

Diciendo No a las drogas

Trimestre 3 | Lección 10 | Habilidades para la Vida

1. **Conexión:** Descubrir datos interesantes acerca del corazón.
2. **Enseñanza:** Aprender a manejar la presión del grupo y cómo Dios te ayuda (Proverbios 13:20; Salmos 46:1).
3. **Respuesta:** Practicar a decir no a las drogas y repetir el Salmo 46:1.

MATERIALES

- Biblias

Materiales opcionales:

- Cartel del Versículo para Memorizar
- Reloj de pulsera o pared con minuterio
- Lápices
- Páginas del Alumno

Devocional del maestro

Pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad». Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo.

Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque, cuando soy débil, entonces soy fuerte.

2 Corintios 12:9–10

Cuando Pablo comenzó a seguir a Cristo, sabía que su fe significaría persecución, el mismo tipo que una vez le ocasionó a las vidas de los demás. Pero, además conocía el significado del perdón de Jesús en lugar del juicio, de Aquel que nos ayuda cuando somos perseguidos. Por esta razón, el apóstol Pablo se regocijó en su debilidad y luchas.

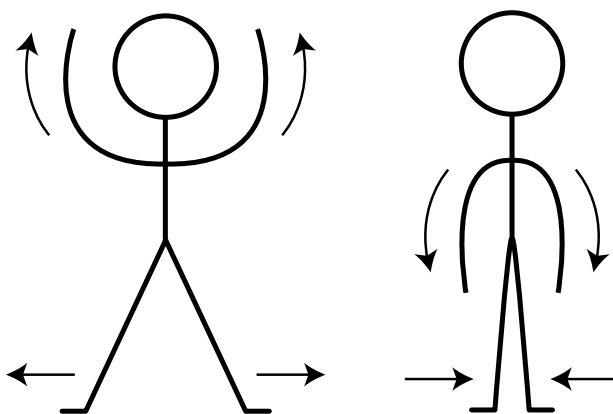
En estos versículos, la frase “permanezca sobre mí” literalmente significa poner una tienda sobre alguien. Pablo sabía eso, que a pesar de sus propias debilidades, Dios lo cubriría con la fuerza para defender lo que él creía, para permanecer en Dios. ¿Enfrentas presión o persecución de parte de las personas para traicionar tus principios? ¿Sientes la obligación de conformarte a la manera como todos viven? ¡El poder de Cristo está sobre ti como una tienda! En Él tienes la fuerza y el poder. En cualquier desafío que enfrentes, invita a Dios a que sea parte de tu vida. Deja que ponga su tienda de consuelo, gracia, y fuerza sobre ti, porque cuando eres débil, ¡Él es fuerte!

La Lección

1. Conexión: Descubrir datos interesantes acerca del corazón.

Saluda cariñosamente a tus estudiantes. Pregúntales sobre sus vidas, familias e intereses. A medida que los vas conociendo mejor, estarán más dispuestos a escucharte y a lo que compartes de la palabra de Dios.

- **El corazón está dentro de tu cuerpo, pero puedes saber que late cuando tomas el pulso.**
¿Alguna vez has escuchado el latido de tu corazón o te han tomado el pulso?



Déjame mostrarte cómo tomar tu pulso.

Muéstrales cómo poner sus dos dedos juntos justo sobre la arteria localizada en el lado del pulgar de la muñeca. Dale un minuto para encontrar su pulso. Ayuda a aquellos que necesiten asistencia.

Materiales opcionales: Puedes usar el reloj de pulsera o mural con minuterio para que tus estudiantes cuenten sus latidos por 30 segundos o un minuto y luego de nuevo después de los ejercicios que siguen.

Ahora hagamos que nuestros corazones latan más rápido.

Guía a los estudiantes a hacer saltos de tijera, correr en el lugar, o hacer sentadillas por 2 minutos. Después díles que chequeen sus pulsos de nuevo.

- **¿Tu pulso es más rápido? ¿Por qué crees que aumentó?**

Ayúdales a entender que sus pulsos se aceleraron debido a que sus corazones están latiendo más rápido.

¡Tu corazón es maravilloso! Este músculo es la central eléctrica que hace circular la sangre desde la coronilla de tu cabeza hasta la punta de los dedos de tus pies. Esta sangre suministra el oxígeno y energía a todas tus células y te mantiene vivo. Aquí hay algunos datos maravillosos sobre el corazón:

Tu corazón es de alrededor del tamaño de tus dos manos juntas.

Tu corazón late aproximadamente 100.000 veces cada día.

Tu corazón trabaja más arduamente que cualquier otro músculo de tu cuerpo.

Todos los días tu corazón crea la energía suficiente para conducir un camión por alrededor de 32 kilómetros.

El latido de tu corazón puede cambiar para corresponder con la música que escuchas.

Permite que 2 o 3 estudiantes compartan sus pensamientos para cada una de las siguientes preguntas.

- **¿Qué es lo más interesante que aprendiste sobre el corazón?**

Tu corazón es una parte importante del cuerpo. La última vez, aprendimos que es importante tomar decisiones saludables, como el cuidado de nuestros corazones, ya que nos puede ayudar a vivir mejor y, posiblemente, por más tiempo. También aprendimos que al cuidar nuestros cuerpos, incluyendo nuestros corazones, honra a Dios. ¡Él nos creó y quiere que tengamos vidas abundantes!

A pesar de que ser saludable tiene muchas ventajas, algunas veces podemos pensar que es mejor pasar un tiempo de placer que tener buena salud por el resto de nuestras vidas. O quizás, no usamos el dominio propio cuando estamos decidiendo qué hacer con nuestros cuerpos. Cuando tomamos decisiones insensatas, podemos dañar nuestros corazones.

- **¿Qué tipo de cosas crees que puedan dañar tu corazón?**

Una de las cosas que perjudica a tu corazón es consumir drogas. Las drogas pueden causarte problemas con el corazón, incluyendo latidos irregulares, infecciones al corazón y ataques cardíacos. Además, también pueden provocar otros daños físicos y emocionales.

Las drogas pueden ser cosas que inhalas, tales como pintura o pegamento. Pueden venir en forma de píldoras, que ingieres, o líquidos, que te inyectas con una aguja. Hay dos tipos principales de drogas: las estimulantes, que te producen energía y hacen que experimentes emociones fuertes, y las depresivas, que calman tus emociones y te hacen sentir excesivamente relajado. A pesar de que ambas te hacen sentir mejor en el momento, cuando se acaba el efecto, a menudo, te sientes peor de cómo estabas antes de consumirlas.

2. Enseñanza: Aprender a manejar la presión del grupo y cómo Dios te ayuda (Proverbios 13:20; Salmos 46:1).

Hablemos sobre algunas verdades y falsedades sobre las drogas.

Comparte las siguientes declaraciones con los estudiantes. Después de cada una, pídeles que digan si es verdadero o falso. Las respuestas están escritas al final de cada declaración, entre paréntesis. A continuación de cada declaración hay más información que puedes compartir con los estudiantes, si les ayuda a entender.

1. Las drogas fortalecen tu sistema inmunológico. (Falso)

De hecho, las personas que consumen drogas están más propensas a enfermarse que las que no consumen.

2. Algunas drogas son adictivas. (Verdadero)

Mientras más drogas consumes, más las desea tu cuerpo. Pronto, tu cuerpo puede pasar a depender físicamente de ellas.

3. Usar drogas te puede exponer a otras enfermedades, incluyendo el VIH/SIDA. (Verdadero)

Inyectarse drogas con una aguja te expone al VIH. Las drogas también hacen que empeoren los síntomas del VIH/SIDA.

4. Las drogas no dañan a tu cuerpo o cerebro. (Falso)

Las drogas pueden hacer que tu cerebro deje de experimentar el placer de otras cosas, que no sean las drogas.

5. Las drogas pueden producir mareos o que pierdas el equilibrio. Incluso pueden provocarte que veas o escuches cosas que no son reales. (Verdad)

Las drogas pueden causar alucinaciones que engañan tus sentidos para que veas o escuches cosas que no existen. Pueden afectar tu presión arterial, haciendo que te marees y desmayes.

6. Las drogas son buenas para consumirlas. (Falso)

Muchas personas dicen que las drogas son buenas para ti, pero no lo son. El único tipo de drogas que son saludables para ti, son los fármacos y medicinas que te da un profesional de la salud. Cuando las tomas de la forma que el doctor te instruye, los medicamentos te ayudan para estar sano o y curarte de ciertas enfermedades. Las medicinas nunca se deben compartir, y no se deben tomar de ninguna otra manera, salvo en la forma prescrita. El mal uso de fármacos puede causar enfermedades o adicción, e incluso la muerte.

7. Las drogas pueden hacer que tomes malas decisiones, incluyendo herirte a tu mismo o lastimar a otros. (Verdadero)

Las drogas evitan que pienses de manera clara, lo que puede causar que tomes decisiones peligrosas o nocivas que podrían tener consecuencias de por vida.

8. Está bien que tú consumas drogas porque los demás lo hacen. (Falso)

Tomar decisiones porque otras personas lo hacen, no es saludable. Siempre debes tomar tus propias y sabias decisiones, y no sentirte presionado a hacer lo que hace el resto.

- **¿Cuáles son algunas de las drogas que la gente consume y que son ilegales, nocivas o adictivas?**

Consejo para el maestro: Algunos de tus estudiantes pueden saber más que tú sobre las drogas disponibles. Dales la oportunidad de nombrar algunas de las sustancias que conocen. Debes estar preparado para cuando ellos mencionen drogas como la pasta base, los opioides, la heroína, la cocaína y el cannabis (marihuana), como así también las que se utilizan para otros fines, como el pegamento o la gasolina.

- **¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales las personas consumen drogas nocivas?**

Los estudiantes pueden responder que, a lo mejor, la gente consume drogas para ayudarse a lidiar con el dolor emocional. A otros, quizás les guste la sensación que experimentan al consumir drogas, por ejemplo, tener más energía. Es posible que algunos se sientan presionados a consumir para hacer o mantener amistades.

Cuando alguien te ofrece drogas, puede parecer fácil decir que sí. Es probable que te sientas presionado, porque piensas que no le caerás bien a los demás si no consumes drogas. Quizás la persona te diga que será más divertido si estás drogado.

Puede ser tentador consumir drogas debido a que tus amigos lo hacen, y quieren que tú también lo hagas. Pero no es una elección saludable. Permitir que el resto te presione para tomar decisiones no sabias, tampoco es sano. La presión de tus pares puede hacerte elegir cosas que no están en conformidad con las metas de tu vida o tus creencias.

- **¿Cómo puedes evitar la presión de consumir drogas?**

Permite que los estudiantes compartan lo que piensan.

La Biblia nos da muchos consejos sabios para la vida, incluyendo cómo manejar la presión del grupo.

Pide a un estudiante leer Proverbios 13:20 en voz alta y desde la Biblia.

El que con sabios anda, sabio se vuelve; el que con necios se junta, saldrá mal parado.
Proverbios 13:20

- **¿Qué consejos te da este versículo, y cómo se aplica para decir no a las drogas?**

Nos dice que pasemos tiempo con gente sabia si queremos ser sabios. Si estamos mucho tiempo con necios, sufriremos daño. Pasar tiempo con gente que toma decisiones saludables puede ayudarnos a elegir bien también.

Una buena opción es pasar tiempo con personas que serán una influencia positiva y no negativa para ti. Quizás tendrás que buscar amigos nuevos si los que tienes te presionan a tomar decisiones no saludables.

Otra opción positiva es evitar situaciones donde las drogas puedan ser una tentación. Cuando estás ocupado divirtiéndote, en actividades libres de drogas, estarás menos tentado a consumir.

- **¿Cuáles son algunas actividades divertidas que haces con tus amigos y no involucran consumir drogas?**

Pídeles que encuentren una pareja, y luego dales 2 minutos para compartir algunas cosas que pueden hacer para divertirse que no involucran consumir drogas. Deja que 2–3 estudiantes compartan con la clase.

Es importante que planifiques cómo vas a responder si te invitan a consumir drogas. Esto hará que sea más fácil cuando te encuentres en una situación difícil. Usa una comunicación clara y sé educado pero firme. Sé honesto, y no te sientas avergonzado de tu decisión.

- **¿Cuáles son algunas de las situaciones donde probablemente te sientas presionado a consumir drogas?**

- **¿Qué declaraciones puedes hacer, que te ayuden a decir no en esas ocasiones?**

Permite que los estudiantes discutan con sus parejas por dos minutos. Después invita a 2 o 3 adolescentes a compartir con el grupo. A medida que comparten, sugiereles algunas declaraciones, como: “Dios no quiere que use drogas” o “Consumir drogas es malo para mi salud”.

¡Esas son ideas grandiosas! Hay otra solución para ayudarte cuando tienes la presión del grupo. Puedes pedirle a Dios que te dé la fuerza. Él te ayudará en cualquier tipo de situación.

Pide a un estudiante que lea el Salmo 46:1 en voz alta y desde la Biblia.

*Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza,
nuestra ayuda segura en momentos de angustia.*
Salmos 46:1

- **¿Qué nos dice este versículo acerca de Dios?**

Dios está muy ceca para ayudarnos cuando nos encontramos en problemas. Él es nuestra fuerza.

Es posible que parezca más fácil seguir lo que tus amigos hacen en vez de decir que no. Pero cuando eres tentado, puedes confiar que Dios será tu fuerza.

Haz que los estudiantes hablen sobre esta pregunta con sus grupos.

- **¿Cómo te puede ayudar este versículo, cuando te sientes presionado a tomar decisiones no sabias?**

Dios me puede ayudar a ser fuerte cuando necesito decir a mis amigos que no estoy de acuerdo con ellos, o no deseo hacer lo que hacen.

No tenemos que consumir drogas porque tenemos miedo de lo que los demás pensarán de nosotros. Si confías en Dios, por la presión que sientes de tus compañeros, Él será tu fuerza en tiempos de necesidad.

Consejo para el maestro: Si es posible, informa a los adolescentes y a sus familias sobre los recursos disponibles en tu comunidad donde pueden recibir ayuda relacionada con el abuso de drogas.

3. Respuesta: Practicar a decir no a las drogas y repetir el Salmo 46:1.

¿Alguna vez Dios te ha ayudado a permanecer firme cuando alguien te pidió consumir drogas o hacer algo que sabías que estaba mal? ¿Dios te ha ayudado a estar firme frente a un amigo que consumía drogas? Compartamos nuestras experiencias para ayudarnos mutuamente a permanecer con firmeza.

Cada compañero compartirá una experiencia de cuando se mantuvo firme frente a la tentación y la presión de los pares. Si los estudiantes no tienen ejemplos de haber dicho no a las drogas, pueden usar otros ejemplos sobre determinada presión que han recibido de los amigos. También si lo deseas, pueden hacer juegos de roles, practicando decir que no a la presión y a la tentación. Dale 2-3 minutos para hacer esto. Luego, que cambien de roles para que la otra persona diga que no.

- **¿De qué manera se puede decir que “no” a las drogas?**

Permite que 2-3 estudiantes compartan lo que piensan.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, los adolescentes pueden escribir sus ideas en estas páginas.

De acuerdo a las ideas que compartimos, elige 1 y piensa en lo que dirías si alguien tratara de tentarte o presionarte para consumir drogas. Puede ser algo como: “Quiero que me vaya bien en la escuela, por eso no consumo drogas”, “Intento obedecer a mis padres, por eso no consumo drogas”, o “Las drogas me impiden correr rápido, y quiero ser capaz de ganarte cuando compita contigo”.

Dales un minuto para pensar.

Ahora voy a pretender que te ofrezco drogas. Cuando lo haga, quiero que con firmeza y confianza digas la oración que decidiste decir cuando alguien te ofrezca drogas.

¿Quieres alguna droga? Si deseas pasar tiempo con nosotros, tienes que consumirlas. ¡Todos lo hacemos!

Anima a los estudiantes a dar sus respuestas con firmeza y en voz alta al mismo tiempo. Comparte tu propia respuesta cuando ellos lo hagan.

¡Aquí hay algunas drogas! Es mejor que las uses, o le diremos al resto del grupo que no eres el tipo de persona con el que queremos estar.

Comparte tu propia respuesta de manera firme y confiada. Después señala a los estudiantes, uno a la vez, para que puedan decir sus respuestas. Muévete alrededor del salón en vez de llamarles en orden. Anímalos a decir sus respuestas con firmeza y confianza.

Ahora gira hacia tu compañero y dale tu respuesta de nuevo. Asegúrate de decirla con firmeza y confianza.

En esta situación, es fácil tener confianza. Todos estamos diciendo que no queremos consumir drogas. Sin embargo, en una situación real, los demás podrían tentarte y presionarte, y quizás no tengas a otras personas que te ayuden a ser fuerte.

- **¿A quién puedes pedirle fuerza en estas situaciones? ¿Quién estará siempre contigo, incluso en los momentos de dificultad?**

Permite que los estudiantes respondan “Dios” o “Jesús”.

Dios es nuestra fuerza, especialmente cuando somos débiles. Nos puede ayudar en situaciones de tentación o presión. Si te gustaría pedirle a Dios que te de fuerza ahora, repite este versículo como una oración.

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los estudiantes. Que los estudiantes se pongan de pie e inclinen sus cabezas. Haz una pausa después de cada frase para que los adolescentes la repitan después de ti.

*Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, (Los estudiantes repiten).
nuestra ayuda segura en momentos de angustia. (Los estudiantes repiten).
Salmos 46:1*

Cuando enfrentas situaciones de tentación y la presión de tus pares, recuerda que Dios es tu fuerza. Con su fortaleza puedes permanecer firme contra la presión del resto y la tentación de las drogas.

Finaliza el tiempo con esta bendición basada en el Salmo 46:1.

Bendición: Que Dios, que siempre es fuerte y permanece contigo, te fortalezca en tiempos de necesidad. Que siempre recuerdes que Dios está contigo y Él es fuerte, incluso en tu debilidad. Que te fortalezca para decir no a las drogas.

Conexión familiar: Anima a los estudiantes a preguntar a sus familiares: “¿Conoces a alguien que consume drogas? ¿de qué manera las drogas afectan a esa persona, a su familia y amigos?” Después pueden hablar lo que aprendieron sobre las drogas y sus efectos. Si es posible, comparte con sus familias el Artículo de Recurso que se encuentra al comienzo de esta unidad.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los adolescentes.

“Aquí Estás” <https://youtu.be/Dj8gGf7-FVI>