

PROYECTO PREVENCIÓN CONTRA
LAS ADICCIONES (DROGAS, ALCOHOL, INTERNET,
BULLYING, ETC...)

POR:

María Eugenia Restrepo Cárdenas

Escuela Perpetuo Socorro

2020

TALLERES SUGERIDOS

Sugerimos trabajar los siguientes talleres de acuerdo a su área y grado.

IDEAS:

- Dramatizar lecturas con sus estudiantes
- Hacer carteleras

- Lectura y dialogo grupal

- Conversatorios de experiencias reales

Sugerimos películas que están en el siguiente link de la web
[http:// http://noalasdrogas.jimdo.com/enlaces-de-interes/](http://noalasdrogas.jimdo.com/enlaces-de-interes/).
También las sugeridas por los alumnos y profesores.

NOTA

Favor, tomar fotos y videos de las actividades realizadas durante la realización de los talleres de PROYECTO PREVENCION CONTRA LAS ADICCIONES (DROGAS, ALCOHOL, INTERNET, BULLYING, ETC...).

Para ingresarlas en la página web <http://noalasdrogas.jimdo.com> .

en esta página podrás obtener más información sobre el proyecto.

EJERCICIO SOBRE LA LIBERTAD

La libertad: El mundo tiene un profundo respeto y admiración por las personas capaces de ser libres y de manejar constructivamente su libertad.

El buen uso de la libertad nos abre el camino del progreso, del conocimiento de nosotros mismos y de nuestras inmensas posibilidades.

A la libertad de la mente se opone la esclavitud mental.

La mente esclaviza a la mente y le quita su fuerza. Es necesario que analicemos detenidamente para hallar las cosas a las que les tenemos miedo e independizarnos de ellas.

Muchas personas, sin proponérselo, buscan esclavizar nuestra mente. Debemos reforzar la idea interiormente de que no queremos ser esclavos de nadie. Este acto nos dará fortaleza para ser libres.

El vicio esclaviza la mente. No podemos ser esclavos de ningún vicio. El deseo de libertad y la confesión sincera de la dependencia de un vicio, nos generan la capacidad para independizarnos de su tiranía. (1ª Juan 1:9).

La mentira esclaviza la mente. Busquemos la verdad como fiel compañía.

A veces un pasado sin éxito esclaviza nuestro futuro. Todos tenemos la capacidad para romper la esclavitud del pasado y buscar nuevos caminos y un mayor progreso.

La libertad es un inmenso tesoro. Preservarla y darle mayor uso es la tarea que por excelencia le da progreso, fuerza y dignidad a la persona.

Ser libre implica recorrer el estrecho sendero en el cual nuestras mejores cualidades brillan más.

EJERCICIOS

LUNES

1. Lee el texto sobre la libertad.

2. Haz un lista de los beneficios que tú precisas que la libertad ha traído a las sociedades.

3. Recorre con tu mente las personas que influyen en ti. Determina aquello que sientes que te esclaviza. Esfuérzate por liberarte de su influencia a través del amor, el diálogo y la comprensión.

4. Haz un inventario de los hábitos que consideras que te esclavizan y te impiden expresar lo mejor de ti. Libérate de ellos porque te están perjudicando. (Textos de apoyo: Mateo 11:28; Josué 1:9; Apocalipsis 3:20).

5. Haz un inventario de los hechos pasados que consideras que influyen negativamente en tu vida de hoy y expresa un fuerte deseo de liberarte de su influencia.

6. Imagina lo que debe ser tu vida una vez hayas sido capaz de liberarte de aquello que te esclaviza y expresa plenamente tus mejores cualidades.

MARTES

Define una meta para esta semana, puede ser una meta pequeña que te lleve a dominar. Por ejemplo, el miedo que alguien te produce. Haz un plan para obtenerla.

MIÉRCOLES Y JUEVES

Ejecuta el plan

VIERNES

Evalúa tu trabajo a lo largo de esta semana.

A. ¿Estás satisfecho? SI () NO () ¿Por qué?

B. ¿Qué te dejó esta semana?

C. ¿Sientes que progresaste en el camino de la libertad?

SI () NO ()

D. ¿Seguirás adelante?

SI () NO ()

La alegría: Si admiramos la alegría que hay en el mundo, aprendemos a ser alegres.

Si por el contrario, persistentemente identificamos el aspecto oscuro de las cosas, viviremos en la oscuridad que encontramos y por este camino perderemos la capacidad de ser alegres.

La alegría es útil porque cuando la conservamos somos capaces de resolver los problemas. Porque nos va dando un valor positivo en cada momento de la vida y porque es algo que necesitan todos los que nos rodean.

Es mezquino negarles a quienes nos rodean la alegría que esperan de nosotros.

El desafío de la mente es encontrar la fuente de la alegría, de valor y de fuerza en cada circunstancia.

Es desafío del corazón encontrar y comunicar sentimientos que hagan crecer en otros la alegría.

Es desafío de la voluntad hacer que cada obstáculo y cada pesar desfilen delante de nuestra alegría como nubes pasajeras.

La risa, la sencillez, el valor, el afecto, los actos bien hechos, la juventud, los colores, la música, el deporte y las ideas nuevas son compañeras naturales de la alegría.

EJERCICIOS

LUNES

1. Lee el texto de La Alegría.

2. Haz un inventario de los pensamientos que te producen alegría.

3. Haz un inventario de los sentimientos que te produzcan alegría.

4. Haz un inventario de personas y circunstancias que te producen alegría.

5. Haz el propósito de buscar la alegría y de expresarla. No dejes que ningún suceso te amargue el día; cuando un hecho negativo ocurra, piensa que él pasará rápidamente y dirige tus ideas a una actividad distinta o hacia un aspecto positivo de la vida.

MARTES

Elabora una lista de palabras que se relacionen con la alegría y utilízalas en el lenguaje del día.

MIÉRCOLES Y JUEVES

Piensa en las personas que esperan alegría de parte tuya y fija un plan para darles hoy una alegría.

VIERNES

Evalúa tu trabajo a lo largo de la semana.

A. ¿Qué has descubierto respecto de la alegría?

B. ¿Qué te dejó esta semana?

C. ¿Eres más consciente de tu capacidad de controlar tu estado de ánimo?

SI () NO ()

D. ¿Seguirás adelante?

SI () NO ()

La liberación a la tiranía del miedo. Nuestra mayor fuerza es el pensamiento. Si tenemos miedo no podemos moverlo en nuestra ayuda.

Nuestra mayor alegría es el amor. Si tenemos miedo no podremos gozarlo plenamente.

El miedo puede engendrarse por alguien que ha logrado establecer una tiranía mental sobre nosotros y tendremos miedo de esa persona.

Para combatirlo internamente, debemos decidirnos no dejarnos esclavizar por nadie.

Se puede tener miedo del futuro. Para combatirlo debemos tener claridad sobre la existencia de una mente infinita, compañera íntima nuestra, de inmenso poder y capaz de guiarnos en el camino más difícil.

Podemos sentir miedo de los problemas y de las necesidades. Debemos estar seguros de que la posición firme para resolverlos traerá en qué aspecto sentimos miedo y expulsarlo de la mente.

La prisa y el deseo de realizar muchas acciones a la vez engendran en nosotros miedo.

Procuremos concentrarnos en lo que hacemos en cada momento, sin ocuparnos de los demás. Cuando hayamos concluido bien lo que ahora hacemos, buscaremos el trabajo siguiente con orden, con calma, con fuerza.

Combatir un miedo es combatir todos los miedos. Rendirse ante un temor es rendirse ante muchos.

EJERCICIOS

LUNES

1. Lee el texto de la liberación de la tiranía del miedo.

El párrafo habla de liberarnos del temor que nos impide pensar libremente. De los temores que nos impiden amar con tranquilidad y con fuerza. De los miedos que nos impiden progresar.

MARTES

Define un plan para llevar a cabo la liberación psicológica de esos temores que te amarran; practica acciones de afirmación y libertad.

MIÉRCOLES Y JUEVES

Ejecute su plan

VIERNES

Evalúa tu trabajo a lo largo de la semana.

A. ¿Satisfecho con tu trabajo de liberación psicológica?

SI () NO ()

¿Por qué?

B. ¿Qué te dejó esta semana?

C. ¿Sientes que progresaste en tus metas personales?

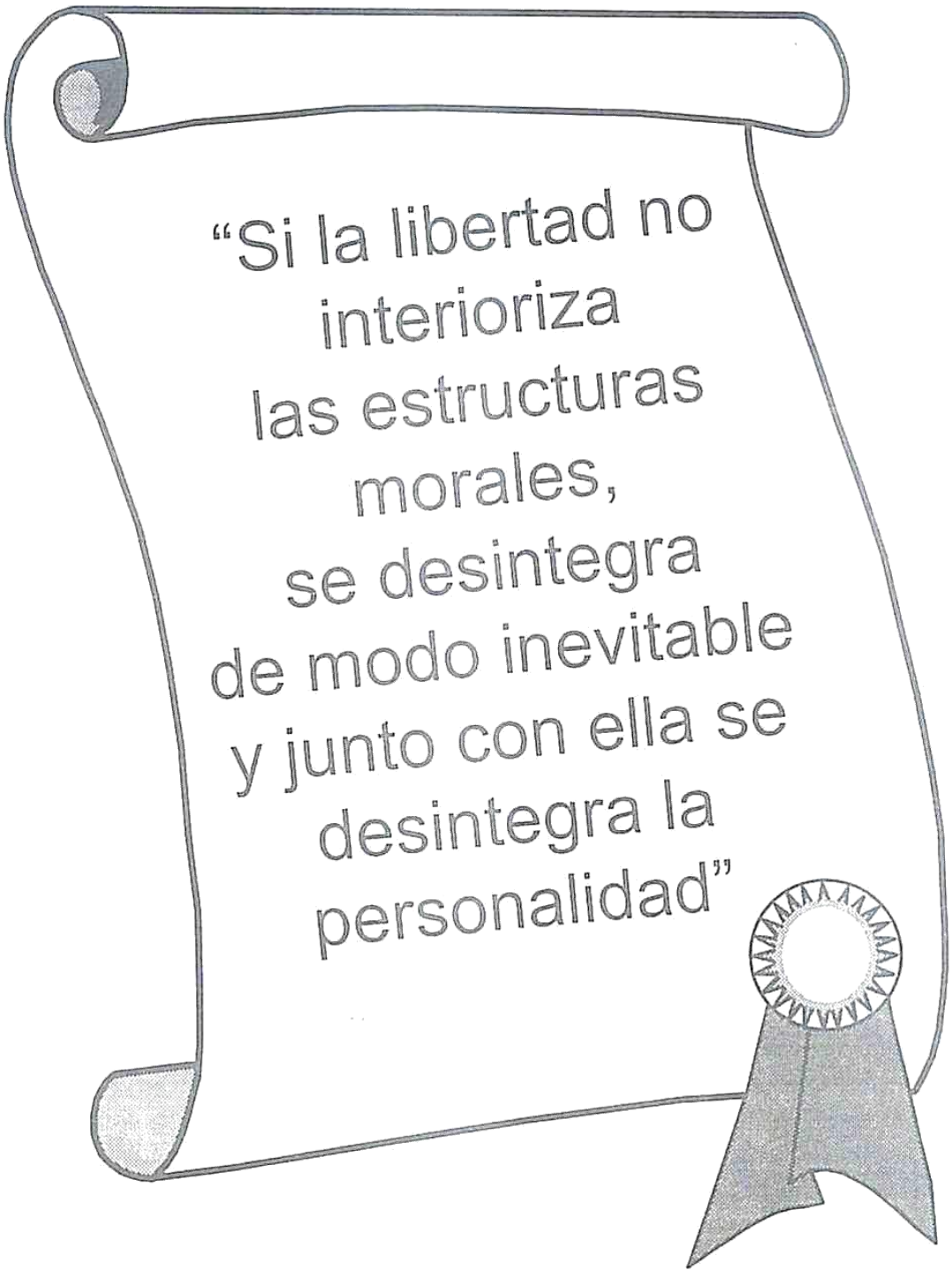
SI ()

NO ()

D. ¿Seguirás adelante?

SI ()

NO ()

A hand-drawn illustration of a scroll. The scroll is unrolled, showing a central area with text. The top and bottom edges are rolled up. A ribbon seal is attached to the bottom right corner of the scroll. The seal consists of a circular ring with a scalloped edge, from which a ribbon extends downwards and then back up to form a loop.

“Si la libertad no
interioriza
las estructuras
morales,
se desintegra
de modo inevitable
y junto con ella se
desintegra la
personalidad”