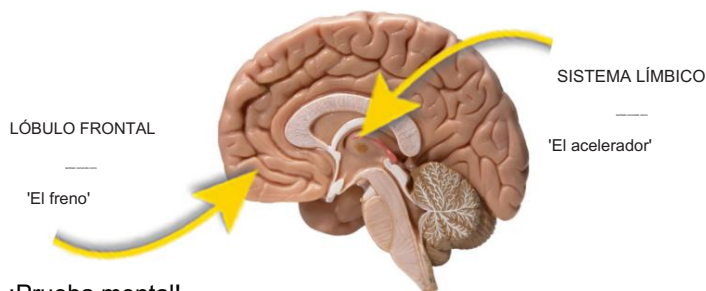


## Comportamiento de riesgo y el cerebro

## Guía de actividades para los grados 6 a 12



# Know Your Neuro

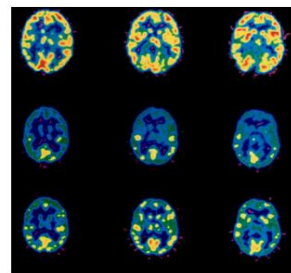
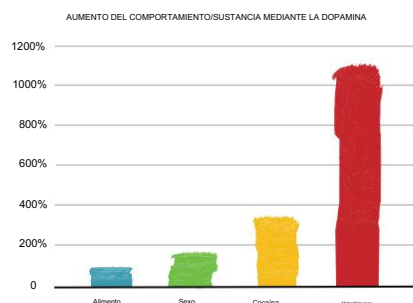


## ¡Prueba mental!

1. ¿Qué parte del cerebro se encarga del acelerador?  
Respuesta: El sistema límbico
2. ¿Qué parte del cerebro es la parte pensante?  
Respuesta: El lóbulo frontal
3. ¿Cuál es la regla del cerebro?  
Respuesta: Úsalo o piérdelo.
4. ¿Cuándo maduran el sistema límbico y el lóbulo frontal?  
Respuesta: 11/12 años para el sistema límbico y 24/25 años para el lóbulo frontal.
5. ¿Cuál es la sustancia química que produce nuestro cerebro que aumenta cuando hacemos esto?  
¿Algo bueno para nuestra supervivencia? Respuesta: Dopamina

## ¿Cómo se produce el secuestro del cerebro?

La dopamina es una sustancia química que nuestro cerebro produce para ayudarnos a saber qué hacer para sobrevivir. Por ejemplo, cuando tenemos hambre, la dopamina disminuye. Nuestro cerebro nos indica que debemos hacer algo. Cuando comemos, nuestro cerebro nos hace sentir tranquilos y felices al aumentar la dopamina. Las conductas de riesgo, como el consumo de drogas, alteran este sistema provocando un aumento excesivo de dopamina. Esto también causa la desactivación del lóbulo frontal, lo que resulta en un retraso en el desarrollo.



## Preguntas y datos para el debate

## Discusión

- Si su acelerador se desarrolla antes  
¿Cómo podrían afectar tus decisiones respecto a comportamientos de riesgo el uso de tus frenos?
- ¿En qué comportamientos de riesgo te has sentido tentado a participar?
- ¿Conoces a alguien que tenga?  
¿Han participado en conductas de riesgo? ¿Cómo les han afectado sus decisiones?
- ¿Cómo te influyen tus amigos?  
¿En relación con la participación en conductas de riesgo?  
¿Tus compañeros te influyen para que hagas o no hagas cosas que puedan tener consecuencias negativas?
- ¿Cuáles son las reglas de tu familia sobre...  
¿Drogas, alcohol, acoso escolar, uso excesivo de la tecnología y otros comportamientos de riesgo?
- ¿Cuál es su propio código ético sobre las conductas de riesgo?

## PRESIÓN DE GRUPO POSITIVA O NEGATIVA

- La influencia social puede ser tanto positiva como negativa. Presionar a otros, ya sea directa o indirectamente, para que participen en un comportamiento negativo o potencialmente negativo constituye una forma de influencia negativa entre pares. Animar a los demás a abstenerse de conductas de riesgo y a participar en actividades positivas es ejercer una influencia positiva.
- ¿Qué tipo de influencia utilizas con  
¿Compañeros? ¿Positivo? ¿Negativo?
  - ¿Cuándo se utiliza el apoyo entre pares?  
¿Presión? ¿Cuándo se utiliza la presión negativa de los compañeros?
  - ¿Cómo reaccionas cuando alguien intenta presionarte negativamente para que hagas algo arriesgado?
  - ¿Qué tipo de influenciar quieres?  
¿ser?

## Habilidades para rechazar

- Asume el rol de un estudiante que incita o incita a otros a participar en conductas de riesgo y desafía a los estudiantes a idear guiones de habilidades de rechazo para usar en cada uno de los escenarios a continuación:
- ¿Quieres probar una cerveza?  
¡Encuétralos!
  - ¿Quieres lanzarte en monopatín desde un muro alto?  
¿árbol?
  - ¡Simplemente cruza la calle corriendo! No tienes  
¡Mirar a ambos lados!
  - Hoy traje el vaporizador de mi hermano.  
¿Quieres probarlo conmigo en el baño de la escuela?
  - Todo el mundo está fumando marihuana. Vamos  
¡Pruébalos!
  - Mis padres no se enterarán si jugamos a este juego.  
¡Hagámoslo!
  - ¡Mira esta foto desnuda!