	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: LISBETH DAHIANA RAMIREZ

Documento de identidad del Usuario: 1055834228

Teléfono de contacto: 3146702981

Dirección completa: ALTO DE LA VIRGEN

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fortalecer la conciencia crítica del adolescente frente a las sustancias psicoactivas (SPA), sus efectos y consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables y el uso de factores de protección.

Técnicas a utilizar:
Psicoeducación preventiva

Actividades a desarrollar

1. Dinámica: "Verdad o mito"

- Se presentan frases relacionadas con el consumo de sustancias y el adolescente debe indicar si cree que son **verdaderas o mitos**.
- Ejemplos:
  - "Solo las drogas ilegales hacen daño."
  - "La marihuana no genera dependencia."
  - "Yo controlo lo que consumo, no me volveré adicto."
  - "Una sola vez no hace daño."
  - "Las drogas te ayudan a olvidar tus problemas."
  - "El alcohol también es una droga."
  - "Si todos lo hacen, no puede ser tan malo."

Después de cada respuesta, se explica la realidad con información clara y sencilla, desmitificando creencias erróneas.

2. Actividad creativa: "Mi escudo protector"

- El adolescente dibuja un escudo dividido en 4 partes:
  - **Personas que me apoyan**.
  - **Pensamientos o valores que me ayudan a decir NO**.
  - **Actividades o espacios que me hacen bien**.
  - **Qué haré si alguien me ofrece una sustancia**.

Reflexión:

- "¿Qué cosas tengo en mi vida que me ayudan a protegerme del consumo?"
- "¿Qué puedo hacer cuando me presionan o siento curiosidad?"

Tareas para la semana

1. Practicar una respuesta asertiva

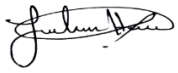
- Ensayar frases que pueda decir frente a la presión grupal:
  - "No, gracias. Eso no va conmigo."
  - "Prefiero estar bien, no necesito eso."
  - "Ya sé lo que eso causa, y no quiero eso para mí."

2. Mini plan de autocuidado
Completar una hoja con tres apartados:

- Situaciones de riesgo para mí (ejemplo: fiestas, presión de amigos, aburrimiento).
- Lo que puedo hacer en esos casos (ejemplo: retirarme, llamar a alguien de confianza, distraerme con otra actividad).
- Personas a las que puedo acudir (familiares, amigos de confianza, docente, orientador).

Canalización: Si__No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591