



Taller: prevención del consumo de SPA

Objetivos del Taller:

1. **Concientizar** sobre los riesgos del consumo de SPA.
2. **Desarrollar habilidades** para resistir la presión social.
3. **Fomentar estilos de vida saludables** y decisiones informadas.

Estructura del Taller

Duración: 2 horas

Formato: Escrito e Individual

Paso 1:

1.1. Reflexiona sobre tu conocimiento:

- Escribe brevemente qué sabes sobre las sustancias psicoactivas.
- ¿Por qué crees que es importante hablar sobre este tema?
- ¿Por qué es importante prevenir su consumo?

Paso 2:

Información y Sensibilización

2.1. Defina tipos de SPA:

- **Estimulantes:**

- **Depresoras:**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072

○ Alucinógenas

2.2 Investigue y consigne en la tabla con relación a la droga indicada en el primer recuadro:

- Indique el tipo y si es legal o ilegal.
- Efectos a corto y largo plazo.

Sustancia	Tipo	Legal/ Ilegal	Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo
Alcohol				
Ayahuasca				
Marihuana				
Cocaina				
Fentanilo				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072

Heroína				
LSD				
Tusi				
Tabaco				
Éxtasis				
Bazuco				

Paso 3:

3.1 Busca información sobre:

- ¿Qué son los vapery cómo funcionan?



3.2 Indague

- **Cuáles son los componentes del vapor y complete la siguiente tabla**

Componente	Descripción del componente	Efectos del componente

Paso 4:

4.1 Defina

- **¿Qué es la adicción?**

- **¿Cómo se genera una adicción?**



4.2 Complete la tabla

Efectos de las adicciones			
Físicos	Mentales	Emocionales	Sociales

Paso 5:

Estrategias de Prevención

5.1. Desarrolla habilidades de resistencia:

- Escribe 5 frases que podrías usar para rechazar una oferta de SPA.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

5.2. Reflexiona sobre la presión social:

- Describe una situación en la que sientes presión para consumir SPA y cómo podrías reaccionar.



Paso 6: Promoción de Estilos de Vida Saludables

6.1. Crea una lista de actividades saludables:

- Escribe al menos 5 actividades que disfrutes y que sean saludables.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6.2. Diseña tu plan personal:

- Elabora un plan semanal con al menos 3 actividades saludables que realizarás.

Día	Actividad

Paso 7: Compromisos Personales

7.1. Establece un compromiso:

- Escribe un compromiso personal que asumes para prevenir el consumo de SPA.



Paso 6: Reflexión Final

6.1. Reflexiona sobre lo aprendido:

- Escribe un breve resumen de lo que has aprendido en este taller.

Evaluación Personal:

Reflexiona sobre tu desempeño en el taller:

1. ¿Qué fue lo más útil que aprendiste?
2. ¿Qué acciones piensas implementar en tu vida diaria?

Este taller está diseñado para ayudarte a desarrollar conciencia sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas de manera estructurada y personal.