

FORTALECE

¡Habilidades para la vida!





PRESENTACION

Fortalece ¡Habilidades para vida! es el corazón del Proyecto Mi entorno Libre de drogas. cuya razón principal es la protección de los niños, niñas y adolescentes del barrio Villa Lucía del municipio de Flandes, frente a los riesgos psicosociales que puedan estar en su entorno, reconociendo que el aumento del consumo de sustancias psicoactivas ha ido en aumento por lo cual se identifica como una alerta temprana en el municipio. En la siguiente cartilla encontraremos quienes serán nuestros beneficiarios y sus familias con quienes se desarrollarán actividades para el fortalecimiento de los niños, niñas y adolescentes y sus familias.

La siguiente estrategia de Prevención es la oportunidad de impactar una comunidad que necesita de las herramientas y espacios para fortalecer la niñez y la adolescencia y mitigar esta problemática que causa tanto daño a las familias.



INDICE

1. ¿QUIENES SON NUESTROS BENEFICIARIOS?
2. NORMATIVIDAD
3. ¿PARA QUE?
4. COMPONENTES DEL PROYECTO
5. FORTALECE INDIVIDUAL
6. FORTALECE FAMILIAR
7. FORTALECE SOCIAL



¿QUIENES SERA NUESTROS BENEFICIARIOS?

Los niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años, los cuales serán divididos en dos grupos de rangos de edad, de 6 a 12 y de 13 a 17 años. La ubicación geográfica es el barrio Villa Lucía del Municipio de Flandes, Tolima.



NORMATIVIDAD

(Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas Ministerio de Salud y Protección Social - Resolución 089 de 2019. Pag.26)

8.2 Eje 2. Prevención de los factores de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas El énfasis de este eje está orientado a incidir en factores de riesgo individuales, familiares y comunitarios, relacionados con el inicio temprano e impacto del consumo de sustancias psicoactivas, la cantidad y los tipos de sustancias consumidas, evitando la transición hacia consumos problemáticos.



¿PARA QUE?

Para la creación de estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en los niños niñas y adolescentes del barrio villa lucia del municipio de Flandes Tolima, es necesario apoyarnos en fuentes jurídicas y del estado referentes a la problemática de se ha vivido en todo el país y que en algunos municipios del departamento del Tolima es más fuerte su impacto como como Flandes, estas fuentes nos permite informarnos de los planes de gobierno que promueven al desarrollo integral de los niños , niñas y adolescentes , para mitigando los factores de vulnerabilidad que generan el consumo de SPA , y fortalecer sus proyectos de vida con herramientas y acompañamiento desde su familia como base de principio en su crianza



COMPONENTES DEL PROYECTO

- FORTALECE INDIVIDUAL
- FORTALECE FAMILIAR
- FORTALECE SOCIAL

CADA ACTIVIDAD ESTARA PREPARADA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES, EN LOS DIFERENTES AREAS DE DESARROLLO: ARTE, CULTURA, DEPORTE, EMPRENDIMIENTO



FORTALECE INDIVIDUAL

OBJETIVO: fortalecer las habilidades sociales y blandas de los niños, niñas y adolescentes del barrio villa lucia del municipio de Flandes Tolima con actividades de interacción interpersonal en las cuales se reflejen sus características y competencias en la comunicación, liderazgo, planificación, autoestima, expresión de emociones, flexibilidad y toma de decisiones, ejecutadas en espacios y entornos libres de drogas



FORTALECE INDIVIDUAL

FORTALECE INDIVIDUAL

Temática: AUTOESTIMA.

Objetivo: identificar valores, cualidades y logros, para que se sientan a gusto con su personalidad y desarrollen sus capacidades en sus entornos.

Participantes esperados: 50 participantes (por grupo).

Actividad: MI ARBOL DE VALORES, CUALIDADES Y LOGROS.

Desarrollo metodológico: escribe en las raíces del árbol tus valores y cualidades y en los frutos tus logros, y al finalizar la actividad se socializará.



FORTALECE INDIVIDUAL

Temática: CONTROL DE EMOCIONES

Objetivo: Reconocer las emociones y comprender la importancia de comunicarnos con los demás asertivamente.

Participantes

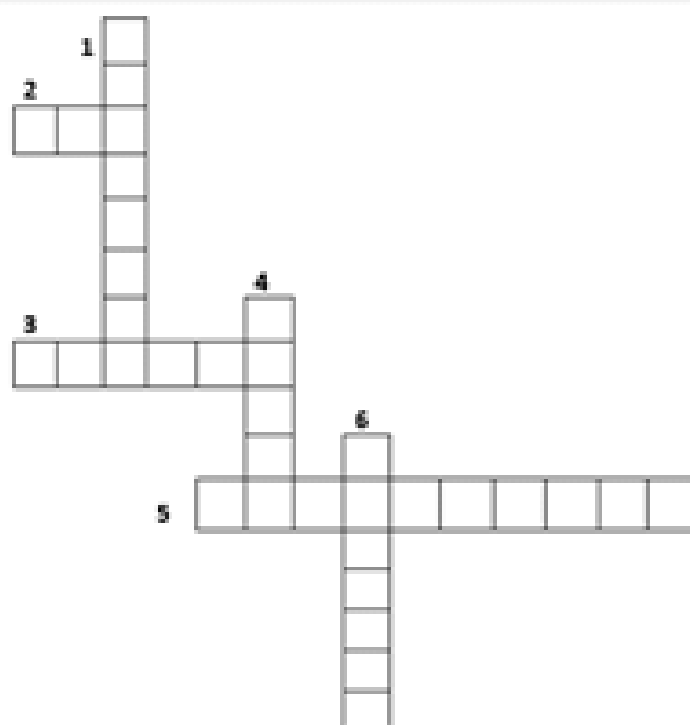
esperados: 50 participantes (por grupo).

Actividad: analizando y reflexionando.

Desarrollo metodológico:

desarrolla el crucigrama para identificar como te sientes en situaciones particulares y escribe una reflexión sobre los aspectos negativos que pueden influenciar en el consumo de SPA.o

CRUCIGRAMA



Vertical

1. Es mejor solucionar las cosas de buena manera.
2. Siento deseos de golpear cuando alguien me hace dar mucha rabia.
3. Está bien no te guardo rencor.

horizontal

4. Estoy de mal humor por lo que me paso.
5. No mentir ni hablar a las espaldas de los demás.
6. No me gusta que a los demás les valla mejor que a mí.

REFLEXIONA:



FORTALECE INDIVIDUAL

Temática: relaciones interpersonales.

Objetivo: identificar los pares negativos y positivos de las relaciones interzonales que influyen en la conducta.

Participantes esperados: 50 participantes por grupo.

Actividad: APRENDIENDO A ELEGIR.

Desarrollo metodológico: escribe aspectos negativos y positivos de las relaciones interpersonales que tienes en los entornos que te rodeas y responde la pregunta.

APRENDIENDO A ELEGIR

POSITIVOS

NEGATIVOS

CASA

COLEGIO

BARRIO



Responde:

¿Crees que las las relaciones interpersonales pueden inducirte al consumo de sustancias psicoactivas?

FORTALECE INDIVIDUAL

Temática: proyecto de vida

Objetivo: identificar los sueños y fortalezas para

formar el proyecto de vida

Participantes: 25 participantes (por grupo)

Actividad: PROGRAMANDO MIS SUEÑOS

Desarrollo metodológico: responde las preguntas según tus sueños para

planear tu proyecto de vida. y al finalizar la actividad se socializará.



MI PROYECTO DE VIDA

MI PROYECTO DE VIDA			
¿Cuáles son mis sueños?	¿Cuáles son mis fortalezas y capacidades para lograr mis sueños?	¿Como los voy a lograr?	¿Cuándo los voy a lograr?



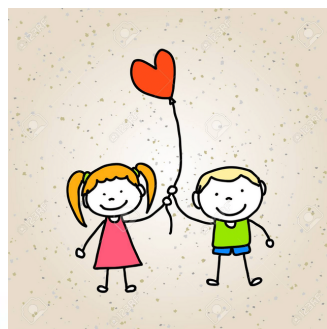


FORTALECE EN FAMILIA

LOS ENCUENTROS FAMILIARES
SERAN ORIENTADOS POR PROFESIONAL
PSICOSOCIAL QUE DESARROLLARA TEMATICAS
IMPORTANTES PARA EL FORTALECIMIENTO
FAMILIAR

TEMATICAS:

- VIOLENCIA INTRAFAMILIAR
- RESOLUCION DE CONFLICTOS Y PAUTAS DE CRIANZA
- FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO



PRIMER ENCUENTRO

TEMA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y RUTAS DE ATENCIÓN

OBJETIVO: Sensibilizar a padres, madres y cuidadoras sobre la importancia de tener una crianza y disciplina libre de violencia así mismo promover el fortalecimiento de vínculos familiares por medio de actividades que establezcan compromisos en cada integrante de la familia para lograr un entorno sano al interior de sus hogares.

Participantes esperados: 25 participantes (por grupo)

Materiales: pliegos de papel, pegamento, marcadores, manos de papel,

DESARROLLO METODOLÓGICO:

- Saludo- bienvenida
- Dinámica rompe hielo (una flor para ti)
- Socialización del tema: PREVENCIÓN VIOLENCIA INTRAFAMILIAR a cargo de la orientadora Psicosocial
- Actividad: El árbol de los compromisos
- Reflexión del tema (socialización del árbol)
- cierre



SEGUNDO ENCUENTRO

TEMA: RESOLUCION DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA

OBJETIVO: Orientar a padres, madres y cuidadoras sobre la importancia de identificar los diversos conflictos que se suceden en el hogar brindando herramientas y conceptos claros para el correcto manejo de estos.

Participantes esperados: 25 participantes (por grupo)

Materiales: pliegos de papel, ceras, marcadores, manos de papel,

DESARROLLO METODOLOGICO:

- Saludo- bienvenida
- Dinámica rompe hielo (El hall de la familia)
- Video de reflexion
- Socialización del tema: RESOLUCION DE CONFLICTOS a cargo de la orientadora Psicosocial
- Actividad: Juego de roles (cada familia tendrá un tema-situación)
- Reflexión del tema
- cierre



TERCER ENCUENTRO

TEMA: FACTORES DE PROTECCION Y DERIESGO

OBJETIVO: Fortalecer habilidades familiares e individuales que les permita identificar factores de riesgo y de proteccion para la prevencion del consummode SPA uotras situaciones.

Participantes esperados: 25 participantes (por grupo)

Materiales: fichas, ega, marcadores, manos de papel, carton paja

DESARROLLO METODOLOGICO:

- Saludo- bienvenida
- Dinámica rompe hielo (el hall de la familia)
- Video
- Socialización del tema: RESOLUCION DE CONFLICTOS a cargo de la orientadora Psicosocial
- Actividad: Mi mapa familiar
- Reflexion
- cierre



FORTALECE SOCIAL

OBJETIVO: Fortalecer mecanismos de prevención del consumo de SPA en el entorno social en que se rodean y habitan los niños, niñas y adolescentes del barrio villa lucia del municipio de Flandes Tolima, generando factores de protección y sensibilización en su entorno



CADA ACTIVIDAD ESTARA PREPARADA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES, EN LOS DIFERENTES AREAS DE DESARROLLO DE ACUERDO A SU HABILIDADES Y CAPACIDADES: ARTE, CULTURA, DEPORTE, EMPRENDIMIENTO



DEPORTE

Festivales deportivos recreativos.

Objetivo: Mejorar las condiciones físicas, sociales, mentales, de calidad de vida personal y de solidaridad en los adolescentes.

Explicación: actividades amenas, divertidas, integradoras, saludables, que fortalecen rasgos de conducta.

Organización: Se desarrollan en aéreas interiores y exteriores, ej.: el campo de futbol y de beisbol, la vivienda de algunas familias y en el parque de la comunidad. Todas las actividades asesoradas por los creadores y promotores deportivos, activistas que cooperan con los implementos deportivos.

Variantes: Concursos de habilidades, juegos recreativos, bailes, juego de mesa, bolas criollas, competencia en diferentes deportes, carreras de saco, tracción de la soga, traslado del huevo, tiro al blanco con diferentes objetos.

a. **Juegos tradicionales:** Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos, pelotas a una pared, etc.

Objetivo: Fortalecer el colectivismo y la confianza en si mismo.

Organización Se realizan en la comunidad y es apoyado por los creadores y promotores deportivos.

Materiales: Bastones, sacos, suizas, obstáculos, tarjetas.

Relevo de retorno (relevo con carrera, después responderlas preguntas de la tarjeta).

Competencias en saco.

Carrera de obstáculo (tarjetas o preguntas).

Carrera con suiza.

Tira al blanco.

traslado del huevo con una cuchara en la boca.



DEPORTE

b. Tracción de la soga

Objetivo: Fomentar en los participantes el trabajo en grupo a través de actividades amenas y divertidas.

Materiales: soga y silbato.

Explicación: los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 hembras, predomina la fuerza y, la resistencia y la coordinación de todos los integrados del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual esta a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que esta suspendida en el centro de la zona.

Reglas:

El primer participante no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya es descalificado.

Si el adolescente se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción solo es de (3 segundos), si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo del alón.

Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.

Se prohíbe a los equipos soltar la soga en el momento del alón el que incurra en esta violación será descalificado.

La soga debe ser agarrada con las dos manos sin que estas se muevan o se desplacen en la soga.

Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.

Cuando se realiza la tracción no se debe correr.

En cada ronda los equipos de cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.

Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben de salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.



DEPORTE Y RECREACION

Actividades Juego de mesa

Objetivo: Fomentar hábitos y de conductas positivas en los adolescentes.

Materiales: Dados, tableros de parchi, fichas de parchi, tablero de dama, fichas de dama, tablero de ajedrez, piezas de ajedrez, juego de domino, cartas, rompecabezas, tarjetas.

Desarrollo: Juegos de parchi (van incluidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con el tiempo libre), juegos de ajedrez, rompecabezas, juegos de domino, (también pueden ser competitiva).

Reglas: en estos juegos se permite hablar ni hacer señas.

d. Actividad recreativo-deportivo

Objetivo: Formar patrones positivos en el tiempo libre de los adolescentes a través de la práctica sistemática de diferentes deportes con más tradición en la comunidad.

Explicación: se desarrolla las actividades deportivas con el interés de compartir y desplazar la forma de competir, en especial el futbol, beisbol, voleibol, baloncesto y softbol.

Organización: Los adolescentes se ubicaran disperso en el terreno- canchas deportiva, estadios y apoyado por los creadores y promotores deportivos.

Variantes: Juegos de fútbol, Béisbol, voleibol, entre otros.



ARTE Y CULTURA

Actividad Baile y musica

Objetivo: desarrollar en los adolescentes el conocimiento y la práctica de diferentes ritmos musicales.

Explicación: esta actividad se desarrollara de manera recreativa y competitiva, con la música elegida por los adolescentes, se selecciona a la pareja que mejor realice el baile. Puede desarrollarse de dos formas: una es cuando los competidores conocen el baile que van a realizar, antes de comenzar, otra es cuando los competidores no conocen cual es el baile hasta que escuchan la música.

Organización se desarrolla en la comunidad.

Variantes: Tango, reggaetón, ballenato, llanera, merengue, entre otras

Materiales: baffle,musica,instrumentos

Actividad: Presentacion final se desarrollara en el cierre del proyecto



EMPRENDIMIENTO

PERFIL DEL EMPRENDOR

¿Cuales crees son las características de un emprendedor?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



EMPRENDIMIENTO

¿QUIEN ES QUIEN?

Objetivo: Identificar roles y funciones para promover el trabajo en equipo

Materiales: papeles de colores, idea de negocio, ega, palillos, carton,tijeras,lana

Participantes : grupo de 25

Desarrollo:

- Se organizaran grupos de 5 personas quien cada uno tendra un rol y deberan desarrollar una idea de negocio
- Socializacion de los grupos
- Cierre





BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.EFDEPORTES.COM/efd166/ACTIVIDADES-DEPORTIVAS-RECREATIVAS-PARA-ADOLESCENTES.HTM](https://www.efdeportes.com/efd166/actividades-deportivas-recreativas-para-adolescentes.htm)