



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 de Septiembre al 02 de Octubre de 2020.	CURSO: Sexto Año Básico.
OA 7: Investigar y comunicar los efectos nocivos de algunas drogas para la salud, proponiendo conductas de protección.	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Identificar, Conceptualizar, Analizar, Reflexionar.
	Vida saludable		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Conocer los efectos nocivos que provoca la droga en las personas y la sociedad en general.			
Indicadores de Evaluación <ul style="list-style-type: none">• Describen los principales efectos en el organismo humano del consumo de drogas (alcohol, tabaco y drogas ilícitas).• Distinguen consecuencias a nivel individual y social del consumo de algunas drogas.• Señalan conductas que previenen el consumo de drogas.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía• Para entender mejor la temática a trabajar, apóyate con el link del sitio recomendado.• Escribe en tu cuaderno la pregunta de cada actividad para que las respondas, apoyándote con la información dada en esta guía.• Recuerda enviar tu ticket de salida a mi correo que aparece más abajo.• Realiza esta guía con todas tus ganas de aprender.			
Sitio recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=omCMPRvoLKg			
Docente: Guillermo Contreras Moreno	Correo: guillermo.contreras@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 10:30 a 11:00 horas.-	

Estimados alumnos y estimadas alumnas de sexto año. En esta guía de aprendizaje trataremos un tema que todos debemos conocer y tener conciencia referente un tema muy común en estos días que causa estragos en las personas y la sociedad cuando son atrapadas por las drogas.

Comenzaremos esta guía definiendo primero a qué llamamos droga.

Una droga es una sustancia vegetal, mineral o animal que tiene efecto estimulante, alucinógeno, narcótico o deprimente. Se conoce como **droga blanda** a aquella que tiene un bajo grado adictivo, como el cannabis, mientras que una **droga dura** es fuertemente adictiva (como la cocaína y la heroína).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) **droga** es “toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones”.

Clasificación según su vía de consumo:

Puesto que la variedad de las drogas es muy amplia, según su vía de consumo, éstas pueden clasificarse de distintas maneras:

Fumadas: hachís, marihuana, heroína, “crack” Vía oral: drogas de síntesis, alcohol.
Inspiradas: cocaína, speed (sulfato de anfetamina).

¿Qué le pasa al cuerpo cuando se consume droga?

El consumo frecuente de drogas primero causa una pérdida importante en la identidad y el sentido de propósito vital de la persona, la cual se hace presa de la droga y pierde la libertad. En un segundo instante produce un importante daño cerebral y físico, que afecta el funcionamiento social, laboral y familiar.

Consumir drogas siempre es perjudicial. Pero el daño se incrementa si se consumen antes de llegar a la edad adulta, ya que repercute negativamente en el desarrollo del cerebro, por lo cual el impacto y las consecuencias son mayores a largo plazo.

Te detallamos los efectos que estas sustancias pueden provocar.

Alcohol

- Reduce el volumen del hipocampo, causando **daños en la memoria**.
- Altera la corteza prefrontal, zona encargada de controlar la conducta para corregir el comportamiento o el control motor.
- Reduce la atención y la capacidad para tomar decisiones.
- Favorece la **impulsividad** y la depresión, ya que el consumo de esta sustancia puede
- de impedir el nacimiento de nuevas neuronas.

Tabaco

- La función pulmonar disminuye y su desarrollo es más lento, en un primer momento produce **obstrucción leve de las vías respiratorias**, provocando tos, falta de aliento y respiración sibilante o jadeante.
- Aumenta el ritmo cardíaco en reposo de dos a tres veces más rápido por minuto que en los no fumadores.
- Enfermedades crónicas pulmonares, como **bronquitis y enfisema** y enfermedad de los vasos sanguíneos, lo que puede provocar ataques cardíacos o infartos.

Cannabis

- Pérdida de memoria y **dificultad en el aprendizaje**, que afectan al rendimiento escolar.
- Aumento del apetito, ansiedad y disminución del sistema inmunitario.
- Problemas para pensar con claridad y resolver problemas
- **Alteraciones respiratorias**, cardiovasculares y procesos cancerosos parecidos a los que provoca el tabaco.
- Y puede llegar a provocar trastornos psiquiátricos graves en personas con predisposición a ello.

Cocaína

- Aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y temperatura corporal, lo que **incrementa el riesgo de ataque cardíaco**, apoplejía o fallo respiratorio.
- Pérdida del apetito, náuseas, pupilas dilatadas, comportamiento extraño y hábitos de sueño trastornados.
- Ansiedad, **paranoia, depresión**, pánico y fobias.
- Alucinaciones táctiles que crean la ilusión de insectos desplazándose bajo la piel.

A continuación para comprender este tema responde estas preguntas, según lo que has leído.

1.- ¿A qué se llama droga?

.....
.....

2.- ¿Qué efectos puede causar en las personas si consumen drogas?

.....
.....

3.- Escribe que pasa cuando se consume Tabaco

.....
.....

4.- ¿Qué sustancia puede provocar en las personas un ataque cardíaco?

.....
.....

¿Cómo podemos prevenir el consumo de drogas?

Como ves, las drogas provocan daños irreparables a la salud de las personas, pero existen formas de cómo prevenir que una persona llegue al consumo de estas. Aquí te damos algunas para que las puedas compartir con tus amigos y familiares.

Informarte

A pesar de que en la actualidad existen numerosas campañas llevadas a cabo por las instituciones y centros educativos en las que se trata de informar a los más jóvenes acerca de los riesgos del consumo de drogas, como familiares y personas con adolescentes a nuestro alrededor nos convertimos también en agentes directos de prevención.

Esto significa que no tenemos por qué esperar a que nos llegue información acerca de las drogas desde el exterior, **nosotros mismos podemos informarnos bien y transmitir esa información.**

Desarrolla tus habilidades sociales

En una gran cantidad de casos, los adolescentes se inician en mundo de las drogas porque **alguien de su propio grupo de amistad se las ofrece.** En estos casos la falta de habilidades sociales, así como una escasa educación emocional y de técnicas asertivas provocan que, junto al temor a ser rechazado, el adolescente acepte el consumo. Sabiendo esto, la educación en habilidades sociales significa que debes tener la firmeza y confianza **decir “no”** sin ningún tipo de temor, ya que un verdadero amigo no te puede inducir a realizar algo que tú no deseas.



Fomenta el desarrollo de una autoestima positiva

Debes quererte a ti mismo, tu vida es preciosa y tú eres una persona maravillosa. Tienes una familia que te quiere y que desea lo mejor para ti. Aumenta la seguridad en ti mismo ante ciertas situaciones adversas, ya que eso es primordial para salir delante de las dificultades.

Practica algún hobbies o deporte que te guste

Esto es primordial para tener una vida sana, ya que te proporciona mayor energía positiva. Puede escuchar música que te agrade, practicar un deporte favorito con tus buenos amigos, bailar, jugar, hacer manualidades, hacer un pequeño huerto o jardín, incluso conversar con un amigo o amiga es una buena terapia para ayudarnos a estar mejor con nosotros mismos.

Escribe una sugerencia que puedas dar tú que ayude a las personas a apartarse o evitar las drogas.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Te pido que puedas ver el video que está en el sitio recomendado para que veas lo destructivo que son las drogas en las personas. Nuestro colegio **“Pablo Garrido”** desea que tengas una vida plena y que logres realizarte como persona de bien y que triunfes en el futuro, por eso piensa antes de consumir sustancias que son nocivas para tu cuerpo.



CUÍDATE MUCHO, PORQUE MUCHOS TE QUEREMOS

Para finalizar este guía contesta el ticket de salida y envíalo a mi correo.

Ticket de salida

¿Escribe tres aspectos nocivos que la droga provoca en las personas?

.....
.....
.....
.....

Escribe un consejo a una persona para que evite consumir drogas

.....
.....
.....
.....

