

Sobre las Conductas de Riesgo - Nivel 1

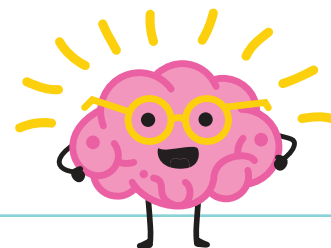
Actividades para los alumnos



Guía de visualización del vídeo

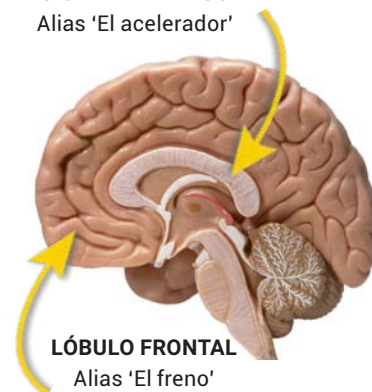
Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:

¿Para ti qué son las conductas de riesgo?



1. Las conductas de riesgo son todas aquellas conductas que pueden ____ o ponernos en ____.
2. Tener un ____ desarrollado por completo y un ____ sólo desarrollado en parte, puede ser el motivo detrás de muchas malas decisiones durante la adolescencia.

SISTEMA LÍMBICO
Alias 'El acelerador'



LÓBULO FRONTAL
Alias 'El freno'

Parémonos a pensarlo...

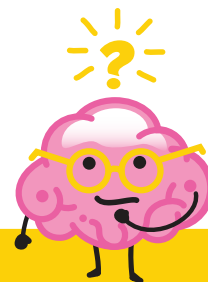
PC #1 - ¿Podrías poner algunos ejemplos de «conductas de riesgo» que se dan en el colegio o instituto?

Parémonos a pensarlo...

PC #2 - ¿Qué significa la regla «Usar o Tirar» que aplica el cerebro en su desarrollo?

Anotación en Mi Diario

Instrucciones: Escribe 5-10 frases que sirvan de respuesta a la pregunta de abajo. Usa el marco para crear un dibujo que ilustre la respuesta que más te guste.



Hemos aprendido que tenemos que ejercitar nuestro lóbulo frontal o “freno” del cerebro mientras crece y se desarrolla. ¿Qué estrategias podrías utilizar cuando estás frente a una conducta de riesgo? Pon un ejemplo de una conducta de riesgo real que hayas tenido enfrente y de la estrategia que usaste o podrías usar en ese momento para evitar adoptarla.



Actividad n.º 1 - Individual

Instrucciones: completar la tabla de abajo con ejemplos específicos.

Por ejemplo: sonrío, me sudan las manos, etc.

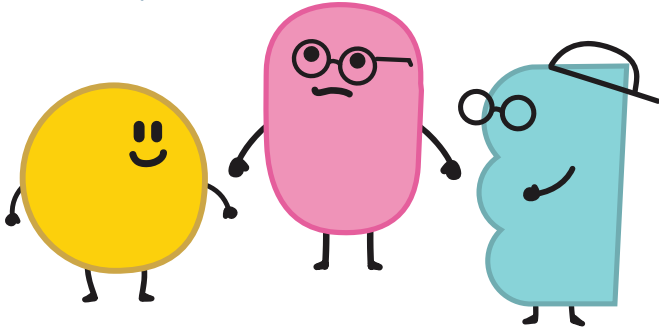
¿Qué sensaciones tienes cuando tomas la decisión CORRECTA?	¿Qué sensaciones tienes cuando tomas la decisión INCORRECTA?

Actividad n.º 2 - Grupal

Juntos como clase, haced el cuadro en grande para poner **3-5 ejemplos** de conductas de riesgo que se den en el colegio / instituto. Cada uno debe tener su correspondiente declaración para evitar adoptarla.

Ejemplos de conductas de riesgo que se dan en el colegio / instituto:	¿Qué dirías / harías para evitar adoptar esa conducta de riesgo?

CONDUCTAS DE RIESGO



Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

La clase ha identificado 3-5 conductas de riesgo y las sentencias o habilidades de rechazo del «freno» de nuestro lóbulo frontal correspondientes a cada una. Ahora cada grupo de 2-3 alumnos debe seleccionar una «conducta de riesgo» para interpretar una pequeña obra de teatro en la que unos hacen el papel de instigadores y otros el papel de los que evitan la conducta y le dan la espalda.

Concurso «Cerebritos»

1. ¿Qué son las conductas de riesgo?
2. ¿Entorno a qué edad se considera que el sistema límbico, el «acelerador» del cerebro, está completamente desarrollado?
 - A. 5 años.
 - B. 18 años
 - C. 12 años.
 - D. 2 años.
3. El lóbulo frontal, también llamado el «freno» de nuestro cerebro, no está plenamente desarrollado hasta los:
 - A. 5 años.
 - B. 25 años.
 - C. 12 ños.
 - D. 19 años.
4. Cuando empleamos nuestro lóbulo frontal para tomar una decisión correcta, ¿qué sustancia produce nuestro cerebro?
 - A. Serotonina.
 - B. Melanina.
 - C. Ketamina.
 - D. Dopamina.
5. **Verdadero/Falso:** la adicción se produce cuando el cerebro queda atrapado por las conductas de riesgo y no somos capaces de usar el freno para pararnos a pensar antes de adoptar más conductas de riesgo.

