

ENTRENAMIENTO

01

CONCEPTO A TRABAJAR:

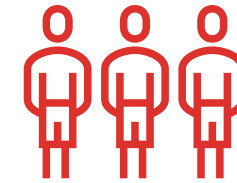
Autocuidado

TIEMPO:

60

Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Contribuir a una vida basada en el autocuidado a través de acciones que enriquezcan el proceso para, de este modo, permanecer alejado de comportamientos problemáticos como el consumo de alcohol.

OBJETIVO DEPORTIVO



Fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas, por medio de actividades coordinativas, de resistencia y velocidad.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



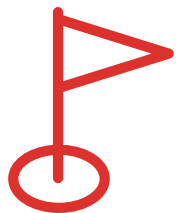
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades para la participación prosocial en el colegio.
- Creencias sanas y estándares claros.

MATERIALES



Pliego de papel, marcadores o colores, balón, zapatos, cuerda o camisetas.



Estas actividades están diseñadas para la participación individual del adolescente (tras la pantalla).

Para tener en cuenta:

- El establecimiento de acuerdos debe quedar claro a todos los participantes, en caso de que algún compañero(a) comparta información personal e íntima con el grupo (por ejemplo, hablar acerca de que uno de sus padres tiene problemas de consumo), aquello que ha dicho no debe ser usado para ridiculizarlo(a), hacer burlas o generar chismes al respecto.
- No olvide que la investigación ha mostrado que el alcohol es la puerta de entrada al consumo de otras sustancias psicoactivas y el programa está centrado específicamente en prevenir el consumo de alcohol; por estas razones no es conveniente hablar de otras sustancias, así como dar información acerca de las mismas, daños que causan, efectos, etc.

APERTURA

En este encuentro el facilitador realizará una descripción breve del programa preventivo, haciendo énfasis en los objetivos y la metodología que implementará en las siguientes clases.

Además, indicará que el programa “Juego limpio” busca que los participantes a través de actividades deportivas aprendan a prevenir el consumo de alcohol, así como desarrollar habilidades que les permita tener comportamientos saludables. El facilitador debe preguntar a los participantes ¿Por qué creen que es importante trabajar el tema de prevenir el consumo de alcohol en adolescentes?, recogerá las respuestas y hará énfasis en la importancia de mantenerse alejado del consumo de alcohol, ya que esto hace parte del **autocuidado**, tema que se pretende abordar en esta sesión. El **autocuidado** es el cuidado de sí mismos teniendo en cuenta nuestras necesidades, por ejemplo, para realizar las actividades deportivas o practicar un deporte necesitamos del calentamiento o mantenernos hidratados.

CALENTAMIENTO

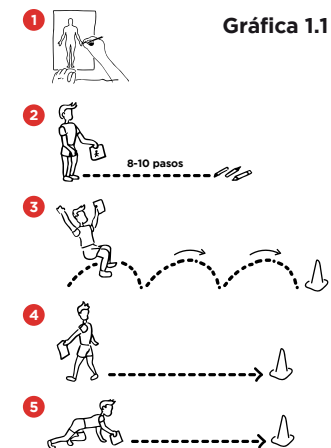
Silueta del autocuidado

(15 minutos máx.)

Indicación: en la actividad el participante se desplazará; del punto A hasta el punto B, la distancia entre A y B son 8 o 10 pasos. Se les pide a los adolescentes tener a la mano; una pelota, hojas de papel en blanco, lápiz y colores. Se les pregunta ¿Qué partes del cuerpo consideran se afectan por el consumo del alcohol?

1. La actividad inicia pidiendo al participante realizar un dibujo de una silueta del cuerpo humano y luego recortarla, se les dice que la silueta la llevaran consigo durante todos los desplazamientos.
2. El participante debe ubicar en el punto B algunos lápices de colores (recuerde el punto B está a unos 8 o 10 pasos de distancia)
3. El participante debe salir con la silueta en la mano y saltando con pies juntos, desde A hasta B donde toma los lápices y agrega a su silueta diferentes órganos del cuerpo, haciendo énfasis en los que él considera se ven afectados por el consumo del alcohol (ejemplo; en la cabeza dibuja un cerebro, en el pecho hace un pulmón o un corazón...), se regresan al sitio de partida llevando la silueta.
4. Ir de espalda nuevamente hasta donde están los lápices y agregarle a la silueta al lado de cada órgano una acción para cuidar esa parte del cuerpo, cuando finalice regresa al sitio de partida. Ir en cuadrupedia sujetando la silueta hasta el punto B, recoger los lápices y traerlos hasta el punto A (tu sitio de partida).
6. Al finalizar la actividad se le pide al participante que miren el estado en que quedó la silueta (dañada, arrugada, sucia, etc.). A partir de esto se establece la relaciona con los hábitos de vida saludable y todo lo relacionado con la importancia del cuidado de su cuerpo. **Gráfica 1.1**

Variante: la actividad está diseñada para trabajar de forma individual, sin embargo, si cuenta con un acompañante en casa que desee realizar la actividad con el adolescente, solo deben alternar las acciones.



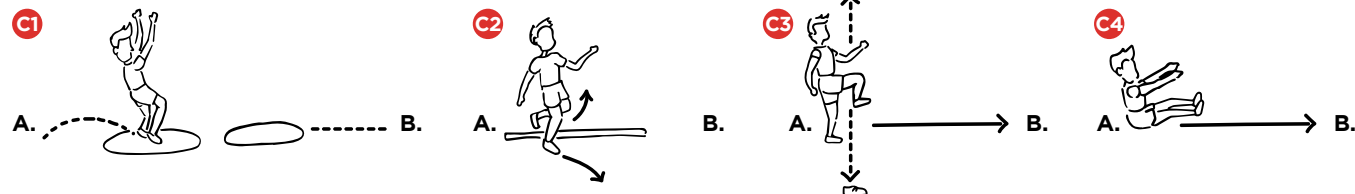
Micro-reflexión: se realizan las preguntas ¿qué pasó?, ¿cómo se sintieron?, con la intención de tener en cuenta la importancia del autocuidado y cómo éste influye en el buen desarrollo y funcionamiento del cuerpo.



ENCUENTRO

CAPACIDADES FÍSICAS | 25 minutos

Gráfica 1.2



Circuitos de 1 minuto. Ver gráfica 1.2

Se pondrá a prueba el estado físico del participante, es un reto personal. Tenemos 4 estaciones (C1, C2, C3, C4), 1 minuto por estación; una vez finalizado el tiempo, se debe pasar al siguiente circuito.

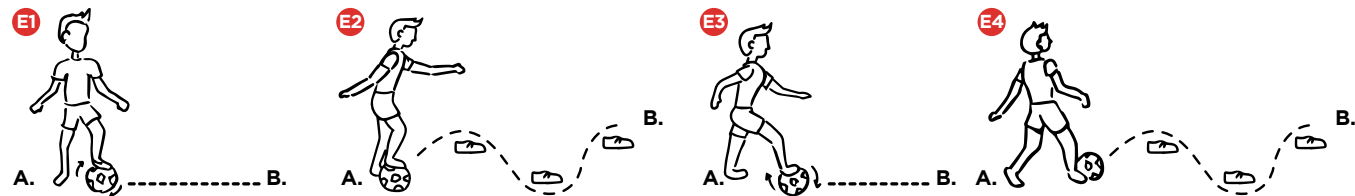
C1. Coordinación: salen del punto A realizando salto con piernas juntas dentro del círculo y salto atrás con piernas separadas fuera del aro, así hasta llegar al último aro, finalizan con velocidad hasta B.

C3. Resistencia: salen del punto A realizando skipping continuo lateral de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, llegando a los zapatos, finalizando con velocidad hasta B.

C2. Pliometría: salen del punto A; realizar saltos en un bastón realizando la secuencia; derecha-izquierda / izquierda-derecha derecha-izquierda / izquierda-derecha, finalizan con velocidad hasta B.

C4. Velocidad: salen desde el punto A, a su máxima velocidad, cuando lleguen a B realizarán skipping bajo por unos segundos, para nuevamente dirigirse en velocidad a A y ejecutar nuevamente skipping bajo; reposan 10 segundos y realizan nuevamente.

Gráfica 1.3



Ejercicios de conducción, 1 minuto por ejercicio. Ver gráfica 1.3

El participante ejecutará 4 ejercicios, desplazamiento de A a B.

E1. El participante deberá ubicar su cuerpo de manera lateral para desplazar el balón con la planta del pie, de la siguiente manera; planta del pie derecho rueda el balón, planta del pie izquierdo pisa el balón. Se realizará esta secuencia hasta el zapato final.

E3. Desplazar el balón utilizando la planta del pie, lo harán de manera frontal pisando el balón, derecha izquierda-derecha izquierda hasta llegar al zapato final.

E2. Desplazar el balón en zigzag entre los zapatos, utilizando la planta del pie, realizando la secuencia (derecha-izquierda, derecha-izquierda).

E4. Desplazar el balón en zigzag entre los zapatos utilizando el borde interno derecha izquierda-derecha izquierda.



CAMERINO

10 minutos

La reflexión debe estar orientada a que los participantes reconozcan que es importante aprender a construir una vida basada en el autocuidado a través de acciones que enriquezcan el proceso, y de este modo, permanecer alejado de comportamientos problemáticos como el consumo de alcohol. Así como en el juego que se tenía cuidado por ir sobre el camino correcto y evitar desviarse para no causar daños a la silueta, la cual los estaba representando.

Mientras se realizan los ejercicios de estiramiento, el facilitador refuerza el hecho de cuidar el cuerpo, en este momento es importante realizar un proceso reflexivo sobre la importancia del autocuidado, cada uno es responsable de su propio cuerpo, el control depende de ustedes, deben de promover el buen trato y el autocuidado.

Es importante que siempre tengan en cuenta:

- ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo?
- ¿Qué cosas puede generar daño a nuestro cuerpo?, si lo sabes puedes evitar hacerlas.
- ¿Qué consecuencias positivas trae el mantenernos alejados del consumo del alcohol?
- ¿Qué es lo más importante que debemos tener en cuenta cuándo el entorno nos ofrece algo que le hace daño?



COMPROMISO

5 minutos

Para finalizar es muy importante que todos los participantes comenten qué van a hacer durante las próximas dos semanas para tener hábitos saludables, qué cosas van a implementar o van a cambiar en sus rutinas para tener un mayor autocuidado.