que había traído a la escuela. Claudia sabe que no se permiten armas en la escuela, pero ella desea gustarle a Armando.

Define.- ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

Analiza.- ¿Qué opciones tienes? \_\_\_\_\_

Responde.- Toma una decisión \_\_\_\_\_

Evalúa.- ¿Hiciste una buena elección? \_\_\_\_\_

## Rogelio

Rogelio es el hermano menor de Jaime, éste pertenece a la pandilla del barrio. Rogelio aprecia a Jaime y hace cualquier cosa por él. Jaime le dijo a Rogelio que se preparaba una pelea entre pandillas y que él podía actuar como vigilante. Rogelio quiere ayudar a su hermano, a pesar de lo que podría suceder y lo peligroso de ser vigilante.

Define.- ¿Cuál es el problema?

---

Analiza.- ¿Qué opciones tienes?

---

Responde.- Toma una decisión

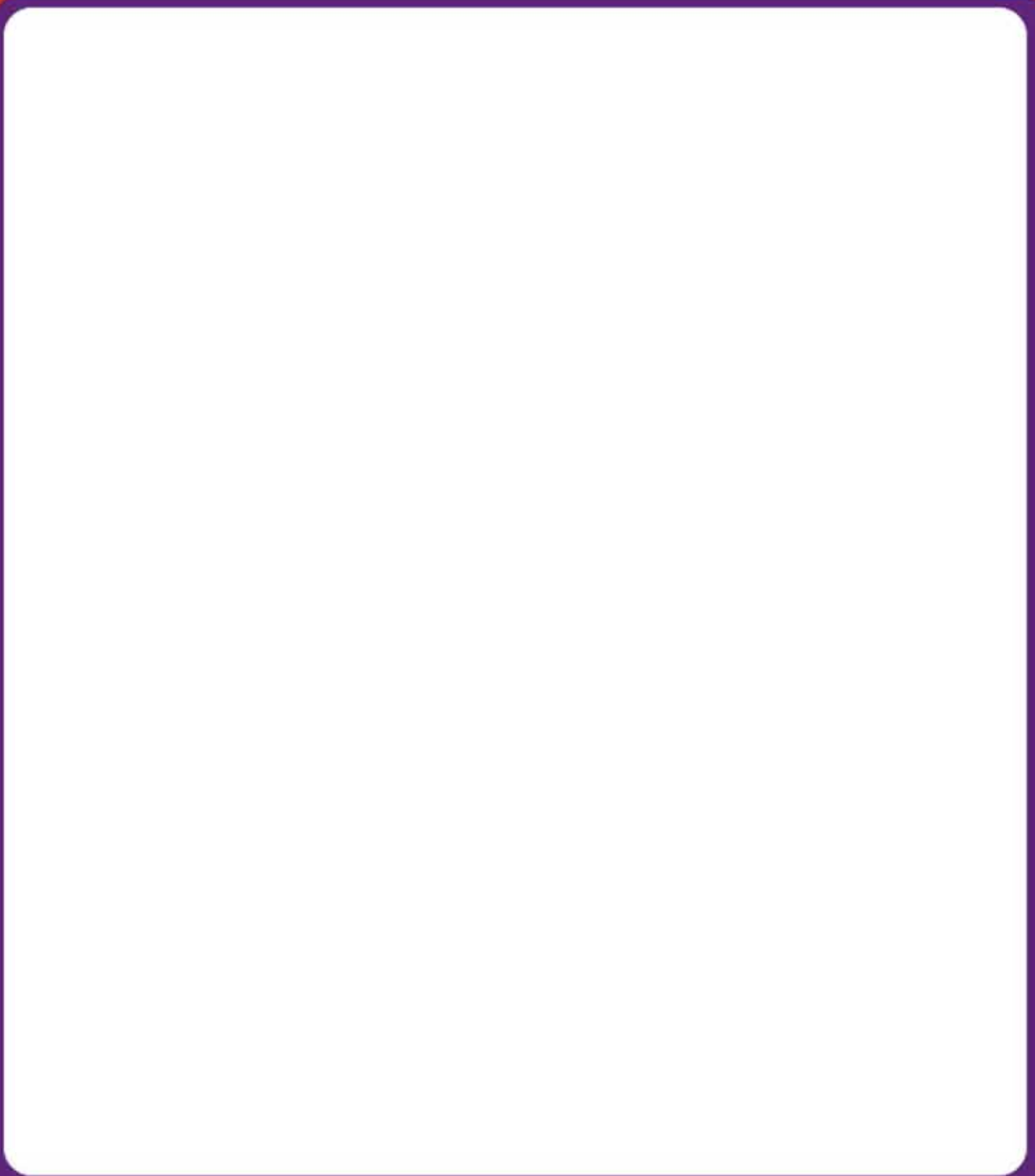
---

Evalúa.- ¿Hiciste una buena elección?

---



# Patrocinadores







**D.A.R.E.**  
MÉXICO

Educación preventiva  
contra el consumo de drogas

