

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA

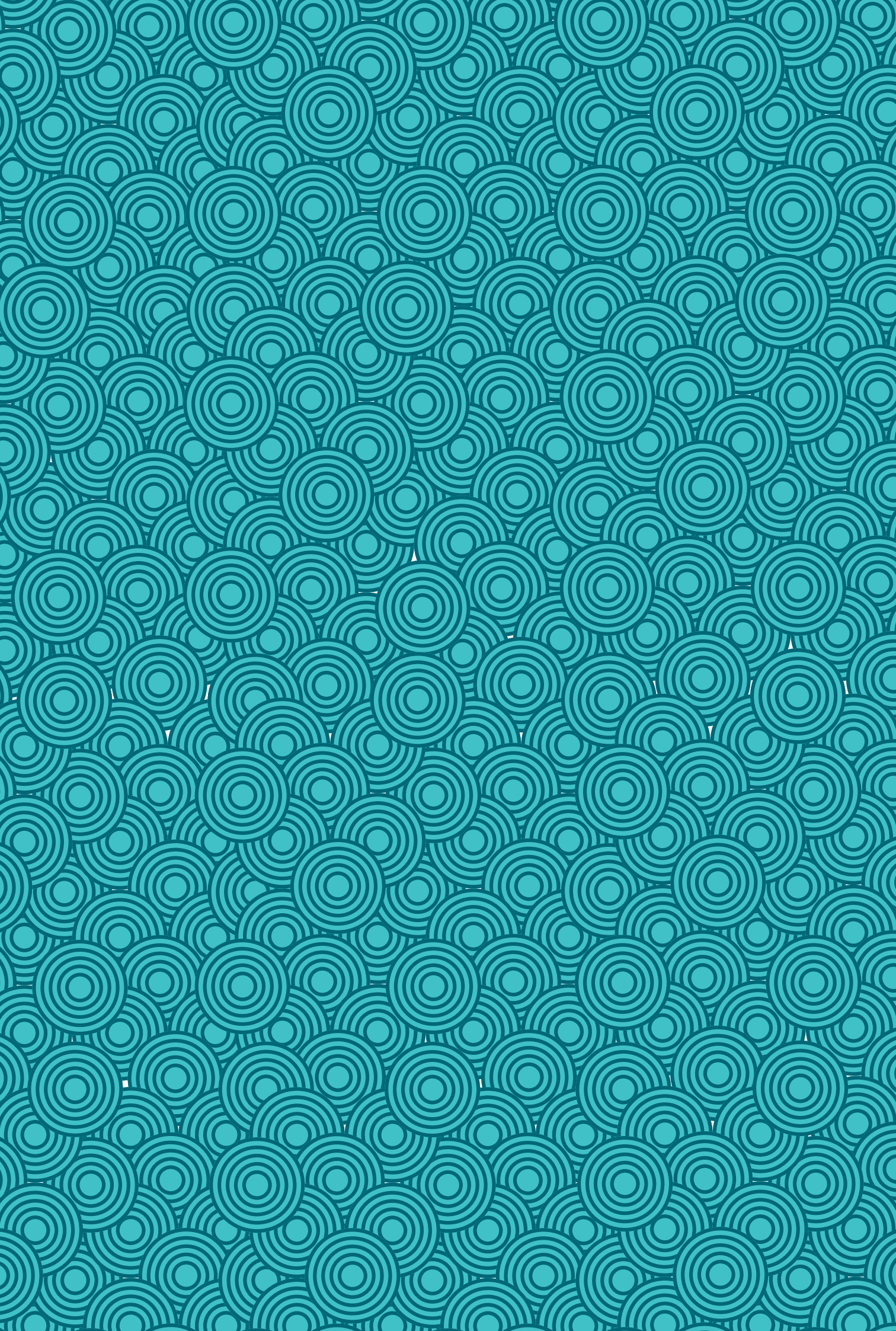
Manual para trabajar la prevención
con adolescentes y familias

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA

Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

Financiado por:



Autoría y edición

Fundación Secretariado Gitano
Ahijones, s/n - 28018, Madrid
Tel.: 91 422 09 60;
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
Web: www.gitanos.org

Coordinación técnica:

Departamento de Inclusión Social-FSG
Nuria Rodríguez Derecho

Elaborado por:

Carlos Ancona Valdez
Oscar Franco Alonso
Marina Onetti Mateor

Con la colaboración de:

Amparo Merodio Simón, Ángela Gabarri Gabarri, Soledad Bermúdez Cortés, M^a José Jiménez Rabadán, Emilia Muñoz Heredia, Juan Moreno Cortés, M^a Montserrat Moreno Cintas, Fernando Morion Fernández, Antonio Vázquez montaña, Davinia Manzano Domínguez, Rebeca Santiago, Moreno, Ana Terrones Flores, Abel Dos Santos Baptista, Guzmán García Pérez, Carmén Salvador Castel, Natalia Gómez Fidalgo, Carolina Rodríguez Martínez, Gonzalo Santos Gil, M^a Teresa Andrés Martín.

Diseño y edición digital: Pardedós

© Fundación Secretariado Gitano (FSG)
Madrid 2015
Serie Materiales de Trabajo n^o 61

Este material es gratuito y queda prohibido cualquier comercialización del mismo.

Índice

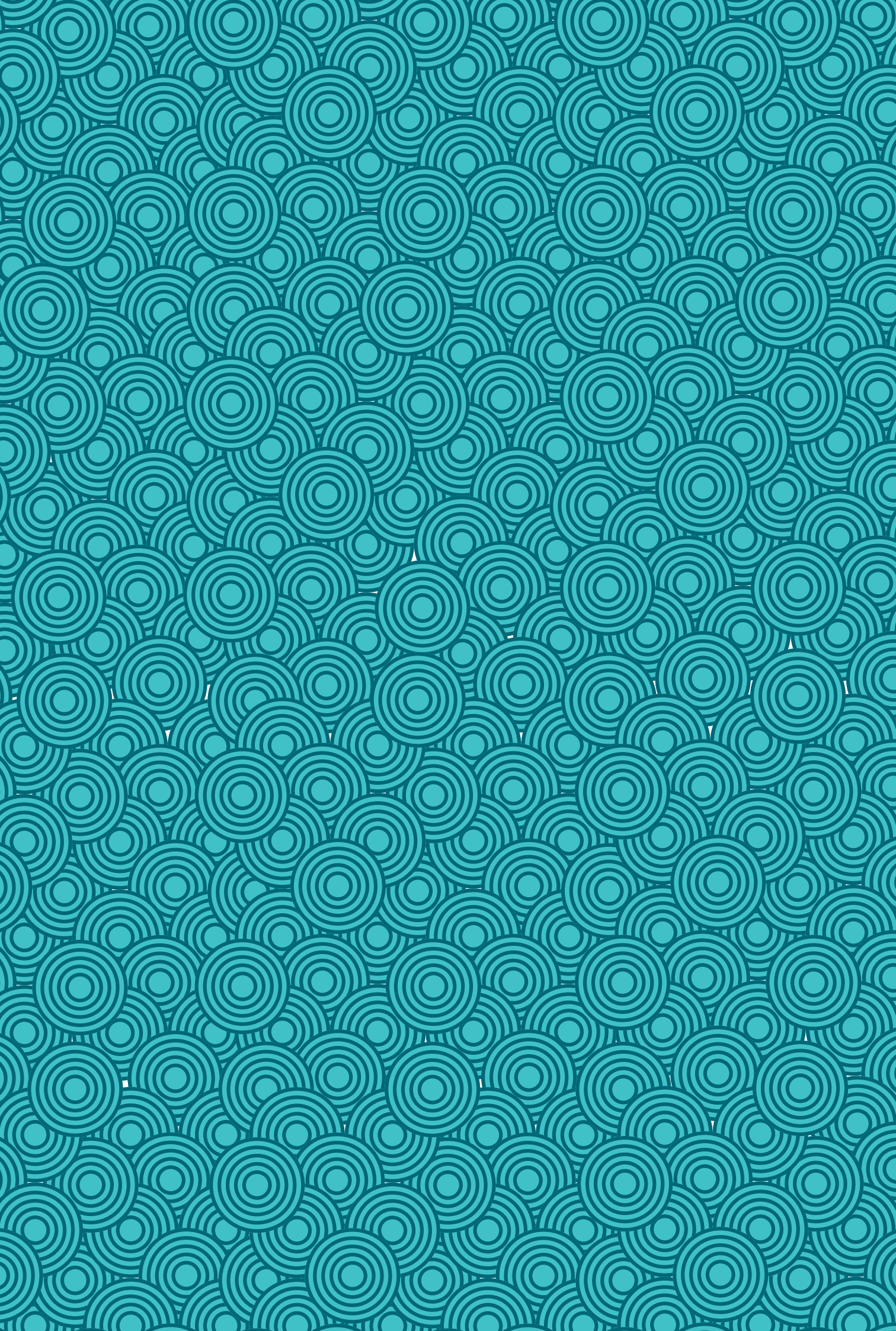
PRESENTACIÓN	5
1. Presentación del manual	7
¿Por qué un manual de prevención de drogas?	7
¿Qué aporta este manual?.....	7
¿Cómo se ha elaborado este manual?.....	8
¿Cómo se han diseñado las dinámicas?.....	9
¿Cuál es el objetivo?	10
¿A quién está dirigido?	10
2. Propuesta metodológica del manual.....	11
3. Intervención con enfoque de género	13
4. Cómo se estructura el manual	14
Tres poblaciones destinatarias: pre-adolescentes, adolescentes y familias (padres y madres)	14
Contenidos que se abordan	17
Dinámicas.....	17
Ejemplo de dinámica	19
Fases o etapas de trabajo	19
Propuesta final: 3 itinerarios de trabajo.....	20
¿Cómo aplicar los itinerarios?	20
¿Se puede trabajar de forma alternativa a los itinerarios?	21
5. Algunos consejos antes de iniciar las dinámicas.....	22
PRIMER PASO: Diagnóstico previo.....	22
SEGUNDO PASO: Planificación inicial del programa o taller.....	23
TERCER PASO: Seleccionar las dinámicas propuestas por el manual	23
CUARTO PASO: Aplicación y evaluación de los talleres	24
6. Definición de conceptos previos.....	25
7. Referencias bibliográficas.....	44
ITINERARIO 1: PRE-ADOLESCENTES, de 10 a 12 años	49
0. Presentación de participantes y del programa	55
I. Partir de la realidad	63
II. Reflexionar sobre esta realidad	65
III. Profundizar sobre esta realidad	121
IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla	151

ITINERARIO 2: ADOLESCENTES, de 13 a 16/18 años	163
0. Presentación de participantes y formación	169
I. Partir de la realidad	175
II. Reflexionar sobre esta realidad	197
III. Profundizar sobre esta realidad	251
IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla	320
ITINERARIO 3: FAMILIAS, (madres y padres).....	333
0. Presentación de participantes y del programa	339
I. Partir de la realidad	343
II. Reflexionar sobre esta realidad	351
III. Profundizar sobre esta realidad	393
IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla	443



PRESENTACIÓN





1. Presentación del manual

¿Por qué un manual de prevención de drogas?

La Fundación Secretariado Gitano (FSG) cuenta con amplia experiencia de trabajo en materia de prevención del uso indebido de drogas con la población gitana. Dentro de esta línea de trabajo destaca el programa *Romano Sastipen* (salud de la población gitana, en romaní), una intervención preventiva dirigida a menores y jóvenes gitanos/as en riesgo o en situación de exclusión social que se desarrolla desde el año 2000 (aproximadamente), con la financiación del Plan Nacional sobre Drogas, principalmente.

El antecedente de este manual es la evaluación que se realizó del programa *Romano Sastipen* en el año 2013, en la que se planteaba la conveniencia de ampliar el trabajo de prevención del uso indebido de drogas para lograr una intervención más integral y estructurada, incorporando nuevos contenidos y dimensiones de la prevención (FSG, Ligeró y Franco, 2014).

Por lo tanto, este documento intenta dar respuesta a esta recomendación. El objetivo es contar con un manual práctico compuesto por dinámicas estructuradas según varios itinerarios de trabajo que ofrezca las herramientas y técnicas necesarias para trabajar la prevención con los/as preadolescentes, adolescentes y sus familias.

¿Qué aporta este manual?

Su valor añadido radica en articular, sistematizar y secuenciar el trabajo de prevención con los/as jóvenes y sus familias. A partir de unas fases o etapas de trabajo, se plantean dinámicas que abordan diferentes contenidos: desde la información sobre las principales sustancias (alcohol, tabaco y cannabis) o los riesgos de su consumo y sus consecuencias, hasta aquellas actividades que fomentan la formación en valores, hábitos saludables, actitudes y habilidades personales o sociales.

Esta ordenación y secuenciación del trabajo contribuye a una mayor eficacia e impacto de los resultados obtenidos con la población destinataria. En definitiva, a lograr una mejor intervención.

Los itinerarios de trabajo diseñados se ajustan a los perfiles detectados de las personas destinatarias: jóvenes y sus familias. Dentro del grupo de jóvenes se diferencia entre pre-adolescentes y adolescentes. De esta forma las dinámicas planteadas se ajustan a las necesidades específicas de los/as jóvenes en función de su etapa madurativa y las especificidades de cada edad, tal como se recomienda en la teoría de la prevención de drogodependencias.

También se incluye un módulo específico dirigido a las familias de los/as jóvenes (padres y madres, concretamente) que refuerce y complemente el trabajo que se realiza con sus hijos/as.

¿Cómo se ha elaborado este manual?

Se ha realizado una primera labor de sistematización y búsqueda de dinámicas de trabajo en materia de prevención. Esta revisión se ha focalizado principalmente en población joven, comunidad gitana, minorías étnicas y colectivos vulnerables.

La sistematización se ha hecho de dos formas:

- Revisión bibliográfica sobre prevención de drogas, concretamente sobre manuales de trabajo en prevención (a partir de los ítems señalados anteriormente).
- Recopilación de las diferentes técnicas y dinámicas que las/os técnicas de la FSG suelen aplicar en su trabajo cotidiano.

Una vez recopilada esta información se realizó una labor de organización y análisis de las principales dinámicas y cuestiones a tener en cuenta, seleccionando aquellas que mejor se ajustaban a la propuesta metodológica de este manual.

Esta propuesta, tal como se detalla en los siguientes apartados, se articula en varios itinerarios de trabajo, compuestos por dinámicas que se trabajan según las fases de intervención propuestas por la metodología de la Educación Popular. El resultado final ha sido la elaboración de tres itinerarios de trabajo en función del perfil o grupo destinatario: pre-adolescentes, adolescentes y sus familias.

Tras elaborar un primer borrador del manual, se organizó un taller con las/os técnicas de salud de la FSG. El objetivo era validar la propuesta metodológica y las dinámicas que debían formar parte de los diferentes itinerarios. Las ideas y aportaciones de este taller se han incorporado en la versión final.

RELACIÓN DE PARTICIPANTES EN EL TALLER	
Nombre del técnico/a	Puesto en la FSG (provincia)
Nuria Rodríguez Derecho	Técnica Departamento Inclusión Social. Sede Central (Madrid)
Amparo Merodio Simón	Coordinadora de Equipo (Valencia)
Ángela Gabarri Gabarri	Técnica de Intervención Social (Valencia)
Soledad Bermúdez Cortés	Voluntaria (Valencia)
Mª José Jiménez Rabadán	Voluntaria (Paterna-Valencia)
Emilia Muñoz Heredia	Voluntaria (Paterna-Valencia)
Juan Moreno Cortés	Técnico de Intervención Social (Linares)
Mª Montserrat Moreno Cintas	Técnica de Intervención Social (Linares)
Fernando Morión Fernández	Orientador Educativo (Jerez de la Frontera)
Antonio Vázquez Montaña	Agente Intercultural (Mérida)
Davinia Manzano Domínguez	Técnica de Intervención Social (Madrid)
Rebeca Santiago Moreno	Orientadora Laboral (Puertollano)
Ana Terrones Flores	Orientadora Educativa (Albacete)
Abel Dos Santos Baptista	Técnico de Intervención Social (Ciudad Real)
Guzmán García Pérez	Técnico de Intervención Social (Avilés)
Carmen Salvador Castel	Orientadora Laboral (Castellón)
Natalia Gómez Fidalgo	Técnica de Intervención Social (Vigo)
Carolina Rodríguez Martínez	Orientadora Educativa (Murcia)
Gonzalo Santos Gil	Voluntario Departamento de Inclusión Social. Sede Central (Madrid)
Mª Teresa Andrés Martín	Directora del Departamento de Inclusión Social. Sede Central (Madrid)

¿Cómo se han diseñado las dinámicas?

En materia de prevención existe un amplísimo número de manuales de trabajo

de excelente calidad y contrastados con la experiencia de las entidades y profesionales. Ante este contexto, el foco se ha puesto no tanto en diseñar nuevas dinámicas, si bien en algún caso se ha hecho, sino en buscar y encontrar las dinámicas o acciones que mejor se ajustan a los contenidos diseñados y a la población destinataria. En todos los casos, se han realizado adaptaciones para dar respuesta tanto a la especificidad cultural y social de la comunidad gitana como a la edad de los destinatarios/as (jóvenes o padres/madres).

Varias de las dinámicas incluidas han sido utilizadas previamente por las/os técnicas de la FSG en su trabajo de prevención, lo que supone una validación previa sobre la conveniencia y eficacia de las dinámicas seleccionadas. Por lo tanto, han sido las/os técnicas de la FSG quienes han propuesto las dinámicas que mejor se ajustan al trabajo con población gitana.

¿Cuál es el objetivo?

El objetivo del manual es contribuir a la **prevención del uso indebido de drogas** entre la juventud gitana. Para ello, este manual ofrece un material práctico con fundamento teórico, en el que se puede trabajar diferentes contenidos de forma secuencial y ordenada, a partir de dinámicas o técnicas participativas.

Entendemos esta prevención como el *proceso activo de implementación de iniciativas tendentes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas. Lo que se pretende es que las personas no lleguen a probar y luego consumir regularmente esas sustancias o a retrasar la edad de inicio de la prueba y posterior consumo regular, abuso y dependencia* (Becoña, 2002:21-22).

¿A quién está dirigido?

A personas que trabajan en el ámbito de la prevención en el consumo de sustancias con la población gitana y en particular con la juventud gitana (pre-adolescencia y adolescencia), en el ámbito público o privado; personas que abordan la cuestión de la prevención en organizaciones sociales, servicios públicos, escuelas, centros de salud, etc.

Los talleres van destinados al trabajo en la prevención del consumo de sustancias con los siguientes colectivos o grupos de población:

- **Pre-adolescentes y adolescentes gitanos/as**, dentro de la franja de edad de 10 a 16-18 años).
- **Familias Gitanas**. Padres-madres de los/as jóvenes.

Este trabajo de prevención con la población joven gitana y sus familias contribuirá de manera positiva a la mejora de la salud y la situación social de la comunidad gitana y a la sociedad en general.

2. Propuesta metodológica del manual

Este Manual se basa en la propuesta dialéctica de la **Educación Popular**, que se fundamenta en un proceso de formación y capacitación dirigida a todas/as, particularmente a aquellos sectores más vulnerables de la población. Es un proceso participativo y transformador, donde el aprendizaje y la conceptualización se basan en la experiencia práctica de las propias personas y grupos, apoyados en el conocimiento teórico. Partiendo de la auto-concienciación y comprensión de los/as participantes respecto a los factores y estructuras que determinan sus vidas, pretende desarrollar las estrategias, habilidades y técnicas necesarias para que puedan llevar a cabo una participación orientada a transformar la realidad. En definitiva, el objetivo es la liberación de la persona a través de procesos educativos transformadores, constituyéndose en sujetos de transformación de sus condiciones de vida (Hegoa; Núñez, 1992).

A partir del modelo de intervención propuesto por la Educación Popular, este Manual busca una coherencia lógica entre los objetivos que se quieren alcanzar con la formación y los contenidos a trabajar y las técnicas (o dinámicas) con las que se pretende lograr la apropiación de dichos contenidos por las/os participantes o destinatarios. Se busca generar acciones transformadoras que hagan realidad los objetivos planteados con los/as jóvenes y familias gitanas en materia de prevención de drogas.

La metodología propuesta pretende trabajar los contenidos en varias fases, de forma que logren cambios en la población destinataria. Estas cuatro fases¹ son:

- a) Partir de la realidad** del grupo con el que se va a trabajar en la formación. Es decir, a partir de aquello que el grupo hace, sabe, vive o siente.
Este partir de la realidad incluye: 1) el contexto social en el que los/as participantes viven, actúan o realizan acciones; 2) lo que este grupo, individual o colectivamente, hace o realiza; 3) la interpretación que los/as participantes hacen de su contexto y de sus acciones.
- b) Reflexionar** sobre esta realidad del grupo de los/as jóvenes. Esto se hace principalmente al trabajar de forma crítica el concepto de las drogas, los riesgos de su consumo y sus consecuencias, tal como señalan las evidencias en materia de drogas.
- c) Profundizar** en la forma de prevenir el uso indebido de drogas, trabajando de forma práctica los factores de riesgo y de protección que afectan a la juventud gitana. Definimos factor de riesgo como *un atributo, característica in-*

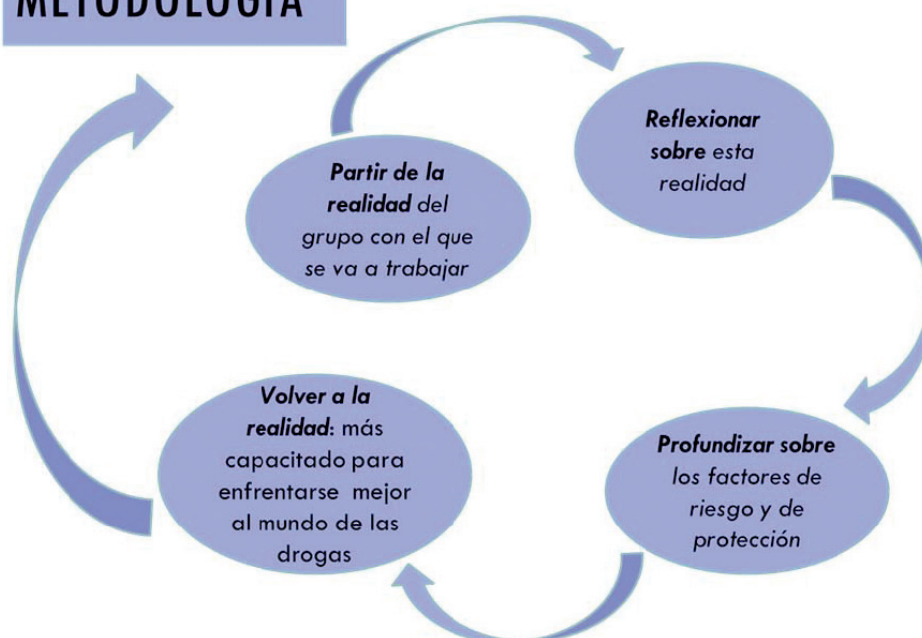
1.- La siguiente propuesta se aplica para el trabajo con los/as jóvenes y las familias. En el caso de los/as preadolescentes, se parte de la situación particular en que se encuentran (aspecto psicológico y relacional); se reflexiona sobre los factores de riesgo y protección que más le pueden afectar según su estado en ese momento; se profundiza sobre el concepto de drogas que manejan, en especial su conocimiento del alcohol y el tabaco, para regresar a su realidad, con más capacidades y habilidades para enfrentarse en un futuro cercano al uso indebido de drogas.

dividual, condición situacional y/o contexto social que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o una transición en el nivel de implicación de las mismas (Clayton, 1992:15). Y factor de protección como atributo, característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas, o la transición en el nivel de implicación de las mismas.

d) Regresar a la realidad por parte de la población beneficiaria. Tras haber pasado por las tres fases anteriores se cuenta con mayor información y más herramientas (en habilidades personales, sociales y formación en actitudes y valores) para enfrentarse al mundo de las drogas.

Entendemos que al trabajar con la población beneficiaria o destinataria estas cuatro fases, se logra una mayor concienciación sobre el consumo de drogas y sus consecuencias. En definitiva, se trata de lograr un cambio en la población.

METODOLOGÍA



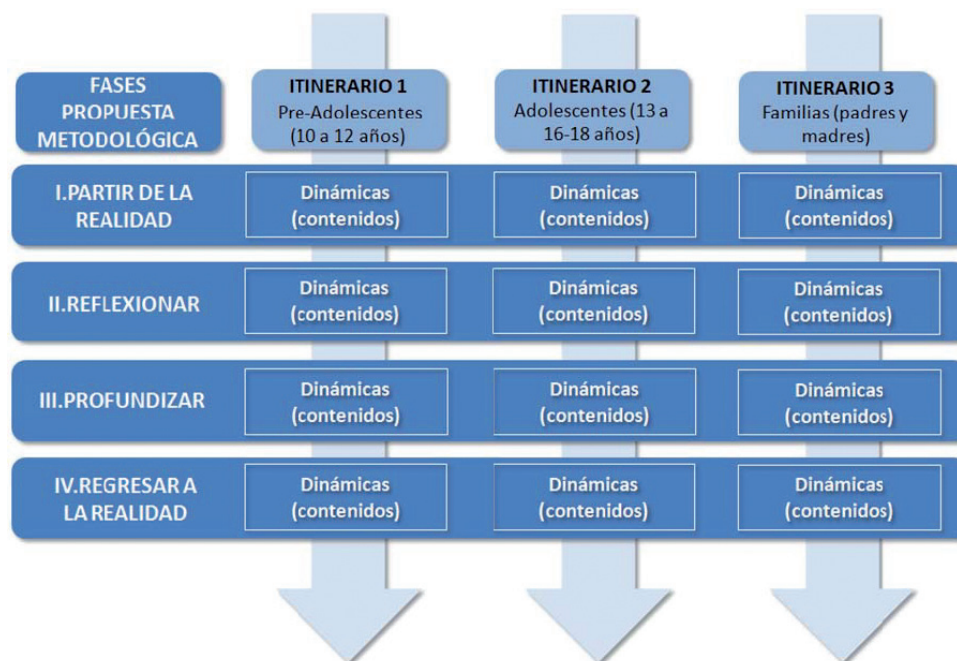
3. Intervención con enfoque de género

En este manual se hace especial hincapié en la importancia de trabajar con enfoque de género y debe ser transversal, es decir, estar presente en todas las acciones que desarrollemos. El sistema generado por las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres que se manifiesta en los distintos ámbitos de la vida, debe tenerse en cuenta a la hora de utilizar este manual. La perspectiva de género permite hacer un mejor diagnóstico de la realidad, así como diseñar intervenciones estratégicas que tengan en cuenta este factor. Cuando se habla de enfoque o perspectiva de género nos referimos a la incorporación de las herramientas necesarias para visibilizar los efectos del género en nuestra sociedad y en las personas, en los procesos macro y micro, y en su interrelación. Aplicar la perspectiva de género en drogodependencias supone identificar qué afecta a los chicos y a las chicas con las que trabajamos precisamente por el hecho de ser varones o ser mujeres en esta sociedad, entendiendo cómo afecta eso en su motivación para el consumo, en el mantenimiento o abandono del mismo, qué sustancias se eligen, etc.

De este modo los estilos de atención deben ser acordes con las condiciones y necesidades de las jóvenes. Hay que tener en cuenta que el consumo de chicos y chicas es en general diferente, destacan el miedo a la estigmatización, el menor apoyo familiar y de la comunidad o el valor que tienen para las mujeres los vínculos y relaciones personales. Hay que valorar la importancia de potenciar los grupos de chicas, ya que en los grupos mixtos los chicos suelen marcar la dinámica de intervención, dificultando tratar temas como la sexualidad, el consumo, la imagen corporal, o la dimensión emocional y relacional. En el trabajo con familias es también importante tener en cuenta estos aspectos dado que como ya hemos señalado, existe un mayor rechazo social y familiar en lo relativo al consumo de sustancias por parte de las chicas.

4. Cómo se estructura el manual

Este manual se concreta en **3 ITINERARIOS** de trabajo dirigidos a un grupo concreto de la población gitana: pre-adolescentes, adolescentes y familias. Estos itinerarios se componen de talleres y dinámicas que abordan diferentes contenidos secuenciados por las 4 fases propuestas por la Educación Popular.



Tres poblaciones destinatarias: pre-adolescentes, adolescentes y familias (padres y madres)

Las variables que definen la población destinataria de este Manual son: la edad (jóvenes de entre 10 y 16/18 años, aproximadamente), el rol como padre o madre (o familia cercana de los/as jóvenes), y su pertenencia o identificación con la comunidad gitana.

Dentro de la prevención del uso indebido de drogas existe un amplio consenso sobre la necesidad de adaptar las acciones en función del perfil de la población destinataria. Así lo señala el NIDA en sus principios de la prevención de las drogodependencias: *los programas de prevención deberían ser específicos para la edad de los individuos a los que van dirigidos, apropiados al nivel de desarrollo y ser sensibles culturalmente* (Sloboda y David, 1997, en Becoña 2002: 127).

La población destinataria de este manual son las/os jóvenes gitanos de entre 10 y 16/18 años, es decir, el período que comprende la **adolescencia**. Es un momento clave, tal como señala Becoña (2002: 323-324), ya que la adolescencia *es uno de los períodos más importantes en la vida de una persona al tratarse de la transición de la infancia a la adultez. Es en este período cuando los/as jóvenes desarrollan su madurez sexual y se establece su identidad como un individuo aparte de la familia, que piensa por su cuenta, tiene ideas propias y quiere ser él mismo/a*. Para el consumo de drogas, la adolescencia es un período crítico porque es en esos años cuando se dan los primeros consumos y cuando se pueden producir los procesos de abuso y dependencia.

Aunque los límites de edad que comprende la adolescencia no están claramente especificados (hay diferentes visiones sobre cuándo empieza y cuándo finaliza), hemos creído conveniente acotar esta franja para facilitar el diseño y posterior uso de las dinámicas que se plantean.

Hemos establecido una edad de inicio en los 10 años, tal como establece UNICEF². En cuanto a la edad de finalización de la adolescencia, hemos optado por los 16 o 18 años. Esto se debe a que la juventud en el contexto gitano puede tener aspectos diferenciados con la población general. El límite de "juventud" con la edad "adulta" está delimitado más que por la edad por el rol social que desempeñan. Dejarían de considerarse población joven cuando su rol es el de adulta/o, ya sea por trabajo, por la responsabilidad del casamiento u otras situaciones. Esto suele darse entre los 16 y 18 años aunque no es una regla fija (FSG, Ligerio, Franco, 2014). Esta idea fue refrendada por los/as técnicos/as de salud de la FSG³.

A su vez, hemos considerado conveniente diferenciar un sub-grupo dentro de la adolescencia, que sería la "pre-adolescencia" (de 10 a 12 años). El motivo es que al trabajar prevención hay que tener en cuenta el menor grado de madurez de estos chicos y chicas, así como el escaso contacto con las drogas que suele tenerse a esa edad. En España, la edad de inicio del consumo de tabaco en 2013 se situaba en los 13,6 años, en 13,9 para el alcohol y en 14,9 para el cannabis (Observatorio Español sobre Drogas, 2014).

La conveniencia de diferenciar en el trabajo de prevención entre adolescentes y pre-adolescentes fue otra de las conclusiones y recomendaciones emitidas por los/as técnicos de salud de la FSG durante el taller organizado para validar y contrastar este manual. Su experiencia de trabajo con jóvenes gitanos/as aconseja modular la tipología de contenidos y la forma de abordarlos, ya que la capacidad de comprensión de las/os destinatarios es un elemento clave que justifica diferenciar entre estos dos grupos.

Acotar la franja de edad de los/as jóvenes adolescentes ha facilitado el diseño, definición y aclaración de los criterios que rigen este manual. Sin embargo, en-

2.- UNICEF define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: a) la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y b) la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social que se considere (UNICEF, 2011: 6).

3.- Para más información sobre este taller, ver el apartado: *¿Cómo se ha elaborado este manual?*

tendemos que puedan haber variaciones en función del rol y grado de madurez de los/as jóvenes, y que un chico/a de 9 años pueda entrar dentro de una dinámica que hemos pensado para una franja de edad de entre 10 y 12 años. Por lo tanto, deben entenderse como criterios flexibles, y en último caso debe ser el/la facilitador/a quien decida si el taller o dinámica propuesta se ajusta al perfil de población destinataria.

Se ha optado por incluir como otro grupo destinatario de este manual a las **madres y padres** de estos/as jóvenes, que hemos denominado genéricamente como "familias". Existe un amplio consenso en materia de prevención en la conveniencia de trabajar también con las familias a la vez que se trabaja con los/as jóvenes. Becoña señala que los programas preventivos en personas con vulnerabilidad o problemas en la esfera familiar son *otra vía importante para conseguir mejorar la salud mental de las personas, y también, para reducir el consumo de las distintas drogas, ya que a mayor número de problemas, mayor probabilidad de consumo de drogas (...)* no hay que olvidar que el/la adolescente se desarrolla y pasa su adolescencia dentro de una familia que se convierte en el núcleo inicial de su proceso de socialización, al menos hasta ese período de su vida, junto con la escuela o instituto (2002:328 y 331). Algo más relevante en el caso de la comunidad gitana por la influencia y peso que tiene la familia. En cualquier caso, el trabajo con familias es un complemento y refuerzo al trabajo que se hace con los/as jóvenes.

Por lo tanto, este manual se estructura en función de dos poblaciones destinatarias: **jóvenes** (desglosados en dos grupos: **(1) pre-adolescentes y (2) adolescentes⁴**) y **(3) familias gitanas (padres/madres)**. El objetivo es poder adaptar los contenidos y técnicas a grupos lo más homogéneos posibles. Para cada una de estas poblaciones se propone un itinerario de trabajo específico.

ITINERARIO 1: PRE-ADOLESCENTES, de entre 10 y 12 años (aproximadamente)

ITINERARIO 2: ADOLESCENTES, de entre 13 y 16/18 años (aproximadamente)

ITINERARIO 3: FAMILIAS, padres y madres de los/as jóvenes

4.- Aunque hay varias divisiones de la adolescencia y juventud, hemos optado por la denominación general de "adolescentes" para englobar tanto a la adolescencia temprana como la tardía, según la clasificación de UNICEF. Teniendo en cuenta que el rol de joven en la población gitana suele variar respecto a la población general.

Contenidos que se abordan

La selección de contenidos y temas tiene como base el modelo de intervención propuesto por el programa *Romano Sastipen* y su visión integral del trabajo en materia de prevención de drogas. Este programa define la estrategia en prevención que desarrolla la Fundación Secretariado Gitano.

Los contenidos seleccionados en este manual son:

Información general	Información sobre drogas
	Mitos y percepción sobre drogas
	Riesgos y consecuencias
	Género y drogas
	Sexualidad y drogas
	Alcohol
	Tabaco
	Cannabis
	Otras drogas
	Importancia de la familia en la prevención
	Nuevas Dependencias

Factores riesgo y protección en pre-adolescentes y adolescentes	Aspectos emocionales afectivos	Autoestima
		Autocontrol
	Influencia Social	Presión de grupo
		Publicidad
	Habilidades Sociales	Resolución conflictos y toma decisiones
		Comunicación
	Hábitos saludables	Alimentación, actividad física y salud
		Ocio constructivo
	Identidad y proyecto de vida	Identidad gitana
		Proyecto de vida

Factores riesgo y protección en la vida familiar	Habilidades de comunicación y resolución conflictos	Comunicación familiar
		Resolución de conflictos
	Paternidad/ Maternidad Responsable	Aprender a ser padres/madres
		Vínculo afectivo
		Organización familiar
	Estilos Familiares Saludables	Alimentación, actividad física y salud
		Ocio constructivo
Trabajando el tema de las drogas con los hijos/as	Cómo tratar el tema de las drogas en familia	

Dinámicas

Cada contenido se trabaja a través de dinámicas. Se trata de técnicas y acciones prácticas que permiten abordar los contenidos teóricos, reflexionar sobre ellos y generar cambios en la forma de pensar y actuar de los/as participantes o beneficiarios/as.

Cada dinámica se ha adaptado en función del destinatario/a, ya sea pre-adolescente, adolescente o padre/madre ("familia"); así como al contexto cultural gitano. La duración de las actividades varía entre las distintas dinámicas, pudiendo requerir desde 15 minutos hasta más de 2 horas.

Como se ha comentado en apartados anteriores, muchas de las dinámicas son, en mayor o menor medida, adaptaciones de otros talleres o técnicas incluidos en otros manuales. En todos los casos, se incluye la referencia y la información sobre el grado de adaptación al contexto de este manual. La clasificación es la siguiente:

- Tomado de: Para aquellos casos en los que está copiado literalmente (o casi literalmente).
- Adaptado de: Aunque mantiene grandes coincidencias con el original, se han introducido cambios o adaptaciones significativas.
- Basado en: Elaboración propia a partir de una o varias referencias, aunque el resultado final es significativamente distinto del original.
- Elaboración propia: Aquellos casos en los que la idea original parte del equipo que ha elaborado este manual.

Cada dinámica se estructura de tal forma que permita su ejecución de manera sencilla, secuenciada por pasos y con la información necesaria para su implementación. Se organiza de la siguiente manera:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	
TEMA	Tema y contenido que aborda la dinámica.
OBJETIVO	Objetivo/s que se persiguen.
REFERENCIA	Referencia de la dinámica (en qué técnicas y fuentes se basa la dinámica).
DURACIÓN	Duración estimada aproximada (en minutos).
MATERIAL	Material necesario para poder realizar la dinámica.
CONCEPTOS PREVIOS	Conceptos previos necesarios para poder trabajar cada dinámica. Estos conceptos son definidos en el apartado de "Definición de Conceptos Previos"
CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:	
Descripción detallada y secuenciada sobre cómo implementar la dinámica.	
ANEXO:	
Información adicional (fichas de trabajo, información complementaria, etc.),,	

Antes de la puesta en práctica de cada dinámica se recomienda la lectura de una serie de conceptos necesarios para realizar la dinámica. Estos "conceptos previos" se encuentran definidos y desarrollados en el apartado de "Definición de Conceptos Previos", en la parte final de este capítulo de presentación.

Fases o etapas de trabajo

El conjunto de los contenidos y dinámicas propuestas se organizan según las etapas o fases de trabajo desarrolladas en el apartado de "Propuesta Metodológica", basado en la Educación Popular. Es decir, cada uno de los contenidos abordados en cada itinerario se incluye dentro de una gran fase metodológica. Esto permite realizar un trabajo de mayor calado y profundidad con las/os jóvenes y las familias. Al estar secuenciado se trabaja de forma ordenada, lo que posibilita lograr los cambios perseguidos en la población beneficiaria.

Las fases de la propuesta metodológica de este manual son:

I. Partir de la realidad, de los/las jóvenes y sus madres/padres: El punto de partida es conocer y reconocer la percepción, las creencias y los mitos que maneja la población beneficiaria sobre el consumo de drogas. En el caso de los/as pre-adolescentes, el punto de partida de su realidad se refiere a conocer la situación o el estado en el que se encuentran en el aspecto psicológico y relacional.

II. Reflexionar sobre el concepto de las drogas en general y los riesgos que implica el consumo. Se trabajan las drogas más consumidos por la juventud gitana: alcohol, tabaco y cannabis, así como algunos aspectos relacionados con otras drogas, el enfoque de género o la sexualidad.

En el caso de los/as pre-adolescentes, esta reflexión se centra en los factores de riesgo y protección. El motivo es que al no tener un consumo directo de las drogas, trabajar estos factores permite prevenir el consumo de las drogas en la adolescencia.

III. Profundizar en la prevención, a partir del trabajo de los principales factores de riesgo que impulsan el consumo de las drogas, y mediante la potenciación de los factores de protección, tanto individuales, como sociales.

En el caso de los/as pre-adolescentes y adolescentes esta etapa consistiría, por un lado, en conocer la percepción, las creencias y los mitos que manejan sobre el tabaco y el alcohol, y, por otro lado, que los/as participantes conozcan y reflexionen sobre las consecuencias y riesgos que implica consumir estas sustancias.

IV. Por último, en todos los grupos e itinerarios se produce un **regreso a la realidad** con mayor información y formación (en forma de competencias, habilidades, etc.) sobre cómo enfrentarse al mundo de las drogas.

En todos los itinerarios se incluye la herramienta de la evaluación como parte del proceso de mejora, pero también para generar procesos de reflexión y síntesis final sobre los conceptos y temas abordados en las dinámicas.

Cabe mencionar que en cada itinerario se propone trabajar la **perspectiva de género** transversalmente, al incluir diversas actividades o dinámicas en las distintas fases con este enfoque. La razón son las evidencias teóricas que sostienen que el género condiciona de forma diferenciada la relación con las drogas entre hombres y entre mujeres. Por ejemplo, se dan diferentes motivaciones para consumir drogas, la vulnerabilidad frente al consumo, así como la efectividad de estrategias de prevención entre ambos sexos (Sánchez: 120 y 121). La propuesta general es de trabajo conjunto y grupal (hombres y mujeres), a no ser que exista una relación de control de los hombres sobre las mujeres (lo que se habría identificado ya en la etapa de diagnóstico previo de este manual).

Propuesta final: 3 itinerarios de trabajo

Por lo tanto, este manual plantea 3 itinerarios de trabajo según el perfil de la población beneficiaria: (1) pre-adolescentes, (2) adolescentes y (3) familias. Dentro de cada perfil se plantean dinámicas (acciones o actividades) que abordan diferentes contenidos o temas. Las dinámicas están secuenciadas según las fases de intervención propuestas por la Educación Popular: partir de la realidad, reflexionar, profundizar y vuelta a la realidad. Al estar organizados por fases o etapas se logra un trabajo más estructurado y organizado.

ITINERARIO 1	• Preadolescentes
ITINERARIO 2	• Adolescentes
ITINERARIO 3	• Familias

¿Cómo aplicar los itinerarios?

Dentro de estos 3 itinerarios se pueden plantear alternativas en función de la intensidad del trabajo que se quiera realizar, es decir, en función del grado de profundidad con el que se pretendan trabajar los contenidos. Esto significa que se pueden realizar todas las dinámicas propuestas o solamente alguna de ellas en cada fase de intervención.

Esto depende de la disponibilidad de tiempo con el que se cuente, las necesidades e intereses de la población que vaya a participar en los mismos y/o de los objetivos establecidos por los/as facilitadores/as. Además, en cada itinerario se han incluido actividades transversales que el facilitador/a debe decidir si incluir o no en su trabajo. Por último, se incorpora el enfoque de género en los itinerarios, incluyendo dinámicas específicas.

¿Se puede trabajar de forma alternativa a los itinerarios?

El valor añadido de este manual radica en ofrecer dinámicas organizadas y secuenciadas, lo que debe permitir lograr mejores resultados al generar procesos de transformación en la población, así como articular un trabajo integral en materia de prevención. Las dinámicas también se pueden plantear de forma individual o sólo tomar en cuenta las dinámicas de alguna de las fases. Sin embargo, consideramos que el trabajo realizado de esta forma es parcial y, por lo tanto, su impacto en la población será menor.

5. Algunos consejos antes de iniciar las dinámicas

A continuación se proponen cuatro pasos para planificar la intervención de manera adecuada:

PRIMER PASO: Diagnóstico Previo

SEGUNDO PASO: Planificación inicial

TERCER PASO: Seleccionar las dinámicas propuestas por el Manual

CUARTO PASO: Aplicación y Evaluación

PRIMER PASO: Diagnóstico previo

Se trata de plantear, con antelación a la realización de los talleres, algunas cuestiones que serán determinantes en la selección de los temas y aspectos a tratar. Cuestiones que permitirán definir el futuro trabajo y que sería importante **identificar o conocer** previamente:

I. De la comunidad:

- Información sobre el lugar donde viven, necesidades existentes en la comunidad, grupos vulnerables, etc.

II. La situación del uso indebido de drogas en la comunidad:

- Información sobre las sustancias que se consumen o a las que están más expuestos los/as jóvenes.
- Relación con las drogas de la juventud: forma de consumo, posibles causas del consumo, diferencias consumo chicos y chicas, etc.
- Actitudes, valores y creencias en la comunidad sobre el consumo de drogas.
- Identificar recursos socio-sanitarios de la zona de intervención, de forma que puedan complementarse o tenerse en cuenta.

III. Del grupo destinatario de la intervención preventiva:

- Identificar los posibles grupos destinatarios/as: perfil de edad, sexo, nivel educativo, formas de relacionarse de los chicos y chicas, etc. Puede haber 2 o 3 alternativas.
- Interés y/o necesidad de los grupos destinatarios para participar en las actividades y posibilidades de tiempos y horarios de los mismos.

SEGUNDO PASO: Planificación inicial del programa o taller

Una vez realizado el diagnóstico previo, hay que pensar en el programa que mejor se ajuste a las necesidades, prioridades o recursos (humanos, de tiempo o materiales) disponibles. Para ello es necesario definir los siguientes aspectos:

- El grupo con el que se va a trabajar: jóvenes (edad) o familias. Para ello también se debe tener en cuenta las posibilidades reales de conformar un grupo de jóvenes o padres-madres de familia para realizar la formación.
- Las temáticas que se abordarán en la intervención: información, presión de grupo, autoestima, hábitos saludables, etc., según las necesidades e intereses del grupo destinatario.
- Los objetivos que pretendemos lograr. Es aquello que queremos realizar para resolver o paliar los problemas o necesidades detectados.
- El método general del taller: a partir de definir el número de participantes, tiempo disponible, el espacio para su realización, etc. Así se concretará el tiempo total que durará el programa, el tiempo que se empleará cada día, cuantos días a la semana, etc.

TERCER PASO: Seleccionar las dinámicas propuestas por el manual

Seleccionar las dinámicas a realizar en función de los aspectos anteriores.

- En función del grupo destinatario del taller seleccionar el itinerario: (1) pre-adolescentes, (2) adolescentes o (3) familias (padres/madres).
- En función de la temática a abordar y del tiempo con el que se dispone para realizar la intervención seleccionar las dinámicas más adecuadas. También decidir si se quieren abordar todos los contenidos, como por ejemplo el tipo de sustancias (tabaco, alcohol, u otras drogas).

Aunque se pueden aplicar sesiones cortas o de forma individual, la propuesta del manual es realizar el proceso completo con los/as beneficiarias. La idea es aplicar las dinámicas de las cuatro fases teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los mismos/as participantes, así como la idoneidad de abordar algunos contenidos en función del público destinatario.

CUARTO PASO: Aplicación y evaluación de los talleres

El siguiente paso implica la realización de los talleres, para lo cual es necesaria la planificación previa de cada taller con los tiempos, responsables, lugar de realización, etc. Se recomienda preparar detenidamente cada dinámica para una adecuada organización y posterior aplicación, ya que se requiere de una lectura previa de conceptos relacionados con los contenidos a abordar, preparar sencillos materiales, etc.

Por último, al finalizar cada itinerario se propone realizar una breve evaluación de la misma, de manera que sirva a los facilitadores/as para valorar, de forma general, los conocimientos adquiridos, así como las habilidades, actitudes o valores alcanzados por los/as participantes. También permitirá detectar aspectos de mejora para futuros programas de actividades de prevención del consumo de sustancias.

6. Definición de conceptos previos

- **ADOLESCENCIA:** Etapa de transición en el desarrollo que se da entre la niñez y la adultez, caracterizada por cambios físicos y psicológicos. Los principales cambios físicos que se producen son un rápido aumento de estatura y peso, cambios en las proporciones y las formas corporales (debidos a la maduración de los órganos reproductivos y al desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias), y el logro de la madurez sexual. Los cambios psicológicos más importantes son los signos de autonomía (aunque manteniendo los lazos que los unen a su padre/madre y familiares), distanciamiento de los adultos que hasta ahora influían de manera importante en su vida, excesiva preocupación por la apariencia física, egocentrismo o búsqueda de identificación con su grupo de pares o rebeldía, entre otras. Además de los componentes físico y psicológico, también hay que considerar elementos sociológicos a la hora de definir la adolescencia. Las diferentes instituciones sociales y culturales también moldean y caracterizan esta etapa vital, de forma que los individuos adoptan unos roles sociales concretos durante este período (por ejemplo, su socialización en el sistema educativo) (Furstenberg, 2000).

Desde esta perspectiva sociológica, la adolescencia no se concibe como una etapa vital similar en todas las culturas, sino que su caracterización hay que contextualizarla en un eje con coordenadas socioculturales diferentes.

Se considera que su comienzo se da en la pubertad, aproximadamente a los 12 años y suele extenderse hasta el comienzo de los 20 años. En la adolescencia los cambios físicos son rápidos y profundos; llega la madurez reproductiva; la búsqueda de la identidad es central; los grupos de pares ayudan a desarrollar y probar el auto-concepto; se desarrolla la habilidad para pensar de manera abstracta y usar el pensamiento científico; y el egocentrismo adolescente persiste en algunos comportamientos (Consuegra, 2010:5-6).

- **AFECTIVIDAD:** Conjunto de estados y expresiones anímicas (ubicados dentro de un continuo cuyos polos son el agrado y el desagrado) a través de los cuales el individuo se implica en una relación consigo mismo/a y su ambiente (Consuegra, 2010:7).
- **ALCOHOL:** Compuestos orgánicos derivados de hidrocarburos y que contienen uno o más grupos (-OH). Generalmente, cuando se habla de "alcohol" se refiere al alcohol etílico o etanol (C_2H_5OH), que es el componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas. Por extensión, el término "alcohol" se usa también para referirse a las bebidas alcohólicas.

El uso que se le otorga al alcohol varía en función de las diferentes sociedades. En las más desarrolladas el alcohol es ampliamente utilizado como droga recreativa. El consumo excesivo puede asociarse a situaciones de fractura social (accidentes, violencia, etc.), y a un amplio rango de enfermedades agudas y crónicas. Además de los efectos sociales, el consumo de alcohol puede resultar muy tóxico, llegando a provocar incluso la muerte.

El alcohol es un sedativo/hipnótico con efectos similares a los barbitúricos. Un consumo continuado y abundante produce tolerancia y dependencia. Si bien el nivel a que se considera que el alcohol incrementa el riesgo de daños o enfermedades depende de la interpretación más o menos conservadora que se haga de los datos epidemiológicos, los expertos/as consideran que el consumo de más de 80 gramos de etanol puro al día (equivalente a 3/4 de litro de vino de mesa de 12º) constituye un riesgo de dependencia y patología alcohólica (adaptado de: UNDCP, 2000; y Camí, 2000; en: Alonso y otros, 2004:22).

- **ANSIEDAD:** Sensación de impotencia e incapacidad para enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta físicamente real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria. Científicamente, la ansiedad se conceptualiza como una respuesta de pelea o huida, dado que todos sus efectos se dirigen hacia la pelea o la huida respecto al peligro. Se manifiesta a través de tres canales: cognitivo (pensamientos, ideas), fisiológico (síntomas físicos como sudoración, mareo, aumento del ritmo cardiaco, etc.) y motor (acciones como la evitación, la huida o el escape) (Consuegra, 2010:22).
- **ASERTIVIDAD:** Habilidad o conjunto de habilidades necesarias para expresar nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones, en el momento oportuno y de la manera adecuada, sin negar o desconsiderar los derechos de los demás. Conducirse de manera asertiva supone el desarrollo de la capacidad para: distinguir entre la aserción, la agresión y la pasividad, expresar de manera sincera el afecto y los sentimientos positivos hacia otras personas (asertividad positiva), manifestar comentarios, sentimientos negativos o desacuerdo con otras personas (asertividad negativa), o para expresar deseos y sentimientos, pero después de haber reconocido la situación y los sentimientos del otro/a (asertividad empática).

Como las habilidades asertivas pueden incrementarse con un entrenamiento adecuado, muchos programas de prevención del abuso de drogas incluyen el entrenamiento en asertividad entre sus componentes con el objetivo de ayudar a los/as adolescentes a mantener su decisión de no consumir drogas, incluso ante la presión del grupo de iguales (Castanyer, 1996; en Alonso y otros, 2004:32-33).

- **AUTOACEPTACIÓN:** Aceptarse implica no negar lo que somos y sentimos (nuestros defectos, capacidades y cualidades), reconocer todo aquello que nos identifica. Implica conocer nuestra realidad para que desde ahí, modificar lo que no nos gusta. No confundir la aceptación con la resignación. Resignarse produce dolor y no ayuda a seguir avanzando. Aceptarse significa reconocerse y mantener una actitud de cambio, sin perder la mirada positiva hacia uno mismo/a (Instituto de la Mujer, 2009: 77).
- **AUTOCOMUNICACIÓN NEGATIVA:** Auto-diálogo que se produce cuando las personas se dicen cosas negativas. Criticarse, culparse, quejarse y centrarse en las debilidades o errores que se cometen, son ejemplos de auto-comunicación negativa. Las personas suelen tener una autoestima baja cuando se dicen muchas cosas negativas (Martínez y otros: 82).
- **AUTOCOMUNICACIÓN POSITIVA:** Auto-diálogo que se produce cuando una persona se dice cosas positivas con frecuencia. La utilizamos cuando nos auto-alabamos y destacamos nuestras cualidades, cuando nos enviamos

mensajes de aliento y nos decimos a nosotros/as mismos cosas agradables, por ejemplo: auto-elogiarnos. En este caso la persona suele tener una alta autoestima (Martínez y otros: 83).

- **AUTOESTIMA:** Valoración emocional que se hace de la percepción de la propia imagen cuando se compara el sí mismo real con el ideal. Se refiere a la evaluación que uno hace de sí mismo/a, sobre su capacidad y valía, y al sentimiento potencialmente positivo o negativo que se deriva de esta valoración.

La autoestima condiciona de manera importante el modo en que la persona siente, piensa o actúa. En cuanto que está parcialmente basada en sentimientos de auto-eficacia, tiene mucho que ver con el logro de objetivos y con la forma de reaccionar ante las dificultades o fracasos. Quienes poseen una autoestima positiva tienen un sentimiento vivencial satisfactorio que les ayuda a afrontar con éxito las dificultades personales, mientras que quienes poseen una baja autoestima aparecen sentimientos y emociones negativas (fracaso, tristeza, inutilidad, etc.) que impiden el desarrollo y el bienestar equilibrio emocional (Hoffman, 1995; Graña, 1994; en: Alonso y otros, 2004: 34). Por su parte, la autoestima narcisista e inflada puede llevar a la violencia, cuando el sujeto trata de impedir la retroalimentación descalificadora que amenaza su imagen personal, eliminando violentamente la fuente de información (Consuegra, 2010:32).

- **AUTOIMAGEN:** Es "el reflejo de mí"; aquel que los demás ven. Esta es la impresión que la persona proyecta en los demás, su "tipo", su estima social o estatus. Es el principio de la conciencia; del "Yo Ideal" y de la "persona" (Consuegra, 2010:32).
- **AUTOCONTROL:** Capacidad para frenar o inhibir determinadas respuestas motoras, conductuales o emocionales, de manera que permiten al individuo demorar la gratificación en determinadas situaciones para obtener recompensas futuras. Se ha caracterizado a los sujetos con un bajo autocontrol como individuos que: responden a lo inmediato, desentendiéndose de las consecuencias futuras de sus actos; buscan activamente sensaciones y experiencias intensas y arriesgadas; tienen una baja tolerancia a la frustración; carecen de empatía.

El consumo de drogas, al igual que algunas otras formas de comportamiento disocial, se caracteriza por proporcionar una gratificación inmediata y por el riesgo de provocar daños futuros. En consonancia con ello, diversos estudios han señalado la falta de autocontrol como uno de los factores de riesgo para el abuso de drogas (Luengo, y otros, 1999; en Alonso y otros, 2004:34).

- **AUTOCRÍTICA:** Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, su aceptación, saber perdonarlos y, en definitiva, poder superarlos. Así, contempla reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás (Moro, 2009:47).
- **AUTONOMÍA:** Condición del individuo o entidad que no depende de nadie bajo ciertos conceptos (Consuegra, 2010:33). Es decir, se refiere a la regulación de la conducta por normas o referencias que surgen del propio individuo. Este proceso implica una reflexión sobre lo que uno cree que debe hacer. Está vinculado con otros aspectos como la voluntad, libertad o la autoestima (Fundación Moderna, 2008).

En el marco de la prevención del consumo de drogas, es muy importante trabajar la autonomía de los individuos para abordar cuestiones como la presión grupal presente en el inicio del consumo.

- **AUTOVALORACIÓN:** Concepto que se tiene de uno mismo/a, no solo como individuo, sino como sujeto inserto en una sociedad. Por ello, en la autovaloración influyen los reconocimientos de otras personas y los mensajes que se reciben sobre lo que tiene valor o no en nuestra sociedad. Aunque ese reconocimiento puede contribuir a sentirse mejor en un momento dado, es importante que esa confianza y valoración la haga cada persona, sin depender de la opción variable de factores externos (Instituto de la Mujer, 2009).

Una autovaloración positiva es el proceso de conocerse y reconocerse sin juicios, ni sentimientos de culpa o egoísmos. Uno de los mayores obstáculos para el camino del crecimiento personal es la dificultad para dar importancia a las propias cualidades y logros. Aquellas personas con mayor autoestima tienden a poseer una autovaloración más positiva.

- **BEBIDAS ENERGIZANTES:** Las bebidas energizantes (BE) son bebidas sin alcohol, generalmente gasificadas, compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono (azúcares diversos), más otros ingredientes como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes.

Para algunos organismos científicos e investigadores deberían llamarse "estimulantes" y no energizantes, ya que una bebida energizante es aquella que se utiliza para aportar un alto nivel de energía al cuerpo, especialmente a expensas de los glúcidos que contiene. En cambio, en estas bebidas el término utilizado de "energía" se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas de las sustancias que contienen y no a su aporte calórico a partir de sus nutrientes (Roussos y otros, 2009: 124).

- **CALIDAD DE VIDA:** Percepción del individuo, tanto positiva como negativa, sobre su posición dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características del entorno. Está, por tanto, arraigada en un contexto cultural, social y ambiental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado seis áreas que describen aspectos fundamentales de la calidad de vida en todas las culturas: un área física (como la energía o la fatiga), un área psicológica (sentimientos positivos), el nivel de independencia (movilidad), las relaciones sociales (apoyo social práctico), el entorno (la accesibilidad a la asistencia sanitaria) y las creencias personales/espirituales (significado de la vida). Los ámbitos de la salud y la calidad de vida se consideran complementarios y se superponen.

La meta de mejorar la calidad de vida ha ido cobrando una mayor importancia en la promoción de la salud. Esto es especialmente importante en relación con la satisfacción de las necesidades de las personas de edad avanzada, las/os enfermos crónicos, las/os enfermos terminales y las poblaciones discapacitadas (OMS, 1998: 28 y 29).

- **CANNABIS:** Especie herbácea que se obtiene a partir de la planta "Cannabis sativa", cuya principal sustancia psicoactiva es el THC (tetrahidrocannabinol). Esta planta da lugar a distintas preparaciones, de las cuales el *hachís* o la

marihuana son unas de las más populares. El hachís se elabora a partir del exudado resinoso de la planta mientras que la marihuana es una preparación seca y triturada de las flores, hojas y pequeños tallos de la planta.

La cantidad de THC, y por tanto su potencia, varía según el tipo, el lugar y la manera en que se cultiva y prepara la planta de cannabis, pudiendo variar del 5 al 10 % en la marihuana, el 20 % en la resina de cannabis y hasta el 85 % en el aceite de hachís. En consecuencia, sus efectos psicológicos son distintos, también en base a las expectativas y experiencia de la droga que afectan a la percepción.

Algunos efectos del cannabis: efectos eufórico-disfóricos, aturdimiento, somnolencia, cambios en la percepción subjetiva del tiempo, sobreestimación sensorial. También se pierde la capacidad para realizar pequeñas tareas que requieran un cierto número de procesos y aparecen trastornos en la capacidad de concentración y en la memoria inmediata. Se han observado alteraciones en la coordinación motora y efectos cardiovasculares.

Los consumidores/as regulares desarrollan una gran tolerancia y algunos de ellos/as cumplen los criterios generales de drogodependencia. Las manifestaciones del síndrome de abstinencia al cannabis suelen ser poco significativas, e incluyen síntomas leves como irritabilidad y trastornos del sueño (Camí, 2000; Edex, 1997; en Alonso y otros, 2004: 44-45).

- **COCAÍNA:** Sustancia que se obtiene a partir de la coca (*Erythroxylum Coca*), planta abundante en las regiones montañosas de Sudamérica. A partir de ella se obtiene el clorhidrato de cocaína, el cual se presenta como un polvo cristalino blanco de sabor amargo.

Su consumo proporciona un período de intenso bienestar, regocijo y euforia. A dosis más altas puede producir efectos indeseables como temblor, labilidad emocional, intranquilidad, irritabilidad, paranoia, pánico y conductas estereotipadas repetitivas. A dosis más altas, puede producir ansiedad intensa, paranoia y alucinaciones, junto con hipertensión, taquicardia, irritabilidad ventricular, hipertermia y depresión respiratoria. En sobredosis la cocaína puede causar insuficiencia cardíaca aguda, apoplejía y convulsiones. Esnifar la cocaína durante un largo período de tiempo puede causar ulceraciones y perforación del tabique nasal por el efecto anestésico/vasoconstrictor de la cocaína.

En las últimas décadas se ha producido un cambio en la forma de administración, de la vía intranasal (esnifada) a la vía pulmonar (fumada), que ha sido determinante para una mayor adicción y toxicidad. La vía pulmonar garantiza que llegue casi inmediatamente al cerebro tras ser aspirada, lo que le asemeja en su consumo a la vía intravenosa, pero sin el riesgo y las molestias que supone inyectarse (adaptado de WHO, 1994; Stahl, 1998; Stockley et al., 1997; en Alonso y otros, 2004:42-43).

- **COMUNICACIÓN:** Proceso por el cual las personas se transmiten información, ideas, actitudes y emociones. No puede decirse que la comunicación solo tiene lugar cuando es intencional, consciente o eficaz, esto es, cuando se logra un entendimiento mutuo, puesto que toda conducta de interacción tiene un valor de mensaje, es decir, es comunicación. Según Bateson existen dos operaciones de la comunicación, conocidas como el aspecto referencial, referido a que un mensaje transmite información y, por ende, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje; y el aspecto conativo,

que se refiere a que tipo de mensaje debe entenderse que es y, por ende, a la relación entre los comunicantes (Consuegra, 2010:48).

La comunicación es un fenómeno complejo que comprende muchos aspectos como, por ejemplo, el lenguaje corporal, las relaciones grupales, el contacto físico, etc. En la comunicación hay tres tipos de respuestas (verbales y no verbales): la pasiva, la agresiva y la asertiva. Las dos primeras son más conocidas, sin embargo la asertividad lo es menos; esta se refiere a comunicar a otras personas lo que se siente y piensa sin que suponga una ofensa para los demás, y que al mismo tiempo te permita expresarte con sinceridad.

La comunicación hay que situarla en el contexto sociocultural e ideológico de la sociedad en la que se enmarca el mensaje (Bourdieu, 1991).

- **COMUNIDAD:** Grupo específico de personas, que a menudo viven en una zona geográfica definida, comparten la misma cultura, valores y normas, y están organizadas en una estructura social conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del tiempo. Los miembros de una comunidad adquieren su identidad personal y social al compartir creencias, valores y normas comunes que la comunidad ha desarrollado en el pasado y que pueden modificarse en el futuro. Sus miembros tienen conciencia de su identidad como grupo y comparten necesidades comunes y el compromiso de satisfacerlas. En muchas sociedades, en especial en los países desarrollados, los individuos no pertenecen a una única comunidad diferenciada, sino que mantienen su afiliación a diversas comunidades basadas en variables tales como el lugar de residencia, el trabajo y los intereses sociales y recreativos (OMS, 1998:15).

La comunidad, tras el auge de las nuevas tecnologías, no tiene por qué estar vinculada a un territorio, sino que está principalmente definida por las relaciones sociales. No obstante, es lógico pensar que el territorio favorece la creación de nodos de relaciones (Barbero y Cortés 2005; Devillard, 1993).

- **CONDUCTA:** Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones. Toda conducta es una comunicación, que a su vez no puede sino provocar una respuesta, que consiste en otra conducta-comunicación. La conducta suele responder a un acto medible u observable, pero también puede incluir cogniciones, reacciones psicofisiológicas y sentimientos que no pueden observarse directamente (Consuegra, 2010:53).
- **CONDUCTA DE RIESGO:** Forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente. Las conductas de riesgo suelen definirse como "arriesgadas" en base a datos epidemiológicos y sociales. Los cambios de las conductas de riesgo constituyen las metas primordiales de la prevención de la enfermedad, habiendo sido utilizada tradicionalmente la educación para la salud para alcanzar estas metas. Dentro del marco más amplio de promoción de la salud, la conducta de riesgo puede ser considerada como una respuesta o mecanismo, para hacer frente a condiciones de vida adversas. Las estrategias de respuesta incluyen el desarrollo de habilidades de vida y la creación de entornos que apoyan la salud (OMS, 1998:29).

Además del componente de salud, otras corrientes han otorgado a la noción de riesgo una dimensión social tanto desde una perspectiva macro (Beck, 1998), hasta una aproximación micro basada en los conflictos de la identidad individual y el desarrollo del sujeto reflexivo (Giddens, 1990).

- **CONFLICTO:** Incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos y grupos, que definen estas metas como mutuamente incompatibles. Puede existir o no una expresión agresiva de esta incompatibilidad social. Es un proceso interactivo y que como tal nace, crece, se desarrolla y puede a veces transformarse, desaparecer, y/o disolverse, y otras veces permanecer estacionario. Se reconstruye recíprocamente entre dos o más partes, entendiendo por partes a personas, grupos grandes o pequeños, en cualquier combinación. En los conflictos predominan las interacciones antagónicas sobre las cooperativas. Algunas veces el antagonismo lleva a la agresión mutua; donde las personas que intervienen lo hacen con sus acciones, pensamientos, afectos y discursos (Consuegra, 2010:55-56).
- **COOPERACIÓN:** Contribución, aún silenciosa, a la tarea grupal, sobre la base de la existencia de roles diferenciados. La cooperación es uno de los seis vectores o fenómenos universales de los grupos. Se dice que hay cooperación cuando los miembros de un grupo colaboran entre sí en pos de una tarea en común, que es la tarea grupal. Para ello deben existir roles diferenciados donde cada uno haga lo suyo (heterogeneidad en los roles), pero una sola tarea en común (homogeneidad en la tarea) (Consuegra, 2010:60).
- **CULTURA GITANA:** A pesar de las recomendaciones de los organismos internacionales (especialmente por parte del Consejo de Europa) sobre el derecho de las minorías al reconocimiento cultural y al importante papel que éste juega para la plena incorporación social, tanto en España como en otros países, este reconocimiento continúa sin contemplarse. Sin embargo, en España o países como Rumanía, algunos elementos de la cultura gitana como la música, el baile, el cante gitanos se utilizan como elementos de promoción de la cultura del país. Las aportaciones gitanas a la cultura universal se encuentran en multitud de manifestaciones: en todas las ramas de la música (de la clásica al jazz, el folk, el rock o el pop), la pintura, la escultura, la literatura, la lengua y el cine. Pese a ello, son escasísimas las acciones de reconocimiento y apoyo institucional (ausencia en los textos escolares, escasez de institutos de cultura gitana, escasez de espacios sobre cultura gitana en los medios de comunicación, etc.). Hay que señalar también el grave error que supone asociar la cultura gitana a la llamada "cultura de la pobreza o de la marginación" (FSG, Glosario).
- **DEPENDENCIA:** Sensación que se produce por un consumo repetido de una droga que puede desencadenar un proceso donde la persona experimenta un fuerte impulso al repetir su consumo, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con las/os demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amigos/as, familia, estudios, aficiones, etc.

Todas las drogas pueden generar dependencia, si bien la intensidad con la que se manifiesta y la probabilidad de que eso ocurra varían de una sustancia a otra. Si atendemos sólo a las características de la sustancia, la heroína y el tabaco tienen un potencial muy alto de generar dependencia, siendo mucho más bajo, por ejemplo, el del cannabis. Pero las características bioquímicas de las drogas no son el único factor implicado en el desarrollo de la dependencia. También intervienen la frecuencia y la intensidad del consumo, la vía de administración, la motivación para tomarla (hay más riesgo si se toma

para ayudar a superar dificultades, como la timidez o la falta de habilidades sociales), además de otros aspectos (madurez de la persona, predisposición genética, etc.) (Larriba y otros, 2006:27).

- **DEPENDENCIA FÍSICA:** Estado de adaptación que se manifiesta por la aparición de intensos trastornos físicos cuando se interrumpe la administración de la droga o se influye en su acción por la administración de un antagonista específico. El síndrome de abstinencia está constituido por series específicas de síntomas y signos de carácter psíquico y físico peculiares de cada tipo de droga (Becoña, 2002:26). En el caso de algunas drogas, las personas pueden experimentar una serie de molestias (nauseas, sudores, temblores, ansiedad, etc.), que aparecen al cabo de unas horas de no consumir la sustancia.
- **DEPENDENCIA PSÍQUICA O PSICOLÓGICA:** Situación en la que existe un sentimiento de satisfacción y un impulso psíquico que exigen la administración regular o continua de la droga para producir placer o evitar malestar (Becoña, 2002:26).
- **DEPRESOR (efecto):** Sustancias que pueden disminuir la actividad cerebral mediante su influencia en el Sistema Nervioso Central (SNC). A veces se conocen como sedantes o tranquilizantes. La mayoría de los depresores del SNC actúan sobre el cerebro afectando al neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA), inhibiendo así la actividad cerebral y produciendo un efecto de somnolencia o calma que es beneficioso para aquellos que sufren de trastornos de ansiedad o del sueño.

A pesar de sus muchos efectos beneficiosos, deben usarse únicamente con receta para evitar que se abuse de ellos. Durante los primeros días después de tomar un depresor de prescripción del SNC, la persona generalmente se siente somnolienta y sin coordinación, pero a medida que el cuerpo se acostumbra a los efectos de la droga y se desarrolla una tolerancia, estos efectos secundarios empiezan a desaparecer. Si se utilizan estos fármacos a largo plazo, puede ser necesario aumentar la dosis para lograr los efectos terapéuticos. El uso continuado puede producir dependencia física y pueden verse síntomas del síndrome de abstinencia cuando el uso se reduce o se detiene bruscamente. A pesar de que el síndrome de abstinencia de las benzodiacepinas puede ser problemático, rara vez es mortal, mientras que el síndrome de abstinencia por el uso prolongado de barbitúricos puede tener complicaciones potencialmente mortales (NIDA, 1997).

- **DETERMINANTES PARA LA SALUD:** Conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Estos factores pueden estar interrelacionados. La promoción de la salud trata fundamentalmente de la acción y la abogacía destinada a abordar el conjunto de determinantes de la salud potencialmente modificables; no solamente aquellos que guardan relación con las acciones de los individuos, como los comportamientos y los estilos de vida saludables, sino también con determinantes como los ingresos y la posición social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios sanitarios adecuados y los entornos físicos. Combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto en la salud. Los cambios en estos estilos de vida y condiciones de vida, que determinan el estado de salud, son considerados como resultados intermedios de salud (OMS, 1998:16).

- **DROGA:** Sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste (Becoña, 2002:21).
En medicina se refiere a cualquier sustancia con capacidad para prevenir o curar enfermedades o mejorar el bienestar físico o mental. En farmacología se refiere a cualquier agente químico que altera los procesos fisiológicos bioquímicos de tejidos u organismos. En el uso común, el término se refiere a menudo a drogas psicoactivas y, con frecuencia, incluso más específicamente a drogas ilícitas. Sin embargo, la cafeína, el tabaco, el alcohol, y otras sustancias de frecuente uso no médico son también drogas en el sentido de que son tomadas básicamente por sus efectos psicoactivos (adaptado de UNDCP 2000; en Alonso y otros, 2004:64).
- **DROGAS DE SÍNTESIS:** Sustancias psicoactivas sintetizadas químicamente de forma ilegal, con una estructura química parecida a algunos fármacos que son o fueron utilizados de forma terapéutica. Pertenecen a varios grupos farmacológicos, aunque entre las drogas de síntesis destacan las de tipo anfetamínico (Becoña, 2002:40).
- **DROGODEPENDENCIA:** Estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintetizada y caracterizada por: 1) deseo dominante para continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio; 2) tendencia a incrementar la dosis; 3) dependencia física y generalmente psíquica, con síndrome de abstinencia por retirada de la droga; y 4) efectos nocivos para el individuo y para la sociedad (la OMS en: Becoña, 2002:21).
- **EDUCACIÓN POPULAR:** Los orígenes de esta corriente se encuentran en los años 60 en las aportaciones del educador brasileño Paulo Freire y en la experiencia de numerosas organizaciones, principalmente latinoamericanas. Este enfoque entiende la educación como un proceso participativo y transformador, donde el aprendizaje y la conceptualización se basa en la experiencia práctica de las propias personas y grupos. Partiendo de la autoconcienciación y comprensión de los/as participantes respecto a los factores y estructuras que determinan sus vidas, pretende ayudarles a desarrollar las estrategias, habilidades y técnicas necesarias para que puedan llevar a cabo una participación orientada a transformar la realidad.
La educación se entiende como un proceso transformador donde las propias personas participantes son los actores fundamentales. Tal proceso cuenta con varias fases, que se retroalimentan y redefinen continuamente: a) reconocer críticamente la realidad y la propia práctica, b) comprender y construir nuevas formas de actuar, c) replantear la acción para mejorar la realidad, y d) actuar sobre la realidad. Es un proceso circular donde se parte de la práctica, para reconceptualizarla y volver después a ella modificándola.
Otro rasgo característico de la Educación Popular son las metodologías que utiliza: técnicas y dinámicas que parten de la propia realidad y experiencia de las personas, y que se caracterizan por su carácter ameno, dinámico y motivador. El objetivo es suscitar y mantener el interés del grupo, facilitando su participación, la reflexión, el diálogo y el análisis (Hegoa).
- **EMOCIÓN:** Estado afectivo. Reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. La palabra emoción significa literalmente estado de excitación o estremecimiento (Consuegra, 2010:92).

- **EMPATIZAR:** Actitud psicológica. Significa "meterse en la piel" del otro/a y entender sus motivos. Consiste en intentar entender lo que siente la otra persona sin juzgarla. No obstante, no significa aceptar, ni estar de acuerdo con las ideas de la otra persona (Vela y Roa, 2008).
- **ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS):** Infecciones que se transmiten por contacto sexual entre dos personas. También llamadas enfermedades venéreas (por la diosa griega Venus, diosa del amor). Suelen transmitirse a través de relaciones coitales de una persona infectada a una persona sana. Estos contactos pueden ser por la vagina o el ano, o durante el sexo oral u oroanal (boca-ano). Algunas de ellas pueden transmitirse también a través de la sangre contaminada o de la madre al niño/a, durante el embarazo, en el parto o durante la lactancia materna.

Las enfermedades más comunes son: las causadas por bacterias (sífilis, gonorrea, clamidiosis, chancro blando), por virus (verrugas genitales, herpes genital, hepatitis B, SIDA) o por parásitos u hongos (ladillas, tricomoniasis, candidiasis).

Las medidas de prevención son el uso del preservativo, controles médicos periódicos, evitar contactos íntimos si se sospecha que su compañero/a tiene alguna ETS o presenta alguna sintomatología, y mantener una higiene adecuada (CAPLAB, 2003: 143-146).

- **ESCUCHA ACTIVA:** Escuchar con atención y concentración, centrar toda nuestra energía en las ideas del comunicado y en el lenguaje no verbal para interpretar correctamente el mensaje de nuestro interlocutor/a. Para escuchar activamente debemos prestar atención, concentrarnos en el mensaje, auto-controlar nuestra mente para no desconectarnos de la comunicación, saber realizar las preguntas idóneas, intentar memorizar las ideas principales del discurso y dar *feedback* demostrando a nuestro interlocutor/a que se siente bien interpretado/a.

Una escucha activa implica comprender lo que están diciendo, no en pensar qué es lo que diremos nosotros/as después. Algunos errores frecuentes que impiden la escucha activa: interrumpir al que habla, juzgar, ofrecer ayuda o soluciones prematuras, rechazar lo que el otro/a esté sintiendo, minimizar sus emociones ("*ya será para menos*"), contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte, contra argumentar (Vela y Roa, 2008).

- **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:** Estilos de vida que conducen a la salud, según la OMS. Se trata de una forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Estos modelos de comportamiento están sujetos a cambio.

Los estilos de vida individuales pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros/as. Para mejorar la salud introduciendo cambios en los estilos de vida, la acción debe dirigirse no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida "óptimo" al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida (OMS, 1998: 27).

- **ESTIMULANTE (efecto):** Elementos que aumentan el estado de alerta, la atención y la energía, así como la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la respiración. Aunque históricamente los estimulantes se usaron para tratar el asma y otros problemas respiratorios, la obesidad, los trastornos neurológicos y una variedad de otras dolencias, actualmente el uso médico de los estimulantes comenzó a disminuir dado su potencial para el abuso y la adicción. Hoy en día, los estimulantes se prescriben para tratar sólo algunas enfermedades, como el TDAH, la narcolepsia y en ocasiones la depresión, en las personas que no han respondido a otros tratamientos (NIDA, 1997).
- **EVALUACIÓN:** Proceso sistemático de recogida y análisis de información para alcanzar algunos de los siguientes propósitos (Patton, 2008; Greene, 2008): (a) comprender y dotar de significado a lo que ocurre en un programa o servicio; (b) enjuiciar (determinando el valor o el mérito de una intervención); (c) realizar un ejercicio de responsabilización a través de rendición de cuentas público; (d) y promocionar la justicia social y la equidad (Ligero y otras, 2014: 133).

Al recoger y analizar sistemáticamente información, se determina el valor o mérito de algo. Esto facilita el proceso de toma de decisiones sobre una acción, actividad o programa, ya que permite introducir correcciones, examinar nuevas ideas, elegir entre diferentes alternativas, decidir de qué forma continuar en el futuro, aspectos de mejora, etc.

- **FACTORES DE RIESGO:** Aquellas condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientales que están asociadas o causan un incremento de la vulnerabilidad para desarrollar un problema o una enfermedad. En términos del consumo de drogas, son aquellas condiciones individuales, sociales o ambientales que incrementan la probabilidad de que una persona se implique en el consumo de drogas o que ésta llegue a causar problemas importantes. La investigación ha identificado numerosos factores de riesgo que pueden agruparse de la siguiente forma: a) factores relacionados con las características individuales; y b) relacionados con el contexto social: con el ambiente familiar; con el ambiente escolar; con el grupo de iguales; con el ámbito laboral; y factores vinculados al entorno social general (Alonso y otros, 2004).

Una vez que los factores de riesgo han sido identificados, se pueden convertir en el punto de partida o núcleo de las estrategias y acciones de promoción de la salud (OMS, 1998: 29).

En el ámbito del consumo de drogas algunos factores de riesgo son: conducta agresiva precoz (nivel individual), falta de supervisión con los padres/madres (nivel familiar), consumo de sustancias por grupo de pares (entorno cercano), disponibilidad y acceso a las drogas, o situación de pobreza (NIDA⁵).

- **FACTORES DE PROTECCIÓN:** Características individuales, ambientales o sociales que reducen la probabilidad de que una persona se implique en el consumo de drogas o de que éste llegue a causar problemas importantes. Debe tenerse en cuenta que los factores de protección no son el valor opuesto a los factores de riesgo sobre una misma variable, sino que se trata

5.- Esta definición ha sido extraída del NIDA, 2012. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-abuso-de-drogas-y-la-drogadiccion>

de otros factores cuya presencia amortigua el impacto de los factores de riesgo. Entre los factores de protección se puede señalar: existencia de fuertes vínculos familiares, una buena educación parental con reglas de conducta claras e implicación de los padres en la vida de sus hijos/as, éxito escolar, fuertes vínculos con instituciones pro-sociales como la escuela u organizaciones religiosas o la asunción de normas convencionales sobre el consumo de drogas (NIDA⁶; CSAP, 2000; en Alonso y otros, 2004).

- **FOBIA:** Forma especial de miedo que, a diferencia del miedo, es irracional. Mientras que el miedo puede avisarnos de situaciones reales de peligro, la fobia es irracional. Algunos criterios para identificarla: a) está fuera de nuestro control, voluntario y racional; b) provoca que tratemos de evitar la situación, la persona o el objeto temido y lo soportemos con gran malestar; c) persiste a lo largo del tiempo (Instituto de la Mujer, 2009:61).
- **GÉNERO:** Categorías sociales que se asignan a cada sexo (femenino / masculino; feminidad / masculinidad;...) y que condicionan un amplio ámbito de las relaciones sociales y de los comportamientos individuales. La categorización del género implica por tanto diferenciar entre el sexo (biológico) y el género (socialmente construido): el sexo hace mención a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres mientras que las categorías de género están socialmente construidas, por lo que no comportan razones biológicas, genéticas, naturales o evolutivas que expliquen las grandes distinciones que soportan tales etiquetas (Ligero y otras, 2014:134).
- **HABILIDADES SOCIALES:** Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. Las habilidades sociales son esenciales para obtener dos tipos de objetivos: afectivos (conseguir relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo amistades y relaciones amorosas) e instrumentales (permiten llevar a cabo actividades exitosas en la comunidad). Los componentes no verbales de las habilidades sociales son: mirada, expresión facial, gestos, postura, orientación, distancia/contacto físico y apariencia personal. Los componentes paralingüísticos son: volumen de la voz, entonación, fluidez, claridad, velocidad y tiempo de habla. El componente verbal es el contenido del habla. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa son, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc. (Consuegra, 2010:134).
- **HABILIDADES PARA LA VIDA:** Las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana (OMS, 1998).
Son habilidades personales, interpersonales, cognitivas y físicas que permi-

6.- Esta definición ha sido extraída del NIDA, 2012. Disponible en:
<http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-abuso-de-drogas-y-la-drogadiccion>

ten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie. Algunos ejemplos de habilidades de vida individuales son: la toma de decisiones y la solución de problemas, el pensamiento creativo y crítico, el conocimiento de sí mismo/a y la empatía, las habilidades de comunicación y de relación interpersonal y la capacidad para hacer frente a las emociones y manejar el estrés. Las habilidades de vida tal y como se definen son elementos constitutivos fundamentales del desarrollo de las habilidades personales para la promoción de la salud (OMS, 1998:26).

- **HACHÍS:** Droga, también denominada *costo* o *chocolate*, compuesta por una picadura o polvo untoso de color verde oscuro o pardo, obtenido tras pulverizar hojas y flores femeninas de cannabis, aglutinadas mediante resinas y prensadas para obtener una masa de consistencia dura. Se presenta en forma de tabletas (Alonso y otros, 2004). (*Ver cannabis*).
- **HEROÍNA:** Sustancia derivada de la morfina. Es el analgésico de origen natural más poderoso que se conoce, siendo una de las drogas más adictivas. Normalmente se encuentra en forma de polvo que varía de un blanco sucio hasta un color marrón. La heroína normalmente es impura y contiene una mezcla de diversas sustancias, algunas de las cuales proceden del opio y otras del proceso de fabricación. En ocasiones se han incluido drogas como fenobarbital, metacualona, paracetamol y cafeína. Generalmente se "corta" cuando se vende en la calle, es decir, se añaden otras sustancias para aumentar los beneficios de su venta, entre las que se pueden citar: glucosa, sacarosa, lactosa, manitol, polvo de curry, polvos para salsas, harina, levadura en polvo, efedrina, talco, etc.

La heroína produce una sensación de euforia placentera con un alivio total de todas las tensiones y ansiedades. Con el uso regular, se produce tolerancia que lleva a incrementar el consumo para mantener el funcionamiento habitual y evitar las molestias asociadas al síndrome de abstinencia. El síndrome de abstinencia se caracteriza por inquietud, irritabilidad, bostezos, temblores, secreción de moquillo y lágrimas, sudoración y estornudos incontrolados, dolores en las extremidades y dilatación pupilar, escalofríos, fiebre, calambres, espasmos musculares, diarrea, vómitos, etc. (adaptado de Stocley et al., 1997, en Alonso y otros, 2004: 97-98).

- **IDENTIDAD:** La coincidencia de una persona, una formación social, una objetivación cultural o una determinada realidad natural con aquello que realmente es, por tanto, consigo misma. Significa (estar) en conexión con características y combinaciones de características específicas, así como con criterios de diferenciación, inconfundabilidad y reconocibilidad (Hillmann, 2005:447).

La identidad tiene un componente relacional fuerte, por lo que es fruto de interacciones negociadas donde intervienen tres tipos de reconocimiento: el reconocimiento de sí mismo/a, el reconocimiento de otros/as, y el reconocimiento de otros/as hacia nosotros/as mismos (Bauman, 2003; Taylor, 1993).

Todos los tipos de identidades, sociales, personales e interactivas, son fruto de dos procesos: el que ubica a una persona respecto a otras en una situación, y el que distancia a las personas de los demás (Denzin y otros, 2006:425).

- **IDENTIDAD COLECTIVA:** Identidad social y cultural, identidad del "nosotros"; experiencia o conciencia de los individuos de pertenecer a una determinada unidad colectiva o a una comunidad social (formaciones y categorías sociales y sistemas de relaciones sociales de distinto tipo y tamaño), que puede reconocerse de forma inconfundible por determinadas características (cultural, lengua o historia específica, a veces también religión o raza) y que, por ello mismo, se diferencia de otros colectivos (Hillmann, 2005:447).
- **IDENTIDAD GITANA.** Es el orgullo de ser y sentirse gitano, personal y colectivamente. Entre las principales señas de identidad de los gitanos/as, cabe destacar el valor de la familia (extensa), el respeto a los y las mayores y la solidaridad entre las/os miembros de la comunidad (FSG, Glosario).
- **INFLUENCIA SOCIAL:** Proceso mediante el cual es posible establecer y cambiar las actitudes, valores, y conductas de la gente. Desde la perspectiva de la salud física y mental, las tres líneas más importantes de investigación sobre la influencia social son: el impacto de los mensajes persuasivos, la auto-persuasión y resistir la presión al cambio o a conformarse (Becoña, 2002: 292).
- **MIEDO:** Conjunto de sensaciones que se ponen en marcha ante situaciones que suponen una amenaza. El miedo es una emoción que se tiene desde el nacimiento pero que se puede ir modulando a través de la educación, el entorno o la cultura. Gracias al miedo las personas sobreviven, en tanto que ayuda a protegerse de situaciones que pondrían en peligro la propia integridad. Este es el miedo denominado equilibrante. Cuando este miedo se alarga en el tiempo entonces se convierte en pánico, que puede inmovilizar a las personas y dañar su salud y bienestar (Instituto de la Mujer, 2009:61).
- **NORMA:** Patrón de conducta compartido por los miembros de un grupo social, al que se prevé que ellos/as han de ajustarse, y que es puesto en vigencia mediante sanciones positivas y negativas. Las normas de grupo regulan la actuación de éste en tanto unidad organizada, manteniéndolo dentro de la trayectoria de sus objetivos. Las normas, en algunos casos, especifican conductas particulares y, en otros, sólo definen el rango de conductas aceptables. Las clases de normas son: 1) normas enunciadas explícitamente: aquellas que no aparecen en el código o no están escritas formalmente, sino que pueden ser comunicadas de manera verbal y explícita, y resultan fáciles de reconocer por los miembros; 2) reglas escritas: normas compiladas en forma de estatutos y códigos; pueden ser escritos y formales, con la intención de ser acatados literalmente como reglas de grupo y hechos valer mediante sanciones. Están consignadas por escrito y presumiblemente a disposición de los miembros que estén dispuestos a examinar la constitución o la política de la corporación; 3) normas informales y no explícitas; 4) normas inconscientes: aquellas que se crean por ósmosis, dentro de un patrón gradual inconsciente (por ejemplo, levantamos las manos cuando queremos que nos reconozcan (Consuegra, 2010:203).
- **NORMAS SOCIALES:** Las expectativas y reglas explícitas o implícitas que guían el comportamiento social en una comunidad determinada o medio social, en un momento histórico concreto (adatado de Gordon 1983, en Alonso y otros, 2004:134).
- **NUEVAS DEPENDENCIAS:** Se trata de relaciones de dependencia que se generan con las nuevas tecnologías; es cuando el uso de este tipo de aplicaciones (internet, móvil, videojuegos) se convierte en abuso, es decir, en

un consumo que se considera excesivo para las funciones que cumple, y/o cuando interfiere con otras actividades cotidianas. (FEPAD)

- **NUEVAS TECNOLOGÍAS:** Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC) son un fenómeno relativamente reciente que ha generado importantes cambios en nuestra sociedad, especialmente en nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos.

Estas nuevas tecnologías consisten en una variada gama de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información. En cuanto a adolescentes y jóvenes se refiere, al hablar de nuevas tecnologías nos centramos principalmente en el uso de Internet, videojuegos y teléfonos móviles (Del Pozo y González, 2011: 5).

- **OCIO CONSTRUCTIVO:** Es el tiempo libre que se ocupa de forma activa y participativa, el que se utiliza para el enriquecimiento personal y para hacer algo que nos gusta, aquel que voluntariamente se dedica a la diversión, a cultivar las aficiones y a estar con la familia y con los amigos/as (Martínez y otros: 120).
- **PERCEPCIÓN:** Continuación fisiológica del proceso de sensación, que implica la transformación del mundo físico en imágenes mentales. Estas imágenes mentales tienen características diferentes de la realidad física externa, pues se forman únicamente de la información pertinente, con la exclusión de datos redundantes, de ahí que se hable de la existencia de un filtrado en la información. La percepción no es un proceso pasivo, pues el organismo vivo que percibe está poniendo algo de sí para lograrlo adecuadamente (Consuegra, 2010:213).
- **PERSPECTIVA DE GÉNERO:** Modo de analizar la realidad social que centra la mirada en los diferentes factores que alimentan y reproducen la desigualdad existente entre mujeres y hombres para poder transformarlos y cambiarlos. Para ello, este enfoque parte de la diferenciación entre los conceptos de sexo biológico y género. Por una parte, el término sexo hace mención a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres. Por otra, el concepto de género describe las categorías sociales que se asignan a cada sexo (femenino / masculino; femineidad / masculinidad; etc.) y que condicionan un amplio ámbito de las relaciones existentes entre mujeres y hombres así como de los comportamientos individuales de ambos sexos. Las categorías de género están socialmente construidas, lo que significa que no hay razones biológicas, genéticas, naturales o evolutivas que expliquen la distinción que soportan tales etiquetas. El sistema de género es la estructura de relaciones sociales de poder que articula a las personas en función de las construcciones sociales de género (Ligero y otras, 2014:18).
- **PRESIÓN DE GRUPO:** Condicionamientos de las conductas de los seres humanos por las influencias sociales. Unas de las fuentes de influencia social más importante durante la adolescencia es la presión (real o percibida) del grupo de amigos/as o compañeros/as. Saber identificar las distintas formas que utiliza el grupo para presionar a sus miembros y disponer de habilidades para afrontar y rechazar esa presión, es un elemento importante para la prevención del consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia.

En la toma de decisión en un grupo, unas veces se respetará la decisión de la mayoría y otras se mantendrá un criterio propio, pero lo importante es no ir

en contra de nuestros principios ni de nuestra propia personalidad. La presión del grupo no es en sí misma ni positiva ni negativa, su carácter depende de la dirección en la que se ejerza la influencia. Por ejemplo, si el grupo presiona a los/as adolescentes para fumar, consumir bebidas alcohólicas, saltarse las clases o cometer pequeños hurtos, la influencia será negativa; por el contrario, si el grupo presiona para practicar deporte, reunirse y organizarse para estudiar o participar en actividades de conservación de la naturaleza, la influencia será positiva (Martínez y otros: 112-113).

- **PREVENCIÓN** (de las drogodependencias): Proceso activo de implementación de iniciativas tendentes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas. Lo que se pretende es que las personas no lleguen a probar y luego consumir regularmente esas sustancias o a retrasar la edad de inicio de la prueba y posterior consumo regular, abuso y dependencia (Becoña, 2002:21-22).
- **PROGRAMAS DE ALTERNATIVAS (OCIO Y TIEMPO LIBRE)**: Intervenciones que intentan ofrecer una oferta, generalmente amplia, de actividades saludables que permitan a la población destinataria (generalmente, infantil o juvenil) lograr un empleo satisfactorio del ocio al margen del consumo de drogas. A menudo estos programas se realizan a través de la iniciativa comunitaria, implicando al movimiento asociativo en su ejecución. Entre las actividades habitualmente ofertadas cabe citar los deportes, cine, teatro, animación a la lectura, actividades de aventura (acampada, senderismo, etc.), manualidades, pintura, informática, etc. Especial valor preventivo parecen tener las actividades que implican algún tipo de servicio a la comunidad, ya que están directamente relacionadas con el desarrollo de actitudes pro-sociales. Sus objetivos se orientan tanto a proporcionar actividades satisfactorias, alternativas al consumo de drogas (especialmente de sustancias legales), como a reducir la presión hacia el consumo (generando espacios en los que el consumo de drogas no se produce, favoreciendo la creación de grupos de iguales organizados en torno a intereses distintos del consumo de drogas) (Alonso y otros, 2004:148).
- **PROYECTO DE VIDA**: Esquema de vida que establece prioridades de los valores y expectativas de una persona a lo largo de su vida. El horizonte de un proyecto de vida es el bienestar de una persona, y el proyecto recoge los planes para conseguir dicho objetivo. Aunque se esboza a nivel teórico no siempre encaja como un puzle en la acción práctica puesto que la vida no se puede controlar al cien por cien (ABC social⁷).
- **PSICODISLÉPTICO**: Fármaco que produce cambios mentales que distorsionan la percepción normal o que induce alucinaciones. Pueden provocar, por ejemplo, la desviación del juicio. También se denomina psicodélico, psicotomimético, alucinógeno, etc.
- **PUBLICIDAD**: Son los mensajes que se transmiten a través de los medios de comunicación y que pueden generar diferentes estilos de vida, moldear esquemas de pensamiento y manipular nuestros pensamientos y deseos.

7.- Esta definición se ha obtenido de la siguiente dirección: <http://www.definicionabc.com/social/proyecto-de-vida.php>

Los mensajes publicitarios emplean una serie de estrategias para convencer y persuadir al individuo de que determinado producto puede satisfacer plenamente sus necesidades y ser la solución de sus problemas. Entre ellas podemos citar: a) dar una información parcial sobre el producto; b) exagerar las virtudes del producto; c) asociar el producto a valores como la belleza, la popularidad, la riqueza, el placer, la felicidad, etc.; d) que los presenten personas famosas.

- **RIESGO:** Vulnerabilidad ante un perjuicio o desenlace desfavorable. En el ámbito de las drogas, por ejemplo, el riesgo estaría asociado a desarrollar algún problema relacionado con el consumo de drogas, dentro de un período de tiempo o edad determinados. (adaptado de: Last, 1989, en Alonso y otros, 2004:162). Los elementos que intervienen generando una mayor vulnerabilidad y probabilidad de riesgo, se denominan factores de riesgo. Dichos elementos pueden ser de distinto tipo: sociales, económicos, biológicos o ambientales.

La noción de riesgo tiene una dimensión social tanto desde una perspectiva macro (Beck, 1998), hasta una aproximación micro basada en los conflictos de la identidad individual y el desarrollo del sujeto reflexivo (Giddens, 1990).

- **RESILENCIA:** Capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación (Kreisler, 1996).

También implica seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Moro, 2009:58).

- **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:** Los conflictos son situaciones que nos causan gran preocupación, desconcierto, tristeza y hasta temor. Estas situaciones nos desorientan y esperamos que se solucionen con el paso del tiempo u otras personas las resuelvan; no nos sentimos capaces de solucionarlos. Pero todo problema tiene solución, sino fuera así no sería un problema. Por lo que existen diversas propuestas para enfrentar eficientemente los problemas, lo que se ha dado en llamar resolución de conflictos (CAPLAB, 2003).
- **RESPECTO:** Actitud abierta y tolerante hacia las opiniones, creencias y formas de expresión de otros/as con el objetivo de lograr la convivencia en armonía. Esto implica el reconocimiento de que algo o alguien tiene valor y debe ser admirado y querido. Es el reconocimiento, por tanto, a la dignidad (Fundación Moderna, 2008).
- **ROLES DE GÉNERO:** Construcciones culturales que una determinada sociedad le atribuye a los hombres y mujeres de forma diferenciada, en un cierto momento histórico. Por ejemplo, en el ámbito de consumo de drogas, los roles de género tienden a censurar el consumo de determinadas drogas por las mujeres dada la atribución social diferenciada que se ha realizado a ese respecto (Moro, 2009:25).
- **SALUD:** Estado de completo bienestar físico, mental y social. No implica solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente gratificante y productiva. De acuerdo con el concepto de la salud como derecho humano

fundamental, la Carta de Ottawa (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986) destaca la existencia de determinadas condiciones previas para la salud, las cuales incluyen la paz, disponer de alimentos y recursos económicos adecuados, de vivienda, de un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. El reconocimiento de estas condiciones pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud (OMS, 1999; en Alonso y otros: 165).

- **SEXUALIDAD:** Es todo cambio físico, pensamiento, emoción y conducta de índole sexual que aparece desde la concepción, incluyendo el embarazo, parto, roles sexuales, juegos sexuales, auto-estimulación, menstruación, características sexuales secundarias, fantasías sexuales, zonas erógenas, caricias, relaciones coitales, mitos, tabúes, disfunciones (CAPLAB, 2003: 143).

- **SIDA (VIH):** Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Se trata de un síndrome porque es un conjunto de signos y síntomas que caracterizan una enfermedad; inmuno porque está relacionado con el sistema inmunológico; deficiencia porque implica que tenemos muy poco o carecemos de algo que necesitamos; y adquirida significa que no es hereditaria sino que la obtenemos después de la fecundación, ya sea dentro del útero o después del nacimiento. Es una enfermedad que ataca el sistema inmunológico, haciendo que el organismo se debilite y no se pueda defender de las infecciones y otras enfermedades.

Las formas de transmisión son: relaciones coitales, penetración vaginal, oro genital, con personas infectadas; usar agujas o jeringas infectadas; transfusión de sangre infectada; de la madre infectada a hijo/a (esta transmisión puede ocurrir antes del parto a través de la placenta, durante el parto o lactancia).

El virus se detecta mediante un examen de sangre. Si la prueba es negativa significa que no se han detectado anticuerpos contra el VIH. Si sale positiva, la muestra debe someterse a una prueba confirmatoria llamada Western Blot (CAPLAB, 2003: 147-148).

- **SÍNTESIS:** Procedimiento mental que lleva a cabo la sistematización conceptual de elementos individuales (conseguidos y explicados mediante el análisis) en un "todo", de modo que se intenta pasar de los fenómenos individuales concretos a lo abstracto y general, de la multiplicidad parcial a la "utilidad" generalizadora (Hillmann, 2005:822). Para este manual la palabra síntesis también equivaldría a la de resumen.
- **TABACO:** Sustancia psicoactiva elaborada a partir de la planta "Nicotina tabacum". Admite diferentes preparaciones y formas de consumo (fumar las hojas enroscadas o en pipa, mascado o aspirado en forma de "rapé"), aunque fumar cigarrillos es la más extendida. La nicotina es la responsable directa de la dependencia del tabaco. Forma parte del humo y, tras su absorción pulmonar, llega rápidamente al cerebro donde ejerce una acción farmacológica que afecta a determinadas funciones cognitivas y emocionales.

Cuando se fuma tabaco por primera vez, generalmente la experiencia es desagradable, con aparición de lipotimia, náuseas y vómito. Si se continúa fumando se desarrolla una rápida tolerancia a los efectos subjetivos y a los efectos fisiológicos.

El síndrome de abstinencia máximo se produce entre las 24 y 48 horas después del cese del consumo y desciende paulatinamente durante las dos semanas siguientes. Se caracteriza por irritabilidad, impaciencia, pereza, alteraciones del sueño, trastornos gastrointestinales, somnolencia, cefalea, amnesia y deterioro de la capacidad de concentración, de la memoria inmediata y del rendimiento psicomotor. El deseo de fumar, sobre todo en situaciones estresantes, puede persistir durante años.

Entre los componentes del humo de tabaco que contribuyen a la aparición de problemas de salud destacan: la nicotina, el monóxido de carbono y los compuestos presentes en el alquitrán. El consumo de tabaco aumenta enormemente el riesgo de padecer cáncer y es la principal causa de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (bronquitis crónica o enfisema). Además, fumar es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad coronaria e infarto de miocardio, así como de accidente cerebrovascular y agrava también la isquemia periférica (tomado de: Camí 2000, en Alonso y otros: 173).

- **TIEMPO LIBRE:** Aquel del que se dispone después de realizar todas las obligaciones y responsabilidades que se tienen. Es un tiempo que se puede utilizar adecuadamente o malgastar (Martínez y otros: 120).
- **TIMIDEZ:** Malestar e inhibición parcial de las formas usuales de comportamiento cuando se está en presencia de otras personas. La persona tiende a sentirse incómoda, inhibida, torpe y muy consciente de sí misma en presencia de otras personas. Es patológica cuando el temor al contacto con los demás produce angustia, desestabiliza y perjudica a la persona en sus relaciones laborales, de amistades y familiares, y cuando, en general el bienestar emocional y la calidad de vida se resienten demasiado (Consuegra, 2010:268).
- **TORMENTA DE IDEAS (*brainstorming*):** También denominado "idea genial", "torrente" o "tempestad de ideas". Es una técnica de entrevista grupal que pone el acento en la creatividad y la generación de nuevas ideas, a partir de un tema o cuestión que el entrevistador/a (moderador/a) plantea a un grupo de personas. El moderador/a adopta un papel pasivo y no existe una estructuración de preguntas (Valles, 2007).

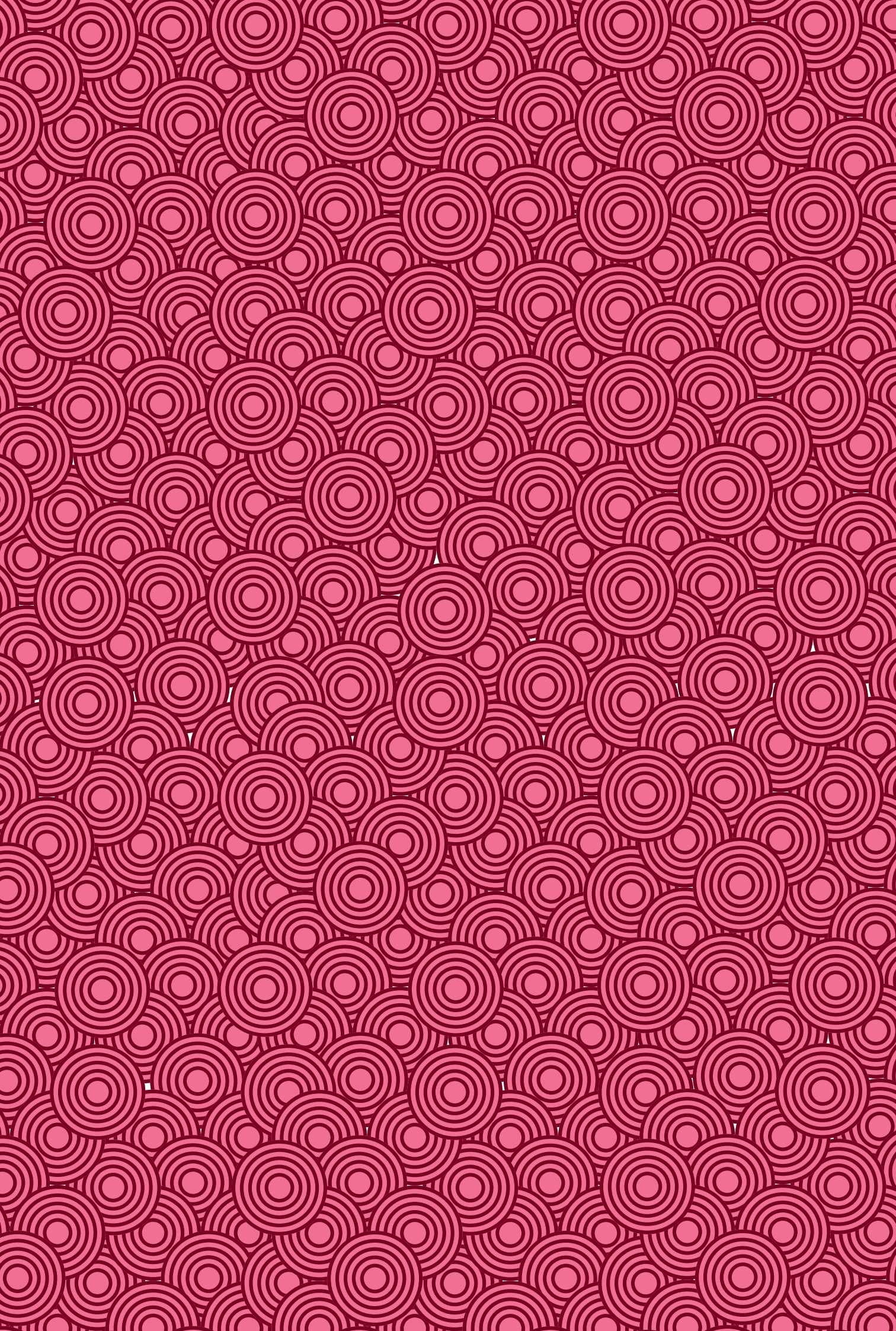
7. Referencias bibliográficas

- Ágora Marianista. Portal de la Familia Marianista en España. *Juegos de Distensión*. Disponible en:
http://www.marianistas.org/juegos/Juegos_de_distension.pdf
- Alonso Sanz, C., Salvador Llivina, T., Suelves Joanxich, J.M., Jiménez García-Pascual, R., Martínez Higuera, I. (2004). *Prevención de la A a la Z. Glosario sobre Prevención del Abuso de Drogas*. Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud.
- Asociación Secretariado Gitano. (2000). *Guía de Salud para Mujeres Gitanas*. Madrid: Instituto de la Mujer y Asociación Secretariado General Gitano.
- Asociación Secretariado Gitano. (2001). *Talleres de Prevención para familias gitanas. Propuesta de siete sesiones de trabajo. Programa Romano Sastipen*. Madrid: ASGG.
- Asociación Secretariado Gitano.. (1998). *Guía para trabajar el cómic, DIKANDO*. Asociación Secretariado General Gitano.
- Arza, J. (sin determinar). *La Campaña sobre el tabaco de Tamara y Jesús. Campaña de prevención del consumo de tabaco NASTIS*. Federación Gaz Kalo de Asociaciones Gitanas de Navarra.
- Barbero, J.M., Cortés F. (2005). *Trabajo Comunitario. Organización y desarrollo social*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bauman, Z. (2003). De peregrino a turista, o una breve historia de la identidad. En Stuart Hall y Paul du Gay, *Cuestiones de identidad cultural*. Buenos Aires, Amorrortu: 40-68.
- Beck, U. (1998). *La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R., Torregrosa, D. (2002). *Educación Emocional. Propuestas para una Tutoría*. Generalitat Valenciana.
- Bourdieu, P. (1991). *La Distinción*. Madrid: Taurus.
- CAPLAB. (2003). *Manual para la Prevención del Consumo de drogas. Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los Países Andinos, Perú*. Programa de Capacitación Laboral (CAPLAB) y Proyecto de Prevención del Consumo de Drogas de la Formación Profesional.
- Clayton, R.R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. En: M. Glantz y R. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse*: 15-51. Washington, DC: American Psychological Association.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología (2ª edición)*. Bogotá (Colombia): ECOE Ediciones.
- Del Pozo y González (2011). *Habla con ellos de las Nuevas Tecnologías (internet, móviles, videojuegos). Guía para padres*. Gobierno de la Rioja. Consejería de Salud.
- Denzin K. y otros (2006). *Psicología Social*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Devillard, M. J. (1993). *De lo mío a lo de nadie. Individualismo, colectivismo agrario y vida cotidiana*. Madrid: CIS.
- Educapeques. *Escuela de Padres: los vínculos afectivos*. Portal de educación infantil y primaria. Disponible en:
<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/escuela-de-padres-los-vinculos-afectivos.html>
- FEPAD (Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias). *Guía para padres y educadores para prevenir o solucionar el abuso de móviles en adolescentes*. FEPAD Generalitat Valenciana.
- FSG. (2013). *Salud, prevención de adicciones y juventud gitana en Europa. Manual y acciones para la práctica dirigida a profesionales de salud y de la intervención social*. Madrid: Fundación Secretariado Gitano.
- FSG (Glosario). Portal de la Fundación Secretariado Gitano. Disponible en:
<https://www.gitanos.org/actualidad/prensa/glosario.html.es>
- Fundación Secretariado Gitano. (2002). *Talleres para jóvenes gitanos. Prevención del uso de drogas. Programa Romano Sastipen*. Madrid: FSGG.
- Fundación Secretariado Gitano (FSG), Ligeró, J.A., Franco, Ó. (2014). *Evaluación del Programa de prevención del consumo de sustancias Romano Sastipen, 2013. Resumen Ejecutivo*. Serie Cuadernos Técnicos nº 113. Madrid: Fundación Secretariado Gitano.
- Fundación Secretariado Gitano. (2006). *Taller para la Prevención del Consumo del Alcohol*. Fundación Secretariado Gitano (FSG).
- Fundación Moderna. (2008). *Escuelas de Familia Moderna, bloque III: autonomía y responsabilidad*. Navarra: Fundación Moderna.
- Furstenberg, F.F. (2000). La Sociología de la Adolescencia y la Juventud en los años 90: Un Comentario Crítico. En: *Journal of Marriage and the Family* [Revista Profesional sobre el Matrimonio y la Familia], Vol. 62, Nº 4. (Noviembre 2000): 896-910.
- Giddens A. (1990). *The consequences of Modernity*. Stanford University Press.
- Gomariz, M.D., Puerta, C., López, C. (2003). *Prevención de drogodependencias. Guía para Educadores*. Murcia: Servicio de Promoción y Educación para la Salud de Murcia.
- Greene, J. (2008). *La articulación metodológica en evaluación*. Conferencia inaugural del V seminario de Experiencias en Evaluación, Magíster de Evaluación de Programas y Políticas Públicas. Madrid, septiembre de 2008.
- Hegoa. *Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo*. Universidad del País Vasco. Disponible en el siguiente enlace: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/>
- Hillmann, K-H. (2005). *Diccionario Enciclopédico de Sociología*. Barcelona: Herder Editorial.
- Instituto de Adicciones de Madrid Salud (2006). *Manual de Formación de Mediadores Sociales*. Madrid Salud.
- Instituto de la Mujer (2009). *Clara: Mujeres en proceso de integración social y laboral. Módulo para la motivación*. Ministerio de Igualdad.
- Kreisler, L. (1996). *La resilience mise en spirale*. Paris: Spirale.
- Larriba, J., Duran, A. M., Suelves J. M. (2006). *MONEO, Programa de prevención Familiar del Consumo de Drogas*. Barcelona: Promoción y Desarrollo Social.

- Larriba, J., Duran, A. M., Suelves J. M. (2004). *PROTEGO, Entrenamiento Familiar en habilidades Educativas para la prevención de las drogodependencias*. Barcelona: Promoción y Desarrollo Social.
- Ligeró, J.A., Espinosa, J., Mormeneo C., Bustelo, M. (2014). *Diferentes aproximaciones para hacer una evaluación sensible al género y al enfoque basado en derechos humanos para el desarrollo*. Madrid: Ministerios de Asuntos Exteriores y Cooperación.
- Martínez, F., Pérez, E., De las Heras, M.D. (fecha sin determinar). *Nexus: Programa para la prevención del consumo de drogas*. Coordinación: Fernando Martínez González. Madrid: Deporte y Vida.
- Moro, L. (2009). *Guía para la promoción personal de las mujeres gitanas: perspectiva psico-emocional y desarrollo profesional*. Madrid: Fundación Secretariado Gitano.
- NIDA (1997). *Preventing drug use among children and adolescent. A research based guide. National Institute on Drug Abuse*. NIDA.
- Núñez, Carlos (1992). *Educación para transformar, transformar para educar*. Guadalajara (México): Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario. IMDEC
- Observatorio Español sobre Drogas. (2014). Presentación de la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2012/2013, España. Plan Nacional sobre Drogas (PNSD).
- OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. Ginebra: OMS y Ministerio de Salud y Consumo de España.
- Patton, M.Q. *Utilization-Focused Evaluation*. California: Sage.
- Poleo A., Aguilera, B., Iglesias, C., Sacristán. C., y otros. (1990). *La Alternativa del Juego II (juegos y dinámicas en educación para la paz)*. Seminario de Educación para la Paz.
- PNSD. (2007). *Guía sobre Drogas. Realidades, mitos, efectos, riesgos del consumo de drogas*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Programas Puente. (2004). *Nosotros los Gitanos*. Fundación Secretariado Gitano.
- Roussos A., Franchello A., Flax M. y otros (2009). *Bebidas Energizantes y su Consumo en Adolescentes*. Pediatría y Nutrición. Sociedad Argentina de Nutrición.
- Sánchez, L. (fecha sin determinar). *Género y Drogas. Drogas y perspectiva de Género. Documento Marco. Plan de atención integral de la mujer de Galicia*. Xunta de Galicia.
- Seminario de Educación para la Paz. (1990). *La alternativa del juego II (juegos y dinámicas en educación para la paz)*.
- Taylor, Ch. (1993). *El multiculturalismo y la "política del reconocimiento"*. México: FCE.
- UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) (2011) *La adolescencia, Una época de oportunidades. Estado Mundial de la infancia 2011*. Nueva York: UNICEF.
- Valles, S. (2007). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis Sociología.

- Vela, E., Roa, M. (2008). *Adolescencia y Familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el monitor o monitora*. Madrid: CEAPA.





ITINERARIO 1:
PRE-ADOLESCENTES,
de 10 a 12 años



DINÁMICAS DEL ITINERARIO 1

FASE	TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
0. PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES Y PROGRAMA	(I.1) Bienvenida y presentación	Presentación de los participantes y del programa	10-15 min.	56
	(I.2) Ganando confianza	Presentación de los participantes y del programa	10 min.	58
	(I.3) Expectativas del taller	Presentación de los participantes y del programa	15 min.	60
	(I.4) Presentación de objetivos y principales contenidos	Presentación de los participantes y del programa	10 min.	61
I. PARTIR DE LA REALIDAD	(I.5) Valoración del participante	Partir de la Realidad	30 min.	64
II. REFLEXIONAR SOBRE ESTA REALIDAD	(I.6) Las emociones	Autocontrol	30 min.	67
	(I.7) Reconociendo mis emociones	Autocontrol	15 min.	68
	(I.8) Cambiando los pensamientos	Autocontrol	60 min.	69
	(I.9) Los miedos	Autocontrol	45 min.	71
	(I.10) El autoconocimiento	Autoestima	60 min.	73
	(I.11) La autoaceptación	Autoestima	40 min.	75
	(I.12) La autovaloración	Autoestima	40 min.	77
	(I.13) Qué es la autoestima	Autoestima	20 min.	78
	(I.14) Autocomunicación positiva y negativa	Autoestima	40 min.	80
	(I.15) Importancia de los elogios	Autoestima	20 min.	82
	(I.16) Aprendiendo de los errores	Autoestima	60 min.	83
	(I.17) Influencia de la publicidad	Publicidad	30 min.	85
	(I.18) La presión grupal	Presión de grupo	60 min.	86
	(I.19) Decir no	Presión de grupo	90 min.	88

II. REFLEXIONAR SOBRE ESTA REALIDAD	(I.20) Tipos de comportamientos	Comunicación	60 min.	91
	(I.21) Tipos de comunicación	Comunicación	60 min.	93
	(I.22) Entrenar la asertividad	Comunicación	40 min.	95
	(I.23) La escucha activa	Comunicación	20 min.	97
	(I.24) Buscando soluciones	Resolución de conflictos	30 min.	99
	(I.25) La cooperación	Resolución de conflictos	30 min.	101
	(I.26) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, actividad física y salud	120 min.	102
	(I.27) Importancia de la actividad física	Alimentación, actividad física y salud	60 min.	104
	(I.28) El tiempo libre	Ocio constructivo	20 min.	106
	(I.29) El ocio constructivo	Ocio constructivo	30 min.	107
	(I.30) Alternativas para el tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	109
	(I.31) Intercambiando información de nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	111
	(I.32) Profundizando y representando nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	113
	(I.33) Conociendo un poco de historia del pueblo <i>rom</i>	Identidad gitana	60 min.	116
(I.34) Las dificultades para cambiar	Proyecto de vida	30 min.	117	
III. PROFUNDIZAR SOBRE ESTA REALIDAD	(I.35) Concepto de riesgo	Información general: riesgos y consecuencias	60 min.	122
	(I.36) Desmontando mitos	Información general: mitos y percepción	90 min.	124
	(I.37) ¿Qué son las drogas?	Información general sobre drogas	10 min.	128
	(I.38) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	130
	(I.39) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	134

III. PROFUNDIZAR SOBRE ESTA REALIDAD	(I.40) Riesgos del tabaco en la salud	Información general: tabaco	60 min.	137
	(I.41) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	139
	(I.42) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	144
	(I.43) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	148
IV. VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA	(I.44) Síntesis de contenidos	Volver a la realidad para mejorarla	60 min.	152
	(I.45) Ejercitando las habilidades aprendidas	Volver a la realidad para mejorarla	60 min.	154
	(I.46) Evaluación	Volver a la realidad para mejorarla	25 min.	157
	(I.47) Actividad de cierre	Volver a la realidad para mejorarla	45 min.	161

0. Presentación de participantes y del programa

Esta primera parte del itinerario tiene como objetivo que los/as participantes se conozcan antes de iniciar la formación, creando un ambiente adecuado y distendido. Además, se presenta brevemente en qué va a consistir el programa.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas incluidas en esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(I.1) Bienvenida y presentación	Presentación de los participantes y programa	10-15 min.	56
(I.2) Ganando confianza	Presentación de los participantes y programa	10 min.	58
(I.3) Expectativas del taller	Presentación de los participantes y programa	15 min.	60
(I.4) Presentación de objetivos y principales contenidos	Presentación de los participantes y programa	10 min.	61

(I.1) BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Que los/as participantes se empiecen a conocer y se genere un clima agradable previo al inicio de las actividades.
REFERENCIA	<ol style="list-style-type: none">1. Nombres acumulados.2. Cesta de frutas.3. Piñas de Nombres.4. Pelota Caliente.5. Me identifico con este animal <p>(Adaptado de varias dinámicas del libro: La alternativa del juego II (Seminario de educación para la Paz)</p>
DURACIÓN	10 - 15 minutos por cada técnica propuesta en "referencia".
MATERIAL	Pelota (de tenis, espuma, etc.): para la técnica de la "Pelota Caliente".

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Se ofrecen varias dinámicas para que el facilitador/a elija aquellas que considere más adecuadas.

También se pueden utilizar otras que conozca y crea que se adecúen a la población beneficiaria.

Todas estas dinámicas se realizan colocándose en círculo (excepto en *Piñas de Nombres*).

1. Nombres Acumulados: Una persona empieza diciendo su nombre. El que está a su lado tiene que decir el nombre del primero y luego el suyo. El siguiente participante dirá los nombres anteriores y el suyo, y así sucesivamente hasta dar la vuelta completa al círculo. Se da la oportunidad de que el resto de los compañeros/as pueda ayudar a recordar los nombres.

Para hacerlo más divertido, además del nombre de cada persona se puede acompañar con algún gesto u otro dato especial de la personas (por ejemplo, cómo le gusta que les llamen).

2. Cesta de Frutas. Se colocan las personas en círculo (en sillas u otra forma en la que se pueda identificar el lugar que ocupa cada uno/a). Otra persona se coloca en el centro y debe acercarse a los/as participantes de forma rápida, señalándolas y diciendo:

- Limón-limón: La persona señalada tiene que decir el nombre de quien se encuentra a su derecha.

- Naranja-naranja: La persona señalada tiene que decir el nombre de la persona que está a su izquierda.
- Pera-pera: La persona señalada tiene que decir su nombre.

Si alguien se equivoca intercambia el puesto con la persona que está en el centro y continúa el juego (señalando y diciendo limón-limón, etc.).

El juego se completa introduciendo la persona que está en el centro la palabra "cesta de frutas", en cuyo caso todo el mundo tiene que cambiar de sitio, momento que aprovecha la persona del centro para ocupar su lugar.

- 3. Piñas de Nombres.** Todas/os los participantes pasean por el espacio o sala donde se desarrolla la formación. Cuando el facilitador/a diga un número los/as participantes tienen que formar grupos de personas de igual número al mencionado y decir los nombres de quienes componen cada grupo.

Después los grupos se separan y se sigue paseando hasta que el facilitador/a diga un nuevo número. Así sucesivamente hasta que considere que la mayoría de personas han coincidido en todos los grupos.

- 4. Pelota Caliente.** El facilitador/a explica que la persona que reciba la pelota tiene que responder a una serie de preguntas, tales como: su nombre, donde nació, lo que le gusta hacer, etc.

- 5. Me identifico con este animal.** Como en la dinámica anterior, con una pelota los/as participantes pueden decir con qué animal se identifican y explicar al resto del grupo por qué.

(I.2) GANANDO CONFIANZA

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Generar un ambiente de confianza entre los/as participantes que fomente la participación.
REFERENCIA	Tomado de: Juegos de Distensión (página web "Ágora Marianista" ¹). 1. El correo. 2. Abejas trabajadoras. 3. El ruidoso. 4. Elefante o palmera. 5. Paquete de a tres, de a dos
DURACIÓN	10 minutos.
MATERIAL	Vendas para todos/as los/as participantes (en el caso de la técnica "el ruidoso").

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Se proponen varias dinámicas para crear un ambiente de confianza entre los/as participantes. El facilitador/a puede elegir las que considere más adecuadas u otras que conozca y crea que se ajustan mejor a la población destinataria.

- 1. El Cartero/a.** El grupo se sienta un círculo y uno/a de los participantes debe situarse en el centro (será "el cartero/a").
La persona del centro ("cartero/a") comienza con la frase: "el cartero/a trae cartas para todos/as aquellos/as..." diciendo cualquier característica que puedan cumplir algunos/as o todos/as los/as participantes (por ejemplo: tener zapatillas de deporte, ojos negros, pelo largo, etc.). Quien cumpla la condición debe levantarse y cambiar su sitio con el cartero (con lo que habrá un nuevo cartero). Así sucesivamente.
- 2. Abejas Trabajadoras.** Un/a participante tiene que salir de la habitación mientras el resto elige un objeto que se encuentre en la sala: un cuadro, un reloj, la puerta, etc. Cuando se haya elegido el objeto, el o la participante que estaba fuera vuelve a la sala y tiene que adivinar qué objeto ha seleccionado el grupo. Tiene dos minutos para adivinar el objeto, y el resto imita el zumbido de las abejas, aumentando la intensidad si se aproxima al objeto seleccionado y disminuyendo si se aleja de él. Al finalizar, se puede hacer la misma dinámica con otro/a participante.
- 3. El Ruidoso.** Se delimita una zona para el juego. Todos/as los participantes están con los ojos vendados, menos uno, "el ruidoso". Este solo puede des-

1.- www.marianistas.org

plazarse de una determinada forma (a cuatro patas, en cuclillas, botando, etc.) y emitiendo distintos ruidos cada pocos segundos. El resto intenta darle caza. Quien lo consiga pasa a ser el/la nuevo ruidoso.

- 4. Elefante o Jirafa.** Todas las personas tienen que estar de pie formando un círculo y con un jugador/a en el centro. El del centro va señalando aleatoriamente a sus compañeros/as diciendo "Elefante" o "Jirafa" y estos deberán actuar rápidamente. Se ha de jugar con rapidez. Quien se equivoque o tarde demasiado tiempo, pasa al centro.

Para hacer de "elefante", el jugador señalado hace la trompa con un brazo y los de ambos lados deben formar las orejas formando un semicírculo con ambas manos y colocándolas en el lateral de la cabeza del jugador central. Para hacer la jirafa el jugador señalado se pone firme y con los brazos rectos hacia arriba, mientras que las/os jugadores laterales se inclinan.

- 5. Paquete de a tres, de a dos.** Los/as participantes se dispersan por la sala. Cuando el facilitador/a diga la frase: *Paquetes de tres*, el resto deben agarrarse en grupos de tres y comenzar a botar gritando "*paquetes de tres, paquete de tres*". Se repite varias veces cambiando el número de personas a "empaquetarse".

(I.3) EXPECTATIVAS DEL TALLER

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Conocer cuáles son las expectativas de los/as participantes.
REFERENCIA	Referencias varias
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	Papel, marcadores, celo, lápices/bolígrafos, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Cada participante tiene que escribir qué es lo que esperan de las actividades, qué temas les gustaría trabajar y a través de qué tipo de actividades.
2. Cada participante lee en alto lo que ha escrito.
3. El facilitador/a agrupa las ideas en función de las similitudes o puntos en común (en una pizarra o rotafolio), y termina exponiendo una síntesis de lo expresado por el grupo.

(I.4) PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS Y PRINCIPALES CONTENIDOS

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Presentar a los/as participantes la propuesta de formación.
REFERENCIA	Presentación participada.
DURACIÓN	10 minutos.
MATERIAL	Breve resumen sobre los contenidos de las actividades, en formato escrito o electrónico (<i>power point</i> , etc.).

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Después de realizar las dinámicas de presentación de expectativas ("I.3" o "I.4") se presentan los objetivos de la formación y los principales contenidos que se abordarán.
Esto puede realizarse a través de una presentación en ordenador (como *power point*) o repartiendo copias impresas.
2. Es conveniente que el facilitador/a refleje las semejanzas con aquellas cuestiones que las/os participantes han planteado en sus expectativas y valorar la posibilidad de incorporar algunas temáticas que ellos/as mismos hayan indicado.

I. Partir de la realidad

Conocer la situación en la que se encuentran los/as participantes, de forma que nos permita conocer mejor aquellos aspectos y temas a trabajar en los factores de riesgo y protección.

A continuación se presenta una tabla con las dinámicas de esta fase de trabajo:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(I.5) Valoración del participante	Partir de la Realidad	30 min.	64

(I.5) VALORACIÓN DEL PARTICIPANTE

TEMA	PARTIR DE LA REALIDAD
OBJETIVO	Conocer cuál es el estado o la situación en la que se encuentran los/as pre-adolescentes al iniciar el programa (situación personal, etc.).
REFERENCIA	¿Cómo estoy? (Elaboración propia).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	Papel (tamaño folio), rotuladores y celo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que describir en un folio (anónimo), con una palabra o con un dibujo, con qué se identifican (con un determinado animal, un paisaje, un sentimiento, un objeto, una planta, etc.) en cada uno de los siguiente ámbitos de su vida: a) mis amigos/as; b) mi familia; c) mi escuela; d) mi barrio; e) yo mismo/a. Debe haber 5 palabras o dibujos por cada participante.
2. Cada participante explica al resto del grupo una de las palabras que escribieron o que dibujaron (en los ámbitos que ellos/as prefieran), y por qué se identifican en ese aspecto.
 - No forzar o presionar en caso que alguien no desee participar.
3. El facilitador/a recoge las hojas de los/as participantes (no deben tener el nombre del/la participante). De esta forma se puede tener una visión inicial de la situación personal en la que se encuentra el grupo de chicos/as participantes y qué aspectos conviene incorporar en la implementación de las dinámicas o talleres.

II. Reflexionar sobre esta realidad

Trabajar los principales factores de riesgo que impulsan el consumo de las drogas y algunos factores de protección, tanto individuales como sociales, que contribuyen a la prevención del consumo de drogas. A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas incluidas en esta fase de trabajo:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(I.6) Las emociones	Autocontrol	30 min.	67
(I.7) Reconociendo mis emociones	Autocontrol	15 min.	68
(I.8) Cambiando los pensamientos	Autocontrol	60 min.	69
(I.9) Los miedos	Autocontrol	45 min.	71
(I.10) El autoconocimiento	Autoestima	60 min.	73
(I.11) La autoaceptación	Autoestima	40 min.	75
(I.12) La autovaloración	Autoestima	40 min.	77
(I.13) Qué es la autoestima	Autoestima	20 min.	78
(I.14) Autocomunicación positiva y negativa	Autoestima	40 min.	80

(I.15) Importancia de los elogios	Autoestima	20 min.	82
(I.16) Aprendiendo de los errores	Autoestima	60 min.	83
(I.17) Influencia de la publicidad	Publicidad	30 min.	85
(I.18) La presión grupal	Presión de grupo	60 min.	86
(I.19) Decir no	Presión de grupo	90 min.	88
(I.20) Tipos de comportamientos	Comunicación	60 min.	91
(I.21) Tipos de comunicación	Comunicación	60 min.	93
(I.22) Entrenar la asertividad	Comunicación	40 min.	95
(I.23) La escucha activa	Comunicación	20 min.	97
(I.24) Buscando soluciones	Resolución de conflictos	30 min.	99
(I.25) La cooperación	Resolución de conflictos	30 min.	101
(I.26) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, actividad física y salud	120 min.	102
(I.27) Importancia de la actividad física	Alimentación, actividad física y salud	60 min.	104
(I.28) El tiempo libre	Ocio constructivo	20 min.	106
(I.29) El ocio constructivo	Ocio constructivo	30 min.	107
(I.30) Alternativas para el tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	109
(I.31) Intercambiando información de nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	111
(I.32) Profundizando y representando nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	113
(I.33) Conociendo un poco de historia del pueblo <i>rom</i>	Identidad gitana	60 min.	116
(I.34) Las dificultades para cambiar	Proyecto de vida	30 min.	117

(I.6) LAS EMOCIONES

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Tomar conciencia de las emociones y el papel que juegan en la vida y en las relaciones con los demás.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>El extraterrestre</i> (Martínez y otros: 67).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo. Revistas o cómics.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as integrantes del grupo tienen que imaginarse que son extraterrestres que acaban de aterrizar en la Tierra. Lo que más les llama la atención son las "emociones", algo de lo que en su planeta carecen completamente. Por eso les piden a los terrícolas ayuda para confeccionar una especie de diccionario de emociones que les permita desenvolverse mejor en la Tierra.
2. Los/as participantes tienen que decir en voz alta las emociones que se les ocurran. El facilitador/a lo anota en una pizarra (o rotafolio).
 - Si hay dificultades para confeccionar la lista, se puede dar al grupo revistas y que vean qué emociones expresan las personas que aparece en ellas.
3. Una vez confeccionada la lista, se piden voluntarios/as que:
 - Describan con palabras algunas de las emociones anotadas.
 - Ilustren alguna de las emociones con un ejemplo personal o de alguien cercano.
4. Finalizar la dinámica reflexionando sobre las emociones y su importancia, a partir de las ideas que aparecen en el siguiente cuadro:

- Las emociones son una fuente de información de cómo nos encontramos.
- Vivir las emociones profundamente contribuye a una vida más saludable.
- No existen emociones buenas o malas, son una respuesta ante una determinada situación. Son parte de nuestra vida. Hay emociones consideradas negativas (la cólera o la tristeza); sin embargo, es necesario sacarlas, expresarlas de manera controlada, porque contribuyen al equilibrio emocional.

(I.7) RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Conocer las emociones, sensaciones corporales e identificarlas a posteriori. Favorecer la confianza en uno/a mismo/a y en el grupo.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>¿Cómo te encuentras?</i> (Programa de Prevención en Drogodependencias y Hábitos de Vida Saludable ACAIS, FSG de Vigo).
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	Folios y lápices/bolígrafos.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Ansiedad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar que el objetivo de la actividad es identificar nuestras emociones y que muchas veces no sabemos o nos cuesta expresar qué pasa en determinadas situaciones, lo que puede generar frustración y ansiedad.
2. Los/as participantes se sientan en círculo.
3. El facilitador/a explica que van a intentar identificar cómo se sienten en ese momento, sin pensar en nada más: qué siento ahora en mi cuerpo, si me duele algo, si estoy nervioso/a, contento/a...
 - El facilitador/a es el primero en poner un ejemplo.
 - No utilizar palabras genéricas para expresar los sentimientos: bien, mal, etc.
 - Es suficiente con que usen una palabra con la que se identifiquen en ese momento: alegre, nervioso/a, excitado/a, aburrido/a...).

NOTA: Esta actividad se puede repetir en otras sesiones o dinámicas. De esta forma se favorece que se interiorice e integre de manera natural, al tiempo que se concientice que los sentimientos forman parte de ellos/as.

(I.8) CAMBIANDO LOS PENSAMIENTOS

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Tener autocontrol ante situaciones conflictivas cambiando nuestros pensamientos de una manera racional.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>Cambiando pensamientos: la botella</i> (Martínez y otros: 68 y 69).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Botella vacía de plástico y rotulador.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a comenta que una de las herramientas más poderosas que tenemos para controlar las emociones es cambiar los pensamientos de una manera racional. Se puede profundizar más en base a la siguiente información:

- Cuando se piensa de manera poco racional (por ejemplo, exagerando las consecuencias negativas de lo que nos ocurre, generalizando a partir de un detalle insignificante, sacando conclusiones precipitadas sin tener base real para ello, etc.), los sentimientos son más tristes, ansiosos, depresivos, etc.
- No hay que ser poco realista y ponerse metas imposibles (por nuestras capacidades o posibilidades).
- El objetivo del pensamiento racional es poder ver todas las alternativas posibles de manera realista. Y ante todo, intentar ser positivo ante las posibilidades que se nos presentan.

2. El facilitador/a explica que van a intentar cambiar nuestros pensamientos actuando de forma positiva a través de la siguiente "dinámica".
 - Escribir en un extremo de una botella vacía el signo (+) y en el otro extremo el signo (-).
 - El grupo debe colocarse en círculo.
3. Dinámica:
 - Elegir una determinada situación (ver el siguiente cuadro).
 - Girar la botella sobre sí misma, de modo que cada extremo señale a alguno de los/as participantes.

- A quien le toque el signo (-) tiene que hacer una valoración negativa de una determinada situación y a quien le toque el signo (+) valorar la misma situación pero de forma positiva.

Ejemplo de Situación

"Creo que voy mal en matemáticas"

- Pensamientos negativos al respecto: seguramente voy a suspender; realmente las matemáticas son muy difíciles, no voy a poder con ellas; a muchos se le da mal y hagan lo que hagan, suspenden; voy a repetir curso y no podré ir de vacaciones.
- Pensamientos positivos: Si me esfuerzo y le dedico más tiempo, podré aprobar; puedo pedir ayuda a alguno de mis compañeros/as que se le dé mejor; puedo pedir ayuda a mi familia o al profesor/a.

Ejemplos de otras situaciones:

- Un chico o chica de clase me hace la vida imposible.
- Nuestros padres/madres nos castigan el fin de semana sin salir.
- He tenido un problema con mi mejor amigo/a y no me habla, etc.

4. Finalizar la dinámica preguntando a los/as participantes qué conclusiones y qué han aprendido de la actividad.

(I.9) LOS MIEDOS

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Conocer los miedos</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 66 y 67).
DURACIÓN	45 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel y bolígrafos. Pizarra o rotafolio. Una bolsa de plástico (o similar).• Copias de "Conjuro contra el miedo" (ver anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Miedo. Fobia. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Es importante que haya un clima distendido y de confianza que fomente la participación.
 - Se puede plantear alguna técnica o dinámica de distensión, de corta duración.
2. Preguntar al grupo sobre los miedos que suelen tener las personas en general (no de los/as participantes), el facilitador/a los anota en una pizarra o rotafolio.
 - Se explica lo que es un **miedo** y lo que es una **fobia**, recalcando que esta última necesita de una ayuda profesional (ver "definición de conceptos previos").
3. A modo de tormenta de ideas, las/os participantes tienen que decir cómo creen que se pueden vencer los miedos.
 - Pueden contar alguna experiencia personal en la que hayan superado algún miedo.
4. Cada participante anota en una hoja un miedo que tenga (por ejemplo: a los exámenes, a la oscuridad, etc.) y lo introduce en una bolsa.
 - Es anónimo, por lo que no deben escribir su nombre en el papel.
5. Un/a participante saca de la bolsa uno de los miedos, lo lee en voz alta y explica cómo cree él que se puede superar ese miedo. El resto del grupo puede aportar más ideas. Esta acción se repite hasta que se hayan sacado todos los "miedos" de la bolsa.
6. Repartir a los/as participantes una copia de "Conjuro contra el miedo" (ver anexo) y se les pide que lo lean en silencio.

ANEXO:

"CONJURO CONTRA EL MIEDO"

- Los miedos son parte de la vida; acéptalos como algo natural.
- Plantéate que puedes ganar si vences tus miedos.
- Haz un listado de todos tus miedos y empieza por el miedo más pequeño.
- Piensa en lo peor que pudiera pasar si lo que temes se produce (por ejemplo, no aprobar el examen de Inglés). ¿Sería muy grave que eso sucediera?, ¿Qué puedo hacer si eso sucede? Cuando miramos el miedo a los ojos, este termina desvaneciéndose.
- Piensa en todo lo bueno que puedes ganar si consigues superar el miedo.
- Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo; eso te predispondrá a que así sea.

(I.10) EL AUTOCONOCIMIENTO

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Comprender la importancia de auto-conocerse y aceptarse como paso previo para la autoestima, y que este autoconocimiento puede durar toda la vida.
REFERENCIA	Adaptada de: "Polaridades de identidad" (Instituto de la Mujer, 2009:71 y 72).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafos.• Copias de la ficha "Conociéndonos" (anexo), uno por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Autoimagen, Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Informar al grupo que esta dinámica consiste en "pensar en nosotros y nosotras", qué nos gusta de nosotras/os mismos y de los demás, qué nos gusta hacer e indagar sobre nuestros intereses o motivaciones.
2. Cada participante, de forma individual, cumplimenta la ficha: "Conociéndonos" (anexo).
 - Tienen que señalar 4 aspectos para cada tema de la ficha.
3. Se comparten y debaten grupalmente las experiencias. Para dinamizar el debate se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido al rellenar el cuadro?
- ¿Qué dificultades habéis tenido para cumplimentar el cuadro?
- De lo que habéis puesto, ¿en qué cosas no habéis pensado/reflexionado antes?
- ¿Pensáis que podéis mejorar aquello que nos os gusta?
- ¿Qué es lo que realmente os importa de la vida?

Para completar las ideas y comentarios del grupo, el facilitador/a puede apoyarse en las siguientes ideas:

"AUTOCONOCIÉNDONOS"

- Muchas veces nos cuesta reconocernos porque las etiquetas impuestas socialmente acaban reflejándose en formas de comportarnos que a menudo no son nuestras.

- Es importante pararnos a reflexionar sobre quiénes somos, qué nos gusta, qué queremos y a dónde queremos ir.
- El proceso de autoconocimiento es algo que dura toda la vida, porque nunca se deja de cambiar y de crecer personalmente

ANEXO:

"CONOCIÉNDONOS"	
Lo que me gusta de mi	Lo que <u>no</u> me gusta de mi
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
Lo que me gusta de los demás	Lo que <u>no</u> me gusta de los demás
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
Lo que me gusta hacer	Lo que <u>no</u> me gusta hacer
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
Lo que me interesa de la vida	Lo que <u>no</u> me interesa
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

(I.11) LA AUTOACEPTACIÓN

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Reflexionar sobre la autoimagen y comprender que son algo más que una característica o habilidad.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Las grietas</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 78 y 79).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos, hojas en blanco grandes y rotuladores.• Cuento de "Las Grietas" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Auto-aceptación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Informar al grupo de que en esta dinámica van a reflexionar sobre nosotros y nosotras, en especial, sobre la importancia de aceptarnos con nuestras cualidades y (supuestos) defectos.
2. Cada participante tiene que escribir en un papel 2 cualidades de sí mismo/a y 2 defectos.
3. El facilitador/a lee en voz alta el cuento de "Las grietas" (anexo).
4. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo debe contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Con qué vasija nos identificamos? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el mensaje del cuento?
- Es posible que lo que para uno/a sea una cualidad, para otro/a sea un defecto. ¿Por qué?
- ¿Cómo se puede convertir un supuesto defecto en una oportunidad para ser mejor

5. Un/a portavoz de cada grupo explica al resto las respuestas a las preguntas.
6. El facilitador/a comenta y reflexiona sobre las respuestas en base a las siguientes ideas:

- Aceptarse implica no negar lo que somos (lo que sentimos, nuestros defectos, capacidades y cualidades). Implica conocer nuestra realidad para modificar lo que no nos gusta.

- No confundir la aceptación con la resignación. Resignarse produce dolor y no ayuda a seguir avanzando. Aceptarse significa reconocerse y mantener una actitud de cambio, sin perder la mirada positiva hacia uno/a mismo.
- Cuando afrontamos experiencias difíciles podemos rechazar aspectos de una/o mismo (físicos o psicológicos). Esto nos produce frustración y sentimientos de culpa. Lo mismo ocurre si la tendencia es ignorar lo que no nos gusta de uno/a mismo. De ahí la importancia de aceptarse tal y como se es.

ANEXO:

"LAS GRIETAS"

Una mujer de la India tenía sólo dos grandes vasijas que colgaban en los extremos de un palo y que llevaba sobre los hombros. Una tenía varias grietas por las que se escapaba el agua, de modo que al final del camino sólo conservaba la mitad, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Esto sucedía diariamente.

La vasija sin grietas estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su propia imperfección y de no poder cumplir correctamente su cometido. Así que al cabo de dos años le dijo a la mujer:

- *Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes conservar la mitad de mi carga.*

La mujer le contestó:

- *Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.*

Así lo hizo la vasija y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió sintiéndose apenada porque al final sólo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.

La mujer le dijo entonces:

- *Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente cómo eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza.*

Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

(I.12) LA AUTO-VALORACIÓN

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Fomentar la valoración personal
REFERENCIA	Adaptado de "Mis cualidades personales" (Instituto de la Mujer, 2009: 86).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	Papel (tamaño folio), bolígrafos y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Autovaloración

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Cada participante tiene que escribir en un papel como mínimo 3 valores positivos (cualidades, habilidades, etc.) que posea. Se pueden utilizar palabras o frases.
2. Cada participante se pegará en la espalda el papel con los valores que ha escrito.
3. Los/as participantes tienen que caminar en silencio en la sala, observando las cualidades que han escrito el resto de compañeros/as.
 - Quien quiera puede agregar alguna(s) cualidad(es) a lo escrito en el papel de sus compañeros/as, siempre y cuando sea respetuoso. Se recomienda hacer esto cuando el grupo se conoce y hay una buena relación.
4. Cada participante vuelve a su sitio a releer lo que han escrito.
5. El grupo en conjunto tiene que contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido realizando la dinámica? ¿Por qué?
- ¿Han tenido dificultades para encontrar sus cualidades?
- ¿Han reflexionado sobre esas cualidades?
- ¿Es posible aceptarse y quererse?

6. Las respuestas de las/os participantes pueden acompañarse por reflexiones del facilitador/a, en base al concepto de autovaloración (ver el apartado de "definición de conceptos").

(I.13) QUÉ ES LA AUTOESTIMA

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Reconocer qué es la autoestima, y que afecta el estado de ánimo y otras parcelas de la vida y que la podemos cambiar y mejorar.
REFERENCIA	Adaptado de "Concepto de autoestima" (Martínez y otros: 79).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio, marcadores y celo.• Copia de definición de autoestima (o en un papel en grande si se opta por pegarla en la sala en vez de escribirla en la pizarra).
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Tormenta de ideas.

78

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que explicar qué es para ellos/as la autoestima, a modo de tormenta de ideas.
2. El facilitador/a escribe en la pizarra la definición de autoestima (ver apartado "definición de conceptos previos").
 - Comentar las ideas aportadas por los/as participantes y relacionarlo con la definición.
 - Se puede completar con las siguientes ideas:

- Todo el mundo tiene una imagen general de sí mismo/a, de sus capacidades y de su aspecto físico.
- La autoestima está formada no solo por la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as, sino por lo que sentimos hacia nosotros/as, por cómo nos valoramos, queremos y respetamos.

3. Pedir a los/as participantes que respondan a modo de tormenta de ideas a las siguientes preguntas:

- 1) Cómo se pueden sentir las personas que continuamente se valoran a sí mismas.
- 2) Cómo se pueden sentir las personas que no se valoran a sí mismas.

- El facilitador/a anota las principales ideas en una pizarra o rotafolio y explica que la pregunta (a) se relaciona con las personas que tienen una autoestima alta y la (b) con aquellas que tienen una autoestima baja.

4. Preguntar a los/as participantes por qué creen que las personas tienen la autoestima alta y/o baja.

- El facilitador/a anota las principales ideas en la pizarra o rotafolio y se reflexiona sobre esta cuestión apoyándose en las siguientes ideas:

La Autoestima (alta o baja) de una persona depende de:

- Experiencias personales que han tenido y que han sido positivas o negativas.
- La aceptación de las personas cercanas.
- La opinión de las/os demás.
- Las habilidades y competencias (especialmente valoradas por las/os demás).
- Por ejemplo: algunas personas se infravaloran cuando algo no les sale bien, ante algún suspenso, cuando les insultan, etc. y se puede decir lo contrario de valorarse bien.

La autoestima es muy importante ya que afecta de forma positiva o negativa la confianza que una persona tiene en sí misma, a sus decisiones y sus relaciones.

5. El facilitador/a realiza la siguiente pregunta:

- La autoestima se puede cambiar. ¿Cómo?

El facilitador/a anota las principales ideas en la pizarra.

- Comentar que nuestra autoestima se puede cuidar y cambiar. Esto se va a trabajar en las siguientes actividades.

(I.14) AUTOCOMUNICACIÓN POSITIVA Y NEGATIVA

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Darnos cuenta de la relación existente entre el autodiálogo interno y la forma en que nos sentimos.
REFERENCIA	Basado en: <i>Auto-comunicación positiva y negativa</i> (Martínez y otros: 82).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	Papel (tamaño folio), rotuladores. Pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Autocomunicación positiva. Autocomunicación negativa.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Iniciar la actividad comentando al grupo que se pueden hacer cosas para tener una buena autoestima.

2. Preguntar al grupo las siguientes cuestiones:

- Se hablan a sí mismos/as.
- Si lo hacen de una forma regular, con frecuencia.
- Qué cosas se dicen.

3. Para dinamizar y animar el "debate", el facilitador/a puede empezar contestando a estas preguntas ella/él mismo. O planteando estas situaciones:

Lo que dices de ti mismo/a cuando...

- Te despiertas por la mañana.
- Vas al colegio.
- Recibes una buena noticia

Lo que digo es...

- Genial, me ha salido estupendamente.
- Soy un torpe, ¡qué vergüenza!.
- Estoy contento, lo he conseguido.
- Vaya ridículo que voy a hacer.

- Dar tiempo suficiente para que expresen sus opiniones.

4. El facilitador/a anota los comentarios en una pizarra (o rotafolio) y los clasifica en 2 columnas: (1) las positivas y (2) las negativas.
 - Cuando finalicen los comentarios, el facilitador/a titula a la primera columna (1) "auto-comunicación positiva" y la segunda (2) como "auto-comunicación negativa".
 - Concluir esta parte transmitiendo las siguientes ideas:

- Todas las personas nos decimos esas cosas y muchas otras. Pero la mayoría de las veces no nos damos cuenta, bien porque sucede de forma muy rápida o porque estamos tan acostumbrados/as que ni lo percibimos.
- Estos mensajes influyen y mucho en la manera en que la gente se percibe a sí misma, a su autoestima; y se llama auto-comunicación positiva y negativa.

5. Pedir al grupo que exprese cómo se puede sentir una persona que se dice unos mensajes u otros y la relación que existe entre:

- Auto-comunicación positiva y alta autoestima.
- Auto-comunicación negativa y autoestima baja.

6. El facilitador/a transmite la siguiente reflexión:

- Podemos trabajar nuestra autocomunicación y buscar que sea positiva para mejorar la autoestima.
- Es importante intentar detenernos a reflexionar en lo que nos decimos. Cuando nos demos cuenta que nos decimos algo negativo, cambiarlo por algo positivo..

(I.15) IMPORTANCIA DE LOS ELOGIOS

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Reconocer la importancia de expresar y recibir elogios sinceros para tener una autoestima positiva.
REFERENCIA	Basado en: <i>Virtud de la Compañera</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 98).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel (tamaño folio), bolígrafos.• Caja (de cartón, etc.) o bolsa (de plástico).
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Es importante que los/as participantes se sientan seguros en el grupo y que haya un clima de respeto. Para ello se recomienda:

- Animarles a participar.
- Reforzar los comentarios siempre que estos sean adecuados.
- Tratar de ignorar los comentarios graciosos o fuera de contexto.
- No criticar sus aportaciones.
- Buscar el refuerzo positivo y una escucha activa.

2. Se comenta al grupo que otra forma de mejorar la autoestima y la de los demás, es aprender a expresar y recibir elogios.
3. Los/as participantes anotan en un papel (de forma anónima), alguna virtud o cualidad que caracterice al compañero/a que está sentado a su derecha.
 - Introducir los papeles rellenos en una caja o bolsa.
4. Cada participante saca de la caja/bolsa un papel. Tiene que asegurarse que no es el suyo.
 - Según se extrae el papel se lee en voz alta el contenido del papel y todo el grupo intenta adivinar de quién es esa virtud.
5. Una vez extraídos todos los papeles, cada participante dice en voz alta la cualidad que anotó sobre el compañero/a que tiene a su derecha.
6. Concluir la dinámica poniendo en común cómo se ha sentido el grupo realizando este ejercicio, si ha coincidido la virtud que le escribió la persona de su derecha con lo que dijo el grupo y si les ha costado aceptar esa cualidad o virtud.

(I.16) APRENDIENDO DE LOS ERRORES

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Comprender que los errores forman parte del proceso de aprendizaje.
REFERENCIA	Basado en: <i>¿Cómo podemos aprender de los errores?</i> (Martínez y otros: 91).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Papel grande, marcadores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectivo. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Informar al grupo del objetivo de la dinámica.
2. Realizar las siguientes preguntas al grupo, que debe contestar en voz alta:

- ¿Qué es un error?
- ¿Quién comete errores?
- Cuando alguien comete un error, ¿qué siente?

- Buscar la mayor participación posible.
- El facilitador/a anota las principales ideas en la pizarra o rotafolio.
- Se pueden completar las respuestas de los/as participantes con las siguientes ideas:

- Un error es cualquier cosa que se hace o se dice, y que más tarde, cuando uno reflexiona sobre ello, se da cuenta que desearía haberlo hecho de forma diferente.
- Un error hace que las personas se sientan mal consigo mismas. Provoca sentimientos y pensamientos, que a veces son negativos hacia uno mismo/a.
- Siempre que se está aprendiendo algo se comete errores; también es común en las relaciones sociales.
- Cada error que se comete nos enseña qué funciona y qué no, lo que se sabe y lo que no. Los errores nos indican qué debemos corregir. De nosotros/as depende aprender la lección y corregirlos, por ejemplo, pidiendo disculpas y actuando de forma diferente en el futuro ante una situación similar.

3. El facilitador/a comenta a los/as participantes que para ver los errores como oportunidades de aprendizaje, en vez de verlo como fracasos, hay que actuar siguiendo la siguiente secuencia:

- a. Reconocer que se ha cometido un error. De esa forma se asume la responsabilidad de las acciones y sus consecuencias. Si se echa la culpa a otros/as, probablemente no se aprenderá nada de la situación.
- b. Preguntarse qué lección o aprendizaje puede obtenerse del error. Además de la posibilidad de pedir disculpas por el error que cometió (en el caso de que afecte a alguien), pensar en formas alternativas de cómo hacerlo la próxima vez.
- c. Usar la comunicación positiva; por ejemplo recordando que somos personas que cometemos errores, que podemos aprender de lo sucedido y que vamos a ser mejores personas al aprender de esta situación.

4. El facilitador/a divide a los/as participantes en 4 grupos, y cada grupo responde solamente a una de las preguntas.

- Cada grupo tiene que pensar y escribir en una hoja lo que pueden aprender de sus errores los siguientes protagonistas:

- Juan no ha aprobado el examen de lengua.
- María ha discutido con su mejor amiga y se han enfadado.
- José está castigado sin salir porque su madre le ha pedido varias veces que recoja la habitación y no lo ha hecho.
- Lucía se ha saltado una clase y su tutor le ha llamado la atención. Se siente avergonzada.

- En plenaria, los grupos comentan al resto sus conclusiones.

5. Por último, todo el grupo se sienta en círculo y se anima a los/as participantes que describan alguna situación en la que cometieron un error y lo que aprendió de ella.

- El/la facilitadora puede poner un ejemplo para ayudar al grupo.

(I.17) INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD

TEMA	PUBLICIDAD
OBJETIVO	Conocer la influencia de la publicidad en las personas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Motivación previa, ¿cómo ves la publicidad?</i> (Martínez y otros: 102).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolios, bolígrafos/lápices, papel (tamaño folio).• Periódicos y revistas (pedir a los/as participantes que los traigan al taller).
CONCEPTOS PREVIOS	Publicidad. Influencia social. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Solicitar al grupo que levanten la mano aquellos/as que hayan pedido alguna vez a sus padres/madres que les compren algún producto anunciado en la televisión.
 - Anotar en la pizarra o rotafolios los productos.

2. Dividir en 4 grupos a los/as participantes y entregarles los periódicos y revistas. Se les pide que seleccionen uno o dos anuncios publicitarios, los que más les llamen la atención, y que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué artículo están publicitando?, ¿es de primera necesidad?
- ¿Qué es lo que dicen del producto para promocionarlo?
- ¿Cuál es la imagen que aparece en el periódico o revista?
- ¿Es necesaria la publicidad?, ¿nos manipulan con ella?

3. Un/a portavoz explica al resto de los grupos las respuestas.
 - Finalizar la dinámica reflexionando sobre el impacto de la publicidad con las siguientes ideas:

- La publicidad influye de forma muy poderosa en las personas. Muchas veces nos hacen comprar algo que no es necesario, solo por el hecho de que lo use algún personaje famoso, o por repetir el anuncio muchas veces.
- Muchas empresas dedican una parte muy importante de sus beneficios a las inversiones publicitarias; por ejemplo, la industria farmacéutica, la de alimentación, etc.
- A este proceso no son ajenos los niños/as; se ha llegado a estimar que un niño/a de 10 años ha estado expuesto a lo largo de la vida a más de 500.000 anuncios publicitarios en televisión.

(I.18) LA PRESIÓN GRUPAL

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Demostrar que la presión de grupo puede influir en la conducta de las personas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Motivaciones previas. Ilusiones perceptivas</i> (Martínez y otros: 111 y 112).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	Copias de "Ejercicio" (ver anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Presión de grupo. Influencia social. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

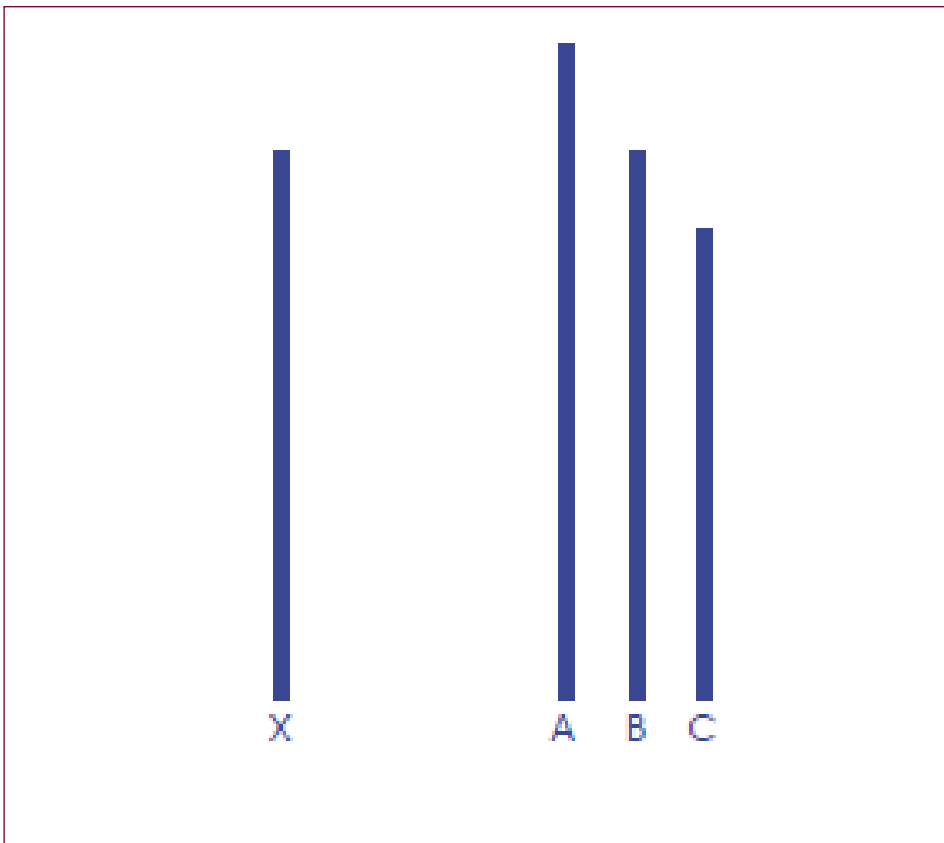
1. Se pide a un grupo de 5 personas (voluntarias) que salgan fuera de la sala donde se desarrolla la dinámica.
2. Explicar al resto del grupo que van a realizar un experimento que consiste en demostrar cuál es la influencia de un grupo (en este caso la opinión unánime) en la forma de actuar de las personas. Consiste en realizar el siguiente ejercicio:
 - Se pide al grupo (que está dentro de la sala) que indique qué línea vertical (A, B o C) se asemeja más la línea vertical "X" (ver "Ejercicio", anexo).
 - En realidad, la línea que se asemeja más es la "B", pero se pide al grupo que elija la "A". Se trata de convencer al grupo de voluntarios/as que está fuera de la sala que es la "A".
3. El grupo de voluntarios/a que estaban fuera entran y comienza el "experimento" (se les explica que hay que determinar la línea más parecida a la "X").
 - El facilitador/a pregunta individualmente cuál es la respuesta.
 - Todos/as los que estaban en la sala deben decir la "A".
 - Se deja para el final al grupo de voluntarios/a para que vean que el grupo de participantes se inclina unánimemente por la opción "A".
4. Para finalizar se pregunta (al grupo de voluntarios/as) por la opción que pensaron al inicio, si cambiaron de decisión al oír el resto de respuestas y por qué cambiaron, o no, su elección.
 - Explicar brevemente a los/as voluntarios/as el "experimento" y finaliza con esta reflexión:

La presión del grupo, más si es una opinión unánime, es una poderosa forma de influir sobre la conducta de las personas, incluso en una situación objetiva y sencilla como es comparar el tamaño de 4 rectas. La influencia de esta forma de presión social es mayor si la situación donde hay que tomar la decisión es más subjetiva, si existen restricciones a la individualidad y/o las manifestaciones de estar de acuerdo con el grupo van seguidas de recompensas. Y esto suele suceder en muchas situaciones sociales.

ANEXO:

EJERCICIO

A continuación se presentan una serie de líneas verticales de distinto tamaño. La tarea consiste en compararlas y determinar cuál de las 3 líneas de la derecha ("A", "B" o "C") tienen la longitud más parecida a la línea "X".



(I.19) DECIR NO

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Conocer y poner en práctica diferentes formas de decir "NO" ante ofrecimientos que no estén de acuerdo con nuestros intereses y valores, sin hacer daño a los demás.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Cómo decir no?</i> (FSG, 2002: 69-71).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	"Formas de decir que NO" (ver anexo), 8 copias.
CONCEPTOS PREVIOS	Presión de grupo. Influencia social. Factor de riesgo. Factor de protección. Asertividad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Lo ideal es que todos los/as participantes participen directamente de la dinámica, pero no es conveniente forzar a nadie. Para ello, el grupo puede participar de 2 formas:
 - a) Para representar la situación de presión de grupo: crear tantos grupos como representaciones se vayan a realizar (3-4 personas por grupo). Se proponen algunos ejemplos al final de la actividad ("Ejemplos de presión de grupo", anexo).
 - b) Seleccionar a 8 jóvenes para que escenifiquen las 8 formas diferentes de hacer frente a la presión de grupo (incluidas en "Formas de decir No", anexo). Cada joven utilizará una forma.
2. Los grupos tienen 10 minutos (aproximadamente) para preparar sus papeles.
3. El grupo se coloca en círculo: en el centro se sitúa el grupo que va a representar la situación de presión, y el actor/actriz principal que tiene que enfrentarse a la presión de grupo y decir que NO utilizando la forma de decir que "no" que le ha tocado.
 - Se trata de ir ensayando las distintas maneras de decir NO, hasta representar las 8 que aparecen en las tarjetas. Es importante que el actor/actriz principal mantenga una actitud relajada y un tono de voz tranquilo.
4. Al acabar de representar las 8 maneras de decir NO, se abre un debate de actores/actrices y espectadores/as, sobre las siguientes cuestiones :

- ¿Cómo os habéis sentido durante la representación?
- ¿Cómo os habéis sentido al negaros?
- ¿Cuál de las formas de decir que NO pensáis que es más fácil de llevar a la práctica? ¿Por qué?

- ¿En qué situaciones cotidianas es mejor una manera u otra?
- ¿Qué se siente al actuar conforme a nuestros propios deseos?

5. Finalizar la sesión con una reflexión de lo que implica la **presión del grupo** (ver apartado "definición de conceptos previos").

ANEXO:

"EJEMPLO DE PRESIÓN DE GRUPO"

- Un grupo se encuentra con un chico/a a la puerta del colegio y le insiste para que se vaya con ellos/as al parque y no asista a la escuela.
- Un grupo de chicos/as se van a bañar al río. Los/as mayores les han dicho que no se metan porque hay una poza muy peligrosa. Uno de los amigos/as propone una apuesta para ver quién se atreve a cruzar la poza. Uno de los chicos/as no quiere meterse en el río.
- Un grupo de jóvenes presiona a uno/a de ellos/as para que todos/as vayan a robar unas bebidas a un camión de reparto.

"FORMAS DE DECIR QUE NO"

1. "Sencillamente, di que no".
 - Bueno, mejor que no.
 - No, gracias, no quiero.
 - No, no me líes, he dicho que no.
 - ¡Qué no! ¿Es que no te enteras?
2. "Dar excusas".
 - No me apetece hacer eso; prefiero pensarlo mejor.
 - Tengo que hacer otras cosas hoy.
 - No me gusta complicarme la vida, ya tengo bastantes problemas por hoy.
3. "Dar largas".
 - Bueno, ya veremos.
 - Mañana será otro día.
 - Quizás sí, pero hoy no, a lo mejor otro día.
 - Lo pensaré...

4. "Puede ser".

- Si tú lo dices, puede ser, quizás lleves razón.
- Sí, puede que yo sea un poco cobarde.
- Puede ser que todo el mundo lo haga, pero yo no soy igual que todo el mundo.
- Puede ser que esté equivocado, pero a lo mejor no lo estoy.

5. "Dar otras alternativas".

- ¿Qué os parece si mejor...?
- ¿Por qué no vamos a.....en lugar de?

6. "Di lo que piensas".

- Te voy a ser sincero/a, creo que...
- Pues mira, la verdad es yo opino que...
- Yo pienso que...

7. "Enfréntate".

- Conmigo no contéis para hacer esa tontería.
- ¡Cómo se os ocurre esa bobada! ¿Estáis chalaos o qué?
- Mira, dejáros de tonterías. ¡Os queréis hacer los chulines!

8. "Disco rayado".

- Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa.....
- Puede que tengas razón, pero no me apetece.
- Quizás tengáis razón, pero no me apetece.
- A lo mejor es divertido, pero a mí no me apetece

(I.20) TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Conocer los tres principales tipos de respuestas en una comunicación con las/os demás. Aumentar la conciencia del comportamiento asertivo.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Asertividad, agresividad y sumisión</i> (Blasco y otros, 2002: 69).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Hojas grandes, rotuladores, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Comunicación. Asertividad. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el concepto de comportamiento asertivo como un punto de equilibrio entre el comportamiento sumiso y el agresivo (apoyarse en el apartado de "definición de conceptos previos").
2. Los/as participantes del grupo representan el papel de una persona sumisa. De forma individual deben imaginar las características de este tipo de personas.
 - Los/as participantes tienen que caminar por el aula o sala, adoptando actitudes sumisas pero sin utilizar palabras.
 - Pasados 2 minutos, se les pide que "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso. Tienen que mirar a sus compañeros y compañeras e identificar similitudes en sus comportamientos.
 - Los/as participantes vuelven a su sitio y el facilitador/a les pide comentarios acerca de los comportamientos no verbales de sumisión, escribiéndolos en la pizarra a modo de síntesis.
3. Ahora tienen que adoptar un comportamiento de agresividad. La única restricción consiste en que no haya abusos ni daños físicos o destrucción de objetos.
 - Transcurridos 2 minutos, deben quedarse en "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento no-verbal de otros compañeros o compañeras.
 - Los/as participantes vuelven a su sitio y el facilitador/a les pide que comenten los comportamientos no verbales observados y relacionados con la agresividad, escribiéndolos en la pizarra a modo de síntesis.

4. El facilitador/a describe las características relativas al comportamiento de una persona "asertiva", centrándose en los componentes no verbales:

La persona asertiva establece buen contacto visual, se detiene comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, es consciente de sus sentimientos y los sabe manejar tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva.

5. Ahora los/as participantes tienen que representar el comportamiento una persona asertiva en forma no verbal.
 - Trascorridos 2 minutos, tienen que quedarse "como estatuas" y observar y comparar la conducta de las/os demás.
6. Para finalizar, generar un debate sobre las diferencias entre los comportamientos sumiso, agresivo y asertivo.
 - El facilitador/a, a modo de síntesis, anota las principales ideas (en la pizarra o rotafolio).
 - Progresivamente, dirigir el debate hacia la idea de aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas, favoreciendo que pasen a discutir situaciones en las que las/os participantes son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.

(I.21) TIPOS DE COMUNICACIÓN

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Conocer los tres principales tipos de respuestas en la comunicación con las/os demás.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>La rueda de prensa</i> (Martínez y otros: 54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Celo y rotuladores de color negro, rojo y verde.• Tres cartulinas (tamaño A3 o A4), cada uno de un color.
CONCEPTOS PREVIOS	Comunicación. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección. Asertividad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo que en la comunicación con las/os demás hay tres tipos de respuestas: la respuesta agresiva, la pasiva y la asertiva. Esta última es la que deben aprender.
2. Distribuir tres cartulinas (cada una diferente), cada una con los siguientes títulos:

- **Cartulina 1:** En negro, escribe en la primera cartulina: **PASIVA**, y debajo: *balbucear, ehhhh, estooso, no sé, puede ser..., si tú lo dices.*
- **Cartulina 2:** Escribir en color negro: **AGRESIVA**, y luego: *¡A ti qué te importa!, ¡Eso es mentira!, ¡Paso de contestar!, ¡Fuera!, ¡Otra pregunta!.*
- **Cartulina 3:** Escribir en color verde: **ASERTIVA**: *"Entiendo lo que dices, pero...", "Puede ser que tengas razón, pero...", "Es interesante, pero no estoy de acuerdo".* Poniendo las cartulinas en un lugar visible.

- Colocar las cartulinas en un lugar visible de la sala o aula.
3. Pedir la participación de 6 voluntarios/as: 3 que hagan de "famosos/as" y 3 de "periodistas".
 - "Famosos/as": Que sean los propios participantes quienes elijan quien quieren ser con nombres y apellidos (futbolistas, cantantes, actores/actrices, etc.).
 - "Periodistas": Tienen que redactar unas 5 o 6 preguntas que quieran hacer a los/as famosos/as.

4. Comenzar la dinámica (para las respuestas, los/as "famosos" pueden fijarse en los ejemplos de las "cartulinas"):
 - El primer famoso/a realiza una rueda de prensa y contesta a las preguntas de los/as periodistas de una manera **pasiva** siguiendo los ejemplos de la cartulina (se puede ambientar la actividad para hacerla más realista; si es un futbolista se puede indicar que acaba de perder un partido importantísimo por fallar un penalti).
 - El segundo "famoso/a" tiene que responder en la rueda de prensa de forma **agresiva**.
 - El tercer "famoso/a" responde a la rueda de prensa de forma **asertiva**.

El facilitador/a debe señalar a los "famosos/as" que sus respuestas verbales incluyen comportamientos no verbales acordes: por ejemplo, para el asertivo, debe utilizar un tono de voz tranquilo y pausado, mirada al interlocutor/a, postura relajada.

7. Finalizar la sesión comentando la siguiente idea:

Importancia de actuar de forma asertiva en nuestra vida. Relacionarnos de esta forma se puede aprender y poner en práctica.

Esta actividad facilita eliminar tensiones dentro del grupo y favorecer un clima adecuado. El facilitador/a debe promover un ambiente divertido y distendido.

(I.22) ENTRENAR LA ASERTIVIDAD

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Entrenar de una forma divertida como actuar y comunicarse de una forma asertiva.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Entrenando la asertividad</i> (Instituto de la Mujer, 2009:153).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	Papel en blanco (tamaño folio), bolígrafos/lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Comunicación. Asertividad. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo explica las técnicas de asertividad.

TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD

1. **Técnica del disco rayado:** Consiste en repetir nuestro punto de vista una y otra vez, manteniendo la tranquilidad (si, pero....; comprendo cómo te sientes, pero....; estoy de acuerdo, pero....).
2. **Técnica del acuerdo asertivo:** Consiste en hacer ver a la otra persona que un error lo tiene cualquiera y que eso no nos descalifica cómo personas (me olvidé de hacer lo que me pediste, pero eso no significa que sea un desastre; normalmente soy más responsable).
3. **Técnica de ignorar:** Consiste en aplazar una discusión hasta que la otra persona esté más calmada (mejor seguimos hablando después, cuando estemos más tranquilos/as).
4. **Técnica de la pregunta asertiva:** Consiste en usar una crítica que se nos hace para obtener más información (por qué dices que no te entiendo).
5. **Técnica de la ironía asertiva:** Consiste en responder a una crítica de una forma positiva (si te dicen: ¡vaya cara!, puedes responder: gracias, a la vista está).

2. Dividir a los/as participantes en 3 grupos. Cada grupo tiene que pensar cómo podrían actuar de forma asertiva ante las situaciones que se proponen en el siguiente cuadro (el facilitador/a o el grupo pueden elegir otras) y realizar un *role-playing* con estas situaciones (cada grupo realiza una situación):

- a) Te has comprado un móvil que estaba en oferta en una tienda y cuando llegas a tu casa te das cuenta que no funciona bien; te preocupa de que no te lo quieran cambiar.

- b) Tus vecinos/as tienen la música puesta muy alta y no puedes dormir.
- c) Tu mejor amigo/a no te habla y no sabes por qué.

3. Cada grupo escenifica la situación elegida al resto de grupos.
 - Después de cada representación el resto del grupo comenta que les ha parecido la propuesta asertiva y si piensan que se puede hacer algo más.
4. Finalizar la sesión transmitiendo al grupo una reflexión general de la importancia de actuar de forma asertiva.

DIFERENTES TIPOS DE RESPUESTA

Con las respuestas pasivas se evita el enfrentamiento, sin embargo, se cede y se hace lo que quiere la otra persona y seguramente luego nos sentiremos mal con nosotros/as mismos.

La forma **agresiva** de responder hace más probable que la persona que la utiliza se salga con la suya, pero al dañar al otro se puede volver en su contra.

Lo mejor es ser **asertivo**, permite defender los derechos personales sin herir los derechos de las/os demás. Una postura relajada, mirar al interlocutor a los ojos, no responder a las críticas con agresividad y cómo decir “no”, son cosas que se pueden practicar y aprender. Nadie nace sabiendo ser asertivo.

(I.23) LA ESCUCHA ACTIVA

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Fomentar la capacidad de escuchar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Escucha activa</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 155).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.• Copia de una breve "Noticia".
CONCEPTOS PREVIOS	Escucha activa. Comunicación. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a tiene que llevar una noticia escrita. Puede ser la siguiente (u otra que considere):

NOTICIA

Una zona turística en el centro de la India ha inaugurado una peculiar carretera donde los automóviles, al provocar vibraciones en el asfalto, hacen sonar una melodía musical.

Cientos de bandas de frenado han sido colocadas en la carretera de tal manera que los coches, al pasar sobre ellas, producen vibraciones armónicas que se oyen tanto en el interior del vehículo como en el exterior.

Los coches deben cruzar por el tramo musical, de 300 metros de longitud, a una velocidad mínima de 40 km/h para que suene la canción.

2. Solicitar la participación de cuatro voluntarios/as y numerarlos del 1 al 4. Tres de ellas/os salen de la sala, quedando solo el nº 1. La dinámica es la siguiente:
 - El facilitador/a lee el mensaje al voluntario/a nº 1 (el resto de participantes no puede oírlo).
 - El nº 2 regresa a la sala y el nº 1 explica al nº 2 (y a todo el grupo) lo que le dijo el facilitador/a.
 - Se repite este proceso hasta que el nº 4 reciba el mensaje. Éste tiene que escribirlo en la pizarra/rotafolio para que el grupo entero pueda leerlo. A su vez, el facilitador/a escribe el mensaje original y se comparan.
3. Iniciar un breve debate sobre qué se ha aprendido del ejercicio. El facilitador/a puede guiar la reflexión hacia la importancia de la escucha activa, para lo cual puede utilizar las siguientes ideas:

Escuchar implica tratar de comprender lo que el otro/a nos está diciendo y, sobre todo, lo que está sintiendo. Los componentes de una buena **escucha activa** son los que se indican a continuación:

- Mirar a la cara del interlocutor/a.
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
 - Hacer de vez en cuando algún comentario que indique que se está comprendiendo.
 - Mostrar una actitud cálida, atenta y afectuosa.

Además de estos componentes más objetivos, hay otros que son más difíciles de describir, pero igualmente importantes:

- a) No juzgar al otro ni ser inquisitivo mientras está hablando.
- b) Ser consciente de las dificultades o de la gravedad del problema que nos están contando.
- c) Estar con los cinco sentidos, sin distracciones.

(I.24) BUSCANDO SOLUCIONES

TEMA	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
OBJETIVO	Conocer los pasos más importantes para hacer frente a los problemas y tratar de buscarles solución.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Tienes algún problema?</i> (A.S.G.G., 1998:29 y 30).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	Cartulinas o papel (tamaño folio), rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Resolución de conflictos. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la dinámica y los pasos para solucionar un problema:

"PASOS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS"

1. Definir cuál es el problema. Intentar hacerlo de la forma más clara que podamos.
2. Intentar buscar todas las soluciones posibles.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Ver los pros y los contras de cada alternativa que es viable.
5. Escoger alguna alternativa de solución.
6. Llevarla a cabo y ver cuáles han sido los resultados.

2. Los/as participantes tienen que pensar en un problema que les preocupe (o uno que preocupe a todo el grupo o colectivo).
3. Un voluntario/a debe contar su problema (mejor si es un problema colectivo). En caso de que no haya ningún problema, se puede elegir alguno de los siguientes:

- a) Has estado realizando tus deberes en el portátil de tu padre/madre, y por un descuido se te ha caído y se ha roto la pantalla.
- b) Has salido con tus amigos/as al cine. Se ha hecho tarde porque os habéis quedado charlando y vas a llegar dos horas después de lo permitido por tu padre/madre.
- c) Te has peleado con tu mejor amiga o amigo porque a los dos os gusta la misma persona.

4. A partir del problema propuesto, los/as participantes deben seguir los pasos propuestos para solucionarlo. Se propone que escriban todos los pasos que se van trabajando con todo el grupo.
5. Finalizar la actividad comentando la importancia de que ante los problemas, lo más importante es no agobiarse, sino buscar soluciones y ponerlas en práctica.

(I.25) LA COOPERACIÓN

TEMA	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
OBJETIVO	Comprender la importancia que tiene la cooperación a diferencia de la competitividad. Estimular la imaginación y la búsqueda colectiva de soluciones.
REFERENCIA	Tomada de: <i>El Puente</i> (Poleo y otros, 1990).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	5 cartones.
CONCEPTOS PREVIOS	Resolución de conflictos. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección. Cooperación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Pedir la participación de 6 voluntarios/as.
2. Explicar la siguiente situación:

Estamos intentando llegar a un lugar y tenemos que cruzar un río, pero es un río peligroso donde hay cocodrilos, pirañas y demás. Tenemos una especie de material mágico, que al ponerlo sobre el río flota sin moverse.

- Entregar este material (5 cartones para los 6 voluntarios/as, por lo que uno/a se queda sin cartón) para que los/las voluntarios/as crucen el río. No se les dará ninguna otra instrucción.
 - Si lo logran, empieza la reflexión (siguiente punto). Si no se pide a otro grupo de voluntarios/as que lo intente.
3. Reflexión grupal sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentisteis? ¿cómo se sintió a quien no se le dio el cartón?
- ¿Qué hicieron para intentar cruzar el río? (Primero a los voluntarios/as y luego a todo el grupo). Debe contarlos con detalle: si conversaron para ponerse de acuerdo, si fallaron y lo volvieron a intentar, etc.
- ¿Cómo lo hicieron?

4. Finalizar preguntando al grupo qué aprendizajes les deja esta dinámica. Algunas ideas:

- Importancia de pensar, reflexionar y trabajar en equipo, frente a pensar en uno solo/a (individualismo).
- Es mejor buscar colectivamente soluciones, mejor que competir.
- Trabajar en equipo puede estimular la creatividad.

(I.26) ALIMENTARSE EQUILIBRADAMENTE

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar algunas dietas poco adecuadas y tomar conciencia de algunas recomendaciones para una mejor alimentación.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Son dietas equilibradas?</i> (A.S.G.G., 2000:26).
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Copias de "Menús" (ver anexo): 1 por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables. Salud.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 personas como máximo.
2. Repartir a cada grupo tarjetas con diferentes comidas de una familia u hogar (ver anexo: "Menús").
3. De cada uno de los menús recogidos en las tarjetas, deben reflexionar sobre las siguientes preguntas (contestar a todas las preguntas por cada "Menú"):

- ¿Qué os parece las comidas de cada Menú?
- ¿Es adecuada? ¿Por qué?
- ¿Qué le sobra o qué le falta?
- ¿Es más apetecible?
- ¿Tiempo de preparación?, ¿Mucho, regular, poco?
- ¿Precio?, ¿Mucho, regular, poco?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone en voz alta las conclusiones y reflexiones, dinamizar el debate entre los diferentes grupos.
 - El facilitador/a recoge las conclusiones y dinamiza la reflexión grupal a partir de las siguientes ideas claves:

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- La alimentación tiene una importancia vital en la salud de las personas y en la vida.
- Cada etapa de edad requiere una mayor cantidad de determinados alimentos.

- Es conveniente comer todos los días frutas, verduras y productos lácteos.
- El desayuno ha de ser fuerte, especialmente en los niños/as: cereales (pan, galletas, cereales de desayuno) con leche o yogur y con fruta o zumo de fruta natural.
- Se debe buscar un equilibrio en la dieta entre proteínas vegetales y animales (carne, pescado, huevos, legumbres...).
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias,...) se deben comer por lo menos dos veces en semana.
- Hay alimentos que conviene evitar, como la bollería industrial, las chucherías, la comida prefabricada, los refrescos o los fritos (rebozados).
- Se recomienda reducir el consumo de alimentos que contienen azúcares, grasas animales o proteínas (Ejemplo: no hay que comer carne todos los días).
- Se debe beber por lo menos 1 litro de agua al día.
- Se recomienda preparar los alimentos con la mínima antelación, lavarlos adecuadamente, trocearlos o cocerlos y comerlos pronto.
- Es preferible utilizar el horno, la olla exprés o al vapor a la hora de cocinar los alimentos. De esta forma, al haber menos tiempo de cocción existe un mayor aprovechamiento nutritivo, conservándose más los minerales y vitaminas.
- Se puede presentar una pirámide la alimentación para ejemplificar los distintos alimentos y la cantidad que se requiere a la semana.

ANEXO:

MENÚS			
Menús	Desayuno	Comida	Cena
Menú 1	- Donut.	- Sopa de fideos de sobre. - Salchichas y una bolsa de patatas fritas. - Un bollo prefabricado.	- Foie gras con pan de molde. - Un huevo frito.
Menú 2	- Café con leche y tostada con mantequilla y mermelada.	- Lentejas caseras. - Pechuga de pollo a la plancha con lechuga. - Una mandarina.	- Puré de verduras. - Tortilla de patatas. - Un yogur.
Menú 3	- Un vaso de leche con cacao.	Ensaladilla rusa congelada Hamburguesa empaquetada con patatas fritas.	- Croquetas congeladas y patatas fritas de bolsa. - Una tableta de chocolate.
Menú 4	- Un vaso de leche con cacao y un zumo de naranja.	- Cocido completo.	- Judías verdes rehogadas - Filetes de pescado congelado a la plancha. - Un yogur.

(I.27) IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar las ventajas de la actividad física y pensar en las dificultades y en las excusas para no realizarlas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Vamos a hacer ejercicio físico</i> (A.S.G.G., 2000:31).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices,• Copias de "Actividad Física" (ver anexo), 1 copia para cada 2 personas.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Hábitos saludables. Salud.

104

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación de los beneficios de la actividad física en la salud:

- La elección de una actividad puede apoyarse en las necesidades, gustos y aficiones de cada persona.
- La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- La actividad física tiene tres tipos de beneficios:
 - **Psicológicos:**
 - ✓ Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
 - **Físicos:**
 - ✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación, cáncer de colon y diabetes.
 - ✓ Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
 - ✓ Mejora la salud de tus huesos. Te hace sentir más en forma y menos cansado/a.
 - **Sociales:**
 - ✓ Nos ayuda a hacer amigos/as, fomenta las relaciones sociales y la autonomía.

2. Dividir a los/as participantes en parejas: tienen que rellenar el contenido de la ficha "Actividad física" (ver anexo).

(I.28) EL TIEMPO LIBRE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Concienciarse de la importancia del tiempo libre en nuestras vidas.
REFERENCIA	Tomado de: "Motivación previa" (Martínez y otros: 120 y 121).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	Solicitar a los/as participantes que demuestren alguna habilidad o afición que tengan (que traigan el material necesario).
CONCEPTOS PREVIOS	Hábitos saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. En la sesión anterior el facilitador/a habrá preguntado a los/as participantes qué actividad de ocio les gusta hacer y si tienen alguna habilidad especial que les gustaría mostrar al grupo.
 - Intentar que varios chicos/as se comprometan a hacer una demostración de su habilidad o a traer algún ejemplo de sus aficiones para esta sesión.
 - Si fuera posible, pedir a alguien (amigo/a, conocido/a, etc.) que haga una demostración de alguna afición o habilidad especial que resulte atractiva para estas edades (malabares, peonza, tocar algún instrumento musical, etc.).
2. Preguntar a los/as protagonistas las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo empezasteis con esa afición o habilidad?
 - ¿Cómo os sentís al realizarla?
 - ¿Os ha supuesto algún esfuerzo?
 - ¿Cómo la habéis ido perfeccionando?
 - ¿Y en qué momentos del día/semana podéis realizarla?

 - Preguntar todas aquellas cuestiones que inviten a reflexionar sobre cómo las actividades de ocio en su tiempo libre son importantes para hacerles sentir bien y para su desarrollo personal y social.
3. Preguntar a los/as miembros del grupo qué entienden por tiempo libre y la importancia que tiene para ellos/as disponer de un tiempo propio, sin obligaciones, para hacer aquello que les gusta y les enriquece.
 - Apoyarse en definición de tiempo libre (ver "definición de conceptos previos").

(I.29) EL OCIO CONSTRUCTIVO

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Comprender la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre realizando actividades que contribuyan al crecimiento personal y social.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Cómo ocupamos el tiempo libre</i> (Martínez y otros: 121).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafos, pizarra o rotafolio.• "Tu tiempo libre" (ver anexo): 1 copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Estilos de vida saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, de forma individual, tienen que rellenar la ficha de "Tu tiempo libre" (ver anexo). El facilitador/a puede poner el siguiente ejemplo de cada actividad:

- Cuando están solos: pintar, leer, tocar un instrumento musical, etc.
- Con la familia: ir al cine, salir al campo de excursión, jugar a las cartas, etc.
- Con los amigos/as: jugar al balón, charlar, ver una película en casa, mendar, etc.

2. Cada participante, en voz alta, dice lo que más les gusta hacer en su tiempo libre, clasificando las actividades según los distintos ámbitos.
 - El facilitador/a anota las respuestas en la pizarra.
3. Pedir al grupo que señalen aquellas actividades que son poco saludables. Posiblemente coincidan con las menos satisfactorias.
4. Finalizar la dinámica con la siguiente reflexión:

- Desarrollar aficiones personales y compartir el tiempo libre con la familia y con los amigos y amigas es muy importante para el desarrollo personal y social. Compartir con otros/as las actividades de ocio aumenta los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, la sensación de pertenencia al grupo. Es una forma eficaz de combatir el aburrimiento y de aumentar la autoestima.

- Durante el tiempo libre se realizan muchas actividades, muchas pueden ser actividades que nos gustan y son satisfactorias, y casi todas se pueden compartir con las/os demás. Pero no todas las actividades son igual de satisfactorias y saludables, algunas se hacen casi por obligación o rutina: "no hacer nada", "pasar mucho tiempo delante del televisor", "fumar", "beber", etc., son formas de "pasar" el rato, de ocupar el tiempo libre de forma poco saludable, actividades que van en detrimento de otras muchas que sí nos hacen sentirnos bien con nosotras/os mismos.
- Importante: eliminar/reducir actividades de tiempo libre no saludables o que aportan poca/ninguna satisfacción. Es necesario incorporar o hacer más a menudo actividades que sean creativas y gratificantes.

ANEXO:

"TU TIEMPO LIBRE"

- ¿Qué haces en tu tiempo libre (cuando está solo/a, con tu familia y con tus amigos/as)?
- Indica el grado de satisfacción que tienes cuando realizas cada una de esas actividades (según escala señalada)

SOLO	GS	CON MI FAMILIA	GS	CON MIS AMIGOS/AS	GS

Actividades que realizo en mí tiempo libre y grado de satisfacción

GS = Grado de satisfacción

[1] No me gusta

[2] Me da igual, ni me gusta ni me disgusta

[3] Me gusta un poco

[4] Disfruto haciéndola

[5] Disfruto mucho haciéndola

(I.30) ALTERNATIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Descubrir alternativas de pasar el tiempo libre que sean saludables, activas y reforzadoras.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Tormenta de ideas sobre qué cosas se pueden hacer para ocupar el tiempo libre</i> (Martínez y otros: 122).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Cartulinas (tamaño A3), rotuladores, bolígrafos/lápices y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Estilos de vida saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos (de 5 a 7 miembros aproximadamente). Cada grupo tiene que imaginarse una de estas situaciones:

- A) Carlos está en casa aburrido, ha estado viendo la televisión y no sabe qué hacer. ¿Qué actividades puede hacer él solo en casa para divertirse y estar entretenido?
- B) Es viernes por la tarde. Ana ha quedado con sus amigas para pasar un rato juntas hasta la hora de volver a casa. ¿Qué pueden hacer?
- C) Ha llegado el fin de semana. Mario está con su familia en casa. Hace un día de perros, llueve y hace mucho frío. Se están planteando qué pueden hacer todos juntos/as durante el fin de semana. ¿Qué se os ocurre que pueden hacer?

2. Cada grupo puede escribir, dibujar y/o pintar en cartulinas todo aquello que se les ocurra que se podría hacer en la situación que les haya tocado, diciendo las actividades de ocio en estos 3 contextos:

- a) cuando están solos/as
- b) cuando están con los amigos/as y
- c) cuando están con la familia

- Cada grupo debe expresar (escribir, dibujar y/o pintar), sin pensarlo mucho, todo lo que se les ocurra y sin juzgar si es factible o no. El facilitador/a debe recalcar que lo importante es generar muchas y variadas ideas, sin preocuparse porque todas sean lógicas o de calidad.

3. Entre todos/as, reflexionar y seleccionar aquellas ideas más factibles de realizar.
4. El/la facilitadora propone reflexionar sobre nuestro tiempo libre, para lo cual pueden contestar a las siguientes preguntas de forma individual:

1. De las actividades que haces en la actualidad, ¿cuáles te gustaría hacer con más frecuencia (solo/a, con la familia y con los amigos/as)?
2. De todas las actividades que han salido en la dinámica que acabas de realizar, ¿cuáles serían las tres que más te gustaría hacer para cada uno de los distintos momentos: cuando estás solo/a, cuando estás con la familia y cuando estás con los amigos/as? Hay actividades que se pueden hacer en cualquiera de los tres momentos.
3. Enumera por orden de preferencia cada una de las actividades que has señalado.
4. Elige las dos primeras. Piensa en los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, si favorecen o deterioran la salud y, sobre todo, qué necesitas hacer para ponerlas en práctica.

7. Preguntar al grupo cómo creen que puede cambiar su tiempo libre o qué han aprendido con esta actividad. El facilitador/a puede ayudarse con las siguientes ideas:

Casi todo lo que nos proponemos lo podemos hacer. Pero para realizar cualquier actividad hay que cumplir una serie de requisitos que no siempre son económicos: el tiempo que hay que dedicar, el esfuerzo, la persistencia, etc. Aprender a tocar un instrumento musical, hacer teatro, escribir o hacer montañismo; todas estas actividades requieren trabajo, constancia y motivación.

Casi todas ellas se pueden hacer solos/as, con la familia o con los/as amigos/as. El tiempo de ocio debe ser compatible con atender de forma correcta y responsable las obligaciones diarias: ir a clase, estudiar, hacer los deberes, ayudar en las tareas de la casa, etc.

(I.31) INTERCAMBIANDO INFORMACIÓN DE NUESTRA CULTURA

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Intercambiar información acerca de los diferentes aspectos culturales de la comunidad gitana y tomar conciencia de su riqueza cultural.
REFERENCIA	Basado en: <i>El círculo de nuestra cultura</i> (F.S.G., 2002:89 y 90).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Ficha; "El círculo de nuestra cultura" (anexo), una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Proyecto de vida. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana. Cultura gitana.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

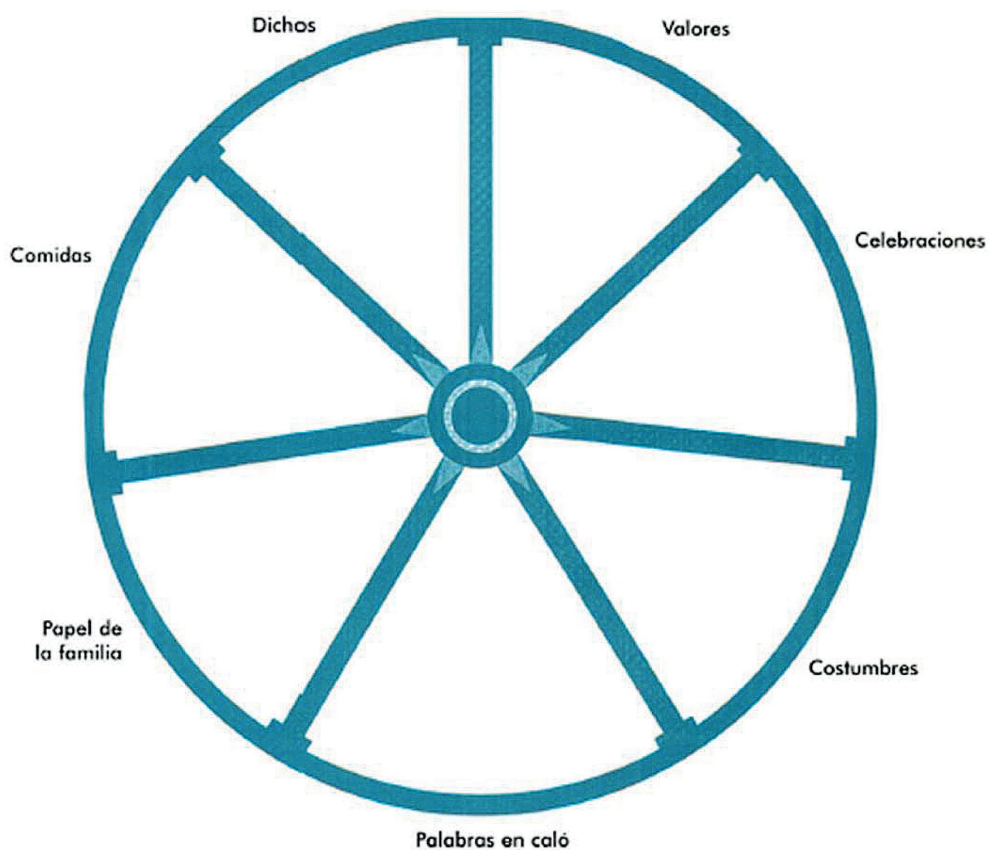
1. Los/as participantes deben colocarse en círculo.
2. El facilitador/a les pide ejemplos de: costumbres, celebraciones, valores, dichos, comidas, el papel de la familia en relación con la cultura gitana y palabras caló que conocen.
3. Entregar a cada participante la ficha "El círculo de nuestra cultura" (anexo).
 - Cada una/o tiene que pensar y escribir 3 ejemplos en cada sección de la hoja.
4. Dividir los/as participantes en grupos de 3 o 4 para que comenten los ejemplos que han escrito.
5. Cada grupo expondrá al resto de grupos algunos de los ejemplos en los que han pensado.
6. Debate grupal sobre lo expuesto por el grupo. Se puede dinamizar el debate con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo os habéis sentido al hablar de vuestra cultura?
- ¿Qué aspectos de vuestra cultura desconocíais y habéis aprendido?
- ¿Sobre qué temas de la cultura gitana os gustaría hablar con otros gitanos/as?
- ¿Qué creéis que es lo más relevante o significativo de la cultura gitana?

7. De manera opcional, el facilitador/a puede anotar en una pizarra las principales ideas o conclusiones, a modo de síntesis.

ANEXO:

- **El círculo de nuestra cultura** (extraído de F.S.G., 2002:90)



(I.32) PROFUNDIZANDO Y REPRESENTANDO NUESTRA CULTURA

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Identificar y conocer mejor a la comunidad gitana y valorar las cosas positivas que tiene su cultura.
REFERENCIA	Basado en: <i>Esta es mi comunidad, este es nuestro futuro</i> (F.S.G. 2002:91 y 94).
DURACIÓN	60 minutos (de forma opcional se puede ampliar en 30 o 60 minutos si se opta por hacer un mural: ver punto 5).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel grande, rotuladores, celo y bolígrafos.• Copias del anexo: "Frasas inacabadas".• En caso de realizar el mural (opcional): pedir días antes a los/as participantes que traigan fotografías o dibujos sobre la cultura gitana (ver punto 5). Papel o cartulina tamaño A3 o mayor, celo y pegamento.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Proyecto de vida. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que imaginarse que son unos/as extraterrestres que llegan a la Tierra. Quieren saber si las/os terrícolas son buena gente y para ello desean conocer una representación de las/os diferentes habitantes de la Tierra y las cosas buenas de los distintos pueblos que la habitan.
2. Dividir a los/as participantes en 2 grupos de similar tamaño.
 - Cada grupo tiene que pensar y contar a las/os extraterrestres algunas cosas que consideran que definen a los gitanos/as y que les gustaría mantener de su cultura para el futuro.
 - Repartir la ficha de "Frasas inacabadas" (ver anexo). Ambos grupos deben completarlo con lo que crean que mejor representa o define al pueblo gitano.
 - Un grupo completa la parte (a) de la ficha el otro la parte (b).
3. Un/a portavoz de los 2 grupos cuenta al resto cómo han terminado las frases inacabadas.
4. Debate grupal a partir de las siguientes preguntas (anotando el facilitador/a las ideas principales):

- ¿Estás de acuerdo con lo que ha dicho el otro grupo? ¿Qué añadirías o hechas en falta?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre la cultura gitana?

(hasta aquí la dinámica tiene una duración de 60 minutos)

5. Opcional: Esta dinámica se puede ampliar realizando un mural con fotografías, dibujos, etc., relacionadas con la cultura gitana. Para ello es necesario que días antes de la celebración del taller se pida a los/as participantes que traigan fotografías o dibujos. En este caso, la dinámica tendría una duración mayor, de entre 30 y 60 minutos.

ANEXO:

- **El círculo de nuestra cultura** (extraído de F.S.G., 2002:93 y 94)

(A) FRASES INACABADAS

Para los gitanos/as lo más importante en la vida es ...

A los gitanos/as lo que menos les gusta de las personas es ...

La familia para los gitanos/as es ...

Lo que más hace disfrutar a una persona gitana es ...

Los viejos/as para los gitanos/as son...

Las posesiones y las pertenencias para los gitanos/as son ...

(B) FRASES INACABADAS

Lo que más valoran los gitanos/as de las personas es ...

A los gitanos/as lo que más les gusta en la vida es ...

Lo que hace que un gitano/a se emocione es ...

La libertad para el gitano/a es ...

El trabajo es para un gitano/a ...

La familia es para un gitano/a ...

(I.33) CONOCIENDO UN POCO DE HISTORIA DEL PUEBLO ROM

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Conocer algunos aspectos sobre los orígenes y la historia del pueblo gitano.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Un poco de Historia</i> (FSG, 2013: 78 y 79).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio.• Reproductor de vídeo.• Vídeo "Itinerancias, el Viaje Rom", disponible en el siguiente link: http://gitanos.org/publicaciones/itinerancias/etapas/index.html
CONCEPTOS	Identidad. Proyecto de vida. Factor de riesgo. Factor de protección.

116

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Preguntar a los/as participantes qué saben de la historia del pueblo gitano.
2. Ver el video "Itinerancias, el Viaje Rom". Se proponen dos alternativas:
 - i. Visionado parcial del vídeo en grupo (Introducción y etapa 1, 2 y 7).
 - ii. Visionado completo del vídeo.
3. En ambas propuestas, el facilitador/a plantea las siguientes preguntas para que el grupo conteste a modo de tormenta de ideas (en plenaria).

- ¿De qué trata? ¿Qué os ha llamado la atención y por qué?
- ¿Qué cosas no sabías del pueblo gitano?
- ¿Por qué es perseguido el pueblo gitano?
- ¿Creéis que es importante conocer la historia del pueblo gitano?, ¿por qué?

4. El facilitador/a recoge las principales ideas a modo de síntesis (en la pizarra o rotafolio). Se puede reflexionar sobre la importancia que tiene la historia para comprender la situación actual del pueblo ROM.

(I.34) LAS DIFICULTADES PARA CAMBIAR

TEMA	PROYECTO DE VIDA
OBJETIVO	Darse cuenta de que en la vida se presentan dificultades y son necesarios los cambios para hacer frente a esta situación. Comprender que realizar cambios en nuestra vida es complicado, pero tenemos la capacidad de realizarlo.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Quién se ha llevado mi queso?</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 42).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel (tamaño folio), marcadores y celo.• Cuento: "¿Quién se ha llevado mi queso?" (anexo), al menos 1 copia por cada 2 participantes.
CONCEPTOS	Proyecto de vida. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Lectura del cuento: "¿Quién se ha llevado mi queso?" (ver anexo).
2. Dividir a los/as participantes en grupos de 5 a 7 personas, y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata el cuento?
- ¿Qué efecto causa el miedo en los distintos personajes?
- ¿Te has encontrado alguna vez en una situación como esta?
- ¿Qué has hecho?
- ¿Cómo te has sentido?

3. Un/a representante de cada grupo expone sus respuestas al resto.
4. Finalizar la sesión reflexionando sobre la importancia de los cambios y la necesidad de estar preparados/as para ellos. Nos pueden servir las siguientes ideas:

- Plantearse cambiar o romper con las conductas establecidas (adquiridas en el proceso de socialización, a partir de la educación recibida en la familia, escuela, sociedad...) exige un esfuerzo que en muchos casos es costoso llevarlo a cabo.
- La resistencia a los cambios llega a automatizarse como un comportamiento habitual, hasta tal punto que se vuelve inconsciente.

- Los cambios referidos a los aspectos materiales de la vida suponen un esfuerzo; sin embargo, los cambios de comportamiento y formas de pensar, son mucho más complicados.
- Los cambios externos dependen en gran medida de la realidad que existe alrededor; sin embargo, los cambios internos dependen en exclusiva de cada persona.

ANEXO:

Cuento: ¿Quién se ha llevado mi queso?

Érase una vez, en un país muy lejano, dos ratones que vivían en un laberinto y que lo recorrían buscando el queso que los alimentara y los hiciera sentirse felices. Se llamaban Fisgón y Ecurridizo y buscaban un queso seco, que roer, como suelen hacer los ratones.

Cada mañana se colocaban sus atuendos y sus zapatillas de deporte y se ponían a correr por el laberinto en busca de su queso favorito. El laberinto estaba compuesto por pasillos y almacenes, algunos de los cuales contenía queso. Pero también había rincones oscuros que no conducían a ninguna parte. Era un lugar donde cualquiera podía perderse con facilidad. No obstante, el laberinto contenía secretos que permitían disfrutar de una vida mejor a los que supieran encontrar su camino.

Un día encontraron una habitación llena de queso. Así, los dos ratones se levantaban todas las mañanas y con toda calma iban a la habitación con el queso; sin embargo aunque tenían el queso, no estaban muy entusiasmados, ya que lo único que tenían que hacer a diario era ir a la habitación del queso. Pero un buen día, llegaron a la habitación y no quedaba queso.

Fisgón y Ecurridizo despotricaron y se quejaron de lo injusto que era todo lo ocurrido. Ecurridizo empezó a deprimirse. ¿Qué sucedería si al día siguiente tampoco encontraban el queso? Habían hecho muchos planes para el futuro basados en aquel queso.

- Tal vez sería mejor no analizar tanto la situación. Lo que deberíamos hacer es ponernos en marcha de inmediato y buscar queso nuevo -dijo Fisgón. ¡Vámonos!

- No -replicó Ecurridizo rápidamente-. Estoy bien aquí, es un lugar cómodo y conocido. Salir ahí fuera puede ser peligroso.

Estas palabras hicieron que Fisgón volviera a sentir miedo al fracaso, y sus esperanzas de encontrar queso nuevo se esfumaron. Sabía que, a veces, un poco de miedo es bueno y puede incitarte a la acción. Pero cuando el miedo te impide hacer algo no es bueno. ¿Qué haría si no tuviera miedo? Se decía Fisgón sabiendo que tenía miedo a ir solo. Escribió algo en la pared, le iba a servir como recuerdo y como aguijón: Avanzar en una dirección nueva ayuda a encontrar un nuevo queso.

Empezó a correr por el pasillo, empezó a pasárselo bien y a sentirse mejor. Sabía lo que le pasaba y escribió: Cuando dejas atrás el miedo, te sientes libre.

Al cambiar de creencias, había cambiado de forma de actuar. Escribió: Cuando ves que puedes encontrar nuevo queso y disfrutar de él, cambias de trayectoria. También se dio cuenta de que había empezado a cambiar cuando había aprendido a reírse de sí mismo y de lo mal que estaba actuando. Advirtió que la manera más rápida de cambiar es reírse de la propia estupidez. Después uno ya es libre.

A medida que encontraba pedacitos de queso se los llevaba a Escurridizo, pero éste sólo pedía que le devolvieran su queso de siempre. Fisgón no se paralizó. Sabía que encontrar lo que necesitaba era sólo cuestión de tiempo. Decidió explorar las zonas más desconocidas del laberinto.

También reflexionó sobre los errores cometidos en el pasado y los utilizó para trazar un plan para su futuro. Si uno advierte cuando empiezan a producirse los cambios pequeños está más preparado para el gran cambio que antes o después seguramente se produciría.

Tuvo que admitir que el represor más grande de los cambios está dentro de uno mismo. De repente un día su trabajo tuvo su recompensa. ¡Encontró una nueva Central Quesera con montañas de queso!

Citas tomadas y adaptadas del cuento de
Spencer Johnson del mismo nombre (1999)

III. Profundizar sobre esta realidad

Conocer la percepción, las creencias y los mitos que manejan los/as participantes sobre el tabaco y el alcohol, así como conocer y reflexionar sobre las consecuencias y los riesgos que implican.

A continuación se incluyen las dinámicas de esta fase de trabajo.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(I.35) Concepto de riesgo	Información general: riesgos y consecuencias	60 min.	122
(I.36) Desmontando mitos	Información general: mitos y percepción	90 min.	124
(I.37) ¿Qué son las drogas?	Información general sobre drogas	10 min.	128
(I.38) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	130
(I.39) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	134
(I.40) Riesgos del tabaco en la salud	Información general: tabaco	60 min.	137
(I.41) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	139
(I.42) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	144
(I.43) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	148

(I.35) CONCEPTO DE RIESGO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: RIESGOS Y CONSECUENCIAS
OBJETIVO	Tomar conciencia de qué es el riesgo así como de las diferentes situaciones que pueden entrañar un riesgo para su edad.
REFERENCIA	Basado en: <i>Collage del riesgo</i> (Martínez y otros: 32).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra/rotafolio, marcadores, medios folios y celo.• Revistas o periódicos.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a escribe en la pizarra (o rotafolio), con letras mayúsculas y grandes la palabra: "**riesgo**". Preguntar al grupo qué entienden por riesgo.
 - El facilitador/a anota las principales ideas en la pizarra.
2. El grupo debe explicar algunas situaciones que pueden suponer un riesgo para las personas.
 - Promover la participación del mayor número de participantes, intentando que aparezcan varios significados y ejemplos del concepto riesgo. Contrastar con esta definición:

Por **riesgo** se entiende: exponerse a un peligro, a la posibilidad de que ocurra una desgracia o un contratiempo, a sufrir un daño o un perjuicio para la salud o para la seguridad.

3. Dividir al grupo en 4 equipos. Cada uno tiene que hacer un "collage" formado por fotografías de revistas en las que aparezcan distintas actividades que supongan riesgo para los chicos/as.
 - Las fotografías pueden representar situaciones como: circular en bicicleta por carretera, viajar en coche sin el cinturón de seguridad, dejar medicamentos o productos tóxicos al alcance de los niños/as, cruzar una calle sin respetar el semáforo, etc.
4. Cada equipo expone y explica su "collage" al resto de grupos.
5. Pedir a los/as participantes, individualmente, que reflexionen sobre las actividades que hacen y que pueden suponer un riesgo para su salud o seguridad.

- Tienen que anotar cada "riesgo" en una hoja (de forma anónima).
 - El facilitador/a intenta agrupar los riesgos iguales o parecidos, pegándolos en la pared.
6. El grupo, a modo de tormenta de ideas, propone qué se puede hacer para evitar esos riesgos. El facilitador/a anota las propuestas en la pizarra o en el rotafolio.
 7. El facilitador/a cierra la sesión con una reflexión sobre los riesgos, que se puede basar en la siguiente idea:

Con frecuencia se corren riesgos por no adoptar las precauciones necesarias, por tomar decisiones impulsivas o al dejarse llevar por las/os demás. Es importante pensar y valorar las consecuencias de nuestros actos para evitar así riesgos innecesarios, de los que después podamos arrepentimos.

(I.36) DESMONTANDO MITOS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: MITOS Y PERCEPCIÓN
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre el alcohol y el tabaco, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando dichos mitos.
REFERENCIA	Basado en: <i>El tres en raya de los mitos y realidades sobre el alcohol</i> (F.S.G., 2002:41-44).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Test del alcohol y el tabaco" (anexo), una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencias. Alcohol. Tabaco. Percepción.

124

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Introducir el tema del alcohol definiendo qué es y dando información complementaria. Asimismo, comentar que:

El consumo del alcohol ha estado permitido en nuestra sociedad desde hace muchos siglos y especialmente el vino ha sido, y es, una bebida tradicional de nuestro país. El cultivo de la viña y la elaboración del vino son característicos de la cultura mediterránea. Por este motivo la tradición popular estima que las bebidas con alcohol tienen muchas virtudes y cualidades buenas, algo que no es totalmente cierto.

2. Repartir a todas/os los miembros del grupo una copia del "Test del Alcohol y el Tabaco" (anexo). El facilitador/a cuenta con un anexo con las respuestas del test ("Algunas respuestas del Test", anexo).
3. Se les propone un juego, para lo cual debe haber 2 equipos.

REGLAS DEL JUEGO

- Se escriben en la pizarra unas líneas horizontales y otras verticales formando un cuadrado (como en el juego de las tres en raya), a modo de tablero de 3 (filas) x 3 (columnas).
- Un equipo será el signo "X" y el otro el "O".
- Cada equipo debe pronunciarse por turnos respecto a una frase.
- Para poder dibujar el signo de cada equipo en el tablero, tienen que acertar si la frase es "verdadera" o "falsa".

- Cada equipo tendrá un/a portavoz. Puede ser rotativo (que en cada turno conteste alguien diferente).
- El equipo debe acertar si la frase que le toca de la lista de frases ("Test del Alcohol y el Tabaco") es un mito (es decir, es falsa) o es una realidad (es verdadera). Además, deben justificar la respuesta.
- El equipo que acierte pondrá en el tablero su signo, donde elijan, sin olvidar que gana quien consiga "tres en raya".

4. El facilitador/a debe generar un proceso de análisis y reflexión durante el juego, aportando la información que considere necesaria.

ANEXO:

"TEST DEL ALCOHOL"	
FRASES....	¿VERDADERO O FALSO?
Beber Alcohol ayuda a salir de las horas bajas.	
Beber alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo.	
El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.	
El alcohol no es un alimento.	
El alcohol es bueno para el corazón.	
El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.	
El alcohol no ayuda a comunicarnos.	
Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.	
Los cigarrillos bajos en nicotina son cancerígenos.	
El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, por lo que no debemos preocuparnos de los riesgos del humo del tabaco.	
El tabaco no genera tanta dependencia por lo que se puede dejar de fumar cuando se quiera.	
Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, por lo que es mejor no dejar de fumar.	
No es verdad que si se deja de fumar se engorda.	
Dejar de fumar es casi imposible.	

ALGUNAS RESPUESTAS DEL TEST

FRASE	REALIDAD
Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.	El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.
El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.	El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido/a, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.
El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.	El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.
El alcohol no es un alimento.	El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.
El alcohol es bueno para el corazón.	Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.
El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.	No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico/a.
El alcohol nos ayuda a comunicarnos.	Los efectos del alcohol son diferentes en las personas; en algunas los puede hacer más sociables, pero en otras pueden generar agresividad, pasividad, melancolía y hasta la pérdida de memoria.

Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.	El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.
Los cigarrillos bajos en nicotina son cancerígenos.	Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.
El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, por lo que no debemos preocuparnos de los riesgos del humo del tabaco.	No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos.
El tabaco no genera tanta dependencia por lo que se puede dejar de fumar cuando se quiera.	La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.
Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, por lo que es mejor no dejar de fumar.	Es cierto que al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar, pero se trata de una sensación temporal. En cambio, los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días de abandonar el consumo.
Si se deja de fumar, se engorda siempre.	Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico y tras el abandono del tabaco puede producirse aumento de peso. La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el "picoteo" entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.
Dejar de fumar es casi imposible.	Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

(I.37) ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Conocer la forma en que los/as pre-adolescentes entienden lo que son las drogas. Empezar a conocer algunos conceptos relacionados.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	Cartulinas, rotuladores y celo. Pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS	Tormenta de ideas. Droga. Dependencia. Tolerancia. Riesgo. Dependencia física. Dependencia Psíquica.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El grupo, a modo de tormenta de ideas, tienen que decir con pocas palabras qué son las drogas, y qué saben de ellas (riesgos, consecuencias, supuestos beneficios, etc.).
 - Anotar en una pizarra los conceptos e ideas que surjan. Y que los/as participantes los comenten.
2. Contrastar la información obtenida con los siguientes conceptos:

Las **drogas** son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas:

- a. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
- b. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
- c. Su consumo persistente puede generar dependencia.

Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas hacen llegar la sustancia a la sangre, y a través de ella al cerebro, para producir sus efectos. Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplir obligaciones, dependencia, etc.).

- **Dependencia:** El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso donde la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aunque implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con las/os demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amistades, familia, estudios, aficiones, etc.
- **Riesgos:** Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).
- **Legal/Ilegal:** Hay algunas que están prohibidas (cannabis, cocaína, etc.); mientras que otras están permitidas; se pueden comprar en tiendas pero solo por personas mayores (alcohol, tabaco).

(I.38) INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el alcohol y sus riesgos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Investigando sobre el Alcohol</i> (F.S.G., 2006:14 y 15).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos/lápices, cartulinas, celo y pizarra (o rotafolio)• "Investigando sobre el alcohol" (ver anexo): al menos 2 copias por grupo
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencia. Alcohol. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

El tiempo estimado para los puntos 1 y 2 será de 30 minutos.

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos. Es recomendable que la composición de los grupos sea heterogénea en relación a las características de sus integrantes (nivel de motivación, capacidad intelectual, liderazgo, sexo, etc.)
2. Cada grupo debe responder a las preguntas del siguiente cuadro. Es recomendable que en cada grupo haya una persona que escriba las respuestas e ideas para su posterior puesta en común, así como que haya un moderador/a del debate.

PREGUNTAS

1. ¿El alcohol es una droga?
2. ¿Cómo se obtienen las bebidas alcohólicas?
3. ¿Cómo crees que se siente la persona cuando bebe alcohol?
4. ¿Qué es el alcoholismo?
5. ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la familia?
6. ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la sociedad?
7. ¿Por qué y para qué beben alcohol las personas?

El desarrollo de los puntos 3 y 4 tendrán una duración de 30 minutos.

3. Cada grupo pone en común con el resto las respuestas a las preguntas. El facilitador/a anota las principales conclusiones en la pizarra, sin exponer sus opiniones ni rectificar las aportaciones.
4. El facilitador/a comenta las principales ideas anotadas en la pizarra.

El desarrollo de los apartados 5, 6 y 7 tendrán una duración aproximada de 30 minutos.

5. Entregar a cada grupo el documento "Investigando sobre el alcohol" (anexo), como apoyo para aclarar sus dudas y ordenar el debate.
 - Cada grupo debe leer el documento y ampliar, matizar y/o corregir las conclusiones a las que llegaron anteriormente.
6. Cada grupo pone en común con el resto las conclusiones de las lecturas y los cambios o matizaciones de las respuestas dadas en las preguntas.
 - El facilitador/a anota en la pizarra las nuevas ideas y aclara las dudas.
 - Se puede estimular el debate y la participación preguntando por las cosas que más les haya sorprendido de la lectura, si están de acuerdo o no, etc.
7. Para finalizar la actividad, cada grupo escribe las principales conclusiones de su trabajo en cartulinas y las pegan en las paredes del local.

ANEXO:

- Investigando sobre el alcohol

¿QUÉ ES EL ALCOHOL Y QUÉ LES PASA A LAS PERSONAS CUANDO LO BEBEN?

El alcohol cumple todas las características para ser definido como una droga. Se dice que las drogas son cosas que, al comerlas, beberlas o fumarlas, meterlas por la nariz o a través de una jeringuilla, afectan al cerebro y a todo el cuerpo. También se dice que una droga es capaz de crear dependencia, es decir, que cuando lleva tiempo tomándola necesitas hacerlo o si no te sientes incapaz de estar tranquilo e incluso puedes sentirte muy enfermo/a. Algunas están prohibidas, es decir, son ilegales (cocaína, éxtasis, etc.). Otras se pueden comprar en tiendas, es decir, son legales (como el alcohol o el tabaco).

Las bebidas alcohólicas se obtienen a partir de diferentes productos: frutas (por ejemplo, el vino se obtiene a través de la uva), cereales (la cerveza puede obtenerse a través de la cebada, el trigo o la malata). Dependiendo de cómo se fabrique la bebida alcohólica, ésta puede ser fermentada (vino, cerveza...) o destilada (whisky, ginebra, ron...). Las bebidas fermentadas contienen menos alcohol que las bebidas destiladas. La cantidad de alcohol se mide en grados: si una bebida tiene una graduación de 12 grados, quiere decir que contiene un 12% de alcohol puro.

El alcohol, al beberlo, es conducido por todo nuestro cuerpo a través de la sangre. Dependiendo de la cantidad de alcohol que bebamos de una vez, puedes ir haciendo mayor o menor daño a distintas partes de nuestro cuerpo: el esófago, el estómago, el hígado...

Cuando el alcohol llega al cerebro, también hace que las cosas cambien allí. Todos/as sabemos que desde nuestro cerebro se controlan los sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto), la coordinación de nuestros movimientos, la orientación...Pues bien, el alcohol lo que hace es que todas estas funciones del cerebro marchen más

lentas, por eso se dice que el alcohol es una droga depresora, porque deprime el funcionamiento del cerebro.

Otro de los efectos que el alcohol tiene sobre el cerebro es que influye en el estado de ánimo (tristeza, alegría, agresividad...). En un primer momento hace que la persona se sienta más alegre, animada...aunque luego puede hacer que se sienta triste y desgraciada. Por otro lado, una de las funciones que tiene el cerebro es controlar nuestros impulsos, que no hagamos lo primero que se nos ocurra en cada momento. Pues bien, el alcohol hace que esta función de control también actúe de manera más lenta. Por eso algunas personas que beben alcohol se sienten más atrevidas, más lanzadas, piensan menos lo que hacen....

El alcohol puede llegar a estar presente en nuestro organismo más de 18 horas. La desaparición de sus efectos evidentes puede durar entre 3 y 8 horas.

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL SOBRE NUESTRA PERSONA, LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD

El hígado es la parte de nuestro cuerpo encargada de hacer desaparecer el alcohol. Sin embargo, cuando lo sobrecargamos de más alcohol del que puede transformar, se pueden producir efectos muy desagradables: vómitos, mareos, desmayos... Incluso, si la sobrecarga es excesiva, se puede producir el coma etílico, que requiere una asistencia médica inmediata.

El alcohol hace que la persona se sienta más atrevida y lanzada, que piensa menos lo que va a decir. Por eso algunas personas que han bebido alcohol pueden hacer o decir cosas de las que luego se arrepientan.

También provoca que el cerebro funcione más despacio, lo que explica por qué el alcohol es tan peligroso para conducir o hacer algún trabajo peligroso: nuestra vista, nuestro oído, nuestra capacidad de coordinación y de orientación....funcionan más despacio de lo normal. Si a esto le sumamos que nos sentimos más atrevidos/as, más lanzados/as, es decir, los reyes de la carretera, podemos entender fácilmente lo peligroso que es.

Al día siguiente de haber bebido, podemos seguir sintiendo los efectos del alcohol: dolor de cabeza, debilidad, malestar general, etc. Estos efectos conocidos popularmente como resaca, pueden influir muy negativamente en las actividades que se tuvieran previstas al día siguiente: estudios, trabajo, deporte....

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol irá castigando nuestro cuerpo. Por un lado, el hígado, encargado de eliminar el alcohol, puede ir deteriorándose e incluso provocando una cirrosis hepática. Por otro lado, el resto de órganos por lo que el alcohol pasa, también pueden verse afectados por enfermedades tan graves como: gastritis, úlceras, cardiopatías, etc. El cerebro tampoco queda libre de afecciones, y en ocasiones puede generar enfermedades mentales como la demencia alcohólica.

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol puede provocar una fuerte dependencia. Por ejemplo, podríamos decir que una persona comienza a estar "enganchada" al alcohol si necesita beber para hacer cosas que antes hacía sin necesidad de beber alcohol (para estar contento/a, divertirse, hablar con la gente, estar tranquilo/a o poder dormir). Se da cuenta de que bebe demasiado, pero siempre encuentra alguna disculpa para seguir bebiendo. Cuando lleva tiempo sin beber se

nota enfadado/a con todo el mundo, triste, intranquilo/a, o no se puede dormir. En los casos más graves de alcoholismo puede aparecer un síndrome de abstinencia muy fuerte. Esto quiere decir que, cuando la persona no bebe alcohol, pueden aparecer efectos como: nerviosismo, temblores, vómitos, insomnio, alucinaciones...

Tanto el alcoholismo como la conducción de vehículos habiendo bebido alcohol, como las enfermedades causadas por el consumo de bebidas alcohólicas, tienen importantes consecuencias para las familias de los consumidores/as y para la sociedad en general.

(I.39) INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el tabaco; así como de sus efectos
REFERENCIA	Adaptado de: "¿Fumas?...No, gracias" (FSG, 2002).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo.• ¿Fumas? No, gracias (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Tabaco. Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Se propone al grupo realizar una dramatización a partir de un supuesto práctico, a partir de una situación de consumo de tabaco en un grupo de jóvenes. Para ello, pedir la colaboración de 6 voluntarios/as. Puede servir como ejemplo la siguiente historia que aparece al final de la dinámica ("¿Fumas? No, gracias", anexo).
2. Un vez terminada la representación, dividir a los/as participantes (incluyendo actores/actrices) en grupos de 5 o menos personas. Se les solicita que piensen y discutan sobre las preguntas del siguiente cuadro, escribiendo sus principales conclusiones en las cartulinas.

PREGUNTAS

- ¿Qué efectos produce el tabaco en el cuerpo de los/as asistentes a la reunión?
- ¿Es cierto que el tabaco sabe mal, deja olor en la ropa y en el pelo?
- ¿Qué notamos y sentimos al estar al lado de una persona que está fumando?
- ¿Y si estamos en una habitación con mucho humo?
- ¿Las personas que fuman mucho, pueden hacer deporte sin ningún problema? ¿Por qué?
- ¿Qué otros efectos produce el alcohol?
- ¿Por qué crees que los chicos/as de la reunión fuman?
- ¿Por qué crees que los chicos/as empiezan a fumar, teniendo en cuenta todos los efectos negativos?

3. Un/a portavoz de cada equipo pasa a exponer sus conclusiones.

4. Dinamizar el debate que surja de las respuesta a las preguntas, completándolo con las siguiente información:

Descripción:

Hoy todo el mundo sabe que fumar es perjudicial. Pero, muchas personas, ven el tabaco no como una droga, sino simplemente como algo que no es saludable; como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina genera una dependencia muy intensa, que incluye un síndrome de abstinencia con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

Componentes:

Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán, monóxido de carbono y gases irritantes. Y los fabricantes suelen añadirle otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

La nicotina es una sustancia muy adictiva y un tóxico muy potente, que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención según las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también relaja; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que fuman más cuando están tensas.

El alquitrán es el principal responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas, menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan las/os fumadores habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

Riesgos:

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de mortalidad en España. El número de muertes anuales que provoca en España (alrededor de 40.000) es decenas de veces superior a otras causas de gran impacto social, y consideradas también evitables, como los accidentes de tráfico o el VIH/sida. Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores/as), pues ello suele implicar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Lamentablemente, las/os adolescentes suelen ver todos esos riesgos como algo muy lejano. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos amarilleen, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo.

ANEXO:

● "¿Fumas...? No, gracias"

"Un grupo de primos se juntan para merendar y celebrar el cumpleaños de uno de ellos. Están tocando las guitarras, dando palmas y cantando.

Algunos están fumando y se pasan unos a otros cigarrillos. El ambiente está muy cargado, de vez en cuando se oye toser a alguno de ellos y varios tienen los ojos irritados por el humo que hay en la habitación.

El Manuel no ha fumado nunca y no le apetece empezar a hacerlo y Carlos empezó a fumar pero lo dejó. Los demás no paran de ofrecerles tabaco e insistir en que fumen con ellos.

Manuel dice que el sabor del tabaco no le gusta nada y que tampoco le gusta el olor que deja en la ropa y en el pelo.

Uno de los muchachos le dice que al principio el sabor es verdad que es muy malo, pero cuando ya has fumado varias veces, te acostumbras y te acaba gustando y que el olor de la ropa y del pelo se quita lavándolos con un buen detergente.

Todos se ríen de la gracia.

Carlos dice que dejó de fumar porque le gusta mucho jugar al fútbol y notaba que si fumaba, respiraba mal, se cansaba enseguida y le ganaban todos, y además, se quedaba muy seco.

Otro primo se ríe de él y le dice que eso es porque se está haciendo viejo y no por fumar.

Extraído de: F.S.G., 2002:49

(I.40) RIESGOS DEL TABACO EN LA SALUD

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Tomar conciencia de los efectos del humo del tabaco
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Los humos del tabaco</i> (F.S.G., 2002:47-49).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Botella de plástico, algodón, tetina (como las de los biberones para bebés).• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Tabaco. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Días antes del taller, el facilitador/a pedirá a los/as participantes que traigan las siguientes cosas para hacer un experimento.
 - Una botella de plástico.
 - Un trozo de algodón.
 - Una tetina (como las de los biberones para bebés).
2. El día del taller se les propone realizar un experimento que consiste en fabricar una "máquina para fumar", siguiendo las instrucciones que se incluyen en el anexo ("Instrucciones máquina para fumar")
3. Tras finalizar el experimento, se inicia un debate grupal a partir de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿Qué ha pasado con el color del algodón? ¿y con el olor? ¿por qué?
- Si una persona fuma, ¿puede pasarle algo parecido a alguna parte de su cuerpo?
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el tabaco?

4. El facilitador/a recoge las principales conclusiones en una pizarra a modo de síntesis final.

ANEXO:



1. Coger la botella de plástico y llenarla de agua.



2. Meter en el cuello de la botella un trozo de algodón sin que toque el agua.



3. Colocar una tetina en el cuello de la botella, como si fuera un biberón.



4. Meter el extremo del cigarrillo encendido en el agujero de la tetina. (Habrá que agrandarlo hasta que quepa el cigarrillo, ya que los agujeros que traen las tetinas son muy pequeños). Hacer un agujero en la parte inferior de la botella de plástico.



5. Observar que a medida que va saliendo el agua, el humo va entrando en la botella.



6. Cuando haya salido todo el agua, quitar la tetina y observar como el alquitrán ha ensuciado el algodón.

(I.41) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: MOVILES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: NUEVAS DEPENDENCIAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías, en particular los móviles y los riesgos que pueden generar.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información tomada de: <i>¿Comodidad o Esclavitud?</i> (Página web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina, marcadores, celo. Bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Cuestionario del Móvil" (anexo), tantas copias como participantes.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar el objetivo de la actividad.
2. El facilitador/a hace las preguntas del siguiente recuadro, y que pueden ser contestadas de 2 maneras:
 - a) A modo de tormenta de ideas (grupalmente): las respuestas se anotan en la pizarra o en una cartulina.
 - b) Crear grupos de 6 personas (máximo) y que cada grupo trabaje las preguntas.

PREGUNTAS

- ¿Qué usos les damos a los móviles?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del móvil?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del móvil?, ¿Por qué?
(Recordar que la dependencia es que la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos, un/a representante expone las conclusiones y el facilitador/a los anota en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
3. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo) el facilitador/a puede usar la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DEL MAL USO DEL MÓVIL

El teléfono móvil no es en sí un problema, pero si no lo usamos adecuadamente se puede convertir en un problema o agudizar otro previo que tuviéramos.

Uno de los problemas más claros y patentes es la adicción a las nuevas tecnologías. Hay chicas/os que se pasan "pegados" al móvil todo el tiempo, se llevan el móvil a todas partes, no pueden estar sin él, están obsesionados con el WhatsApp y otras aplicaciones.

Posiblemente la mayoría de estas/os jóvenes obsesionados con el WhatsApp, o con ver la pantalla a ver si les han dado un "toque", o si tienen llamadas perdidas, tengan algún problema previo (falta de comunicación, falta de autoestima...) y con el "enganche" al móvil quede enmascarado. El móvil no es ni puede ser la solución a problemas previos. Todo lo contrario, las ventajas que esta herramienta pueda tener se convierten en tu contra, ya que en vez de comunicarte y estrechar lazos, te aísla, vas dejando de lado a tu familia, a tus amistades. Si antes eras tú y tus problemas, con el móvil los aumentas, ahora no sólo estarás tú y tus problemas sino que estarás sumido en un círculo tú, tus problemas, el móvil, la factura.

No nos podemos evadir de los problemas, a estos hay que hacerles frente, es la única manera de solucionarlos. No puedes crearte un mundo imaginario y fantástico donde seas quien te gustaría ser. Por ejemplo, con los SMS puedes ligar sin tener que dar la cara y enfrentarte a una relación real, esto lógicamente impide que crezcas como persona al no afrontar los riesgos de una relación real.

Es una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que desplaza a otras actividades y en la adicción al móvil subyace lo que en cualquier otra dependencia de este tipo: un carácter inmaduro, inseguridad en uno mismo/a, inestabilidad y dificultades de comunicación. El objeto, el móvil en este caso, es un sustituto de las carencias que puedas tener.

La adicción al móvil es más frecuente en familias desestructuradas, lo que lleva a una privación de afecto; también está ligada al fracaso escolar o las relaciones afectivas. En definitiva, subyacen sentimientos negativos hacia uno mismo/a, frustración, desagrado sobre la propia forma de ser; lo que lleva al adicto/a a tener dificultades para relacionarse y se oculta en el móvil y en el anonimato.

4. El facilitador/a les pide que contesten el "Cuestionario del Móvil" (anexo) y que sumen la puntuación de las respuestas, para que cada participante conozca el uso adecuado o no que hace del teléfono móvil.
5. El facilitador/a da unos consejos saludables para el uso adecuado de los móviles. Puede escoger algunos de los que aparecen en la siguiente tabla:

CONSEJOS SALUDABLES PARA USAR EL TELÉFONO MOVIL

- Es conveniente que el móvil lo dejes en casa entre semana.
- Lo puedes utilizar una vez finalizada la jornada escolar, controlando el tiempo.
- No seas de los/as que comen con el móvil a un lado como un cubierto más.
- Aunque tú padre o tu madre te proporcione el primer móvil, conviene dejar claro que los próximos, más equipados seguramente, te los deberás costear tú mismo/a.
- Es importante que en tu móvil tengas la función de duración de llamada, para que en todo momento te permita ver el tiempo empleado en la misma (así te haces una idea del gasto y de uso de tu tiempo libre y/o de ocio).
- Usa el sentido común, si acabas de salir del instituto, o tus amigos/as y compañeros/as viven cerca, mejor hablar en vivo y en directo ¿no?
- No abuses del envío de WhatsApp, sobre todo cuando apenas han pasado 10 minutos de estar con tus amigos/as.
- No debes utilizar el móvil cuando estés realizando otras actividades como asistir a clases particulares, al conservatorio, cuando practicas deporte, etc. Y también es recomendable que utilices la opción del silenciador en todos los lugares públicos, incluido el autobús escolar.
- Tampoco deberías usar el móvil cuando se celebre un acto o ceremonia (iglesias, conferencias, discursos...).
- No utilices el móvil en situaciones que pueda molestar a las/os demás. Tampoco utilices el móvil en hospitales, aviones y sitios donde pueden producir interferencias.
- Si el móvil es tuyo también lo son los gastos; las llamadas las tendrás que financiar con el dinero de la paga, que no debe aumentar, independientemente del consumo que hagas. Lo que debes hacer es administrarte bien esa paga y así que tengas dinero disponible para tus gastos o caprichos.
- Cuando te acuestes desconéctalo y déjalo fuera de tu habitación.
- Cuando vas por la calle hablando con el móvil, pierdes la noción de riesgo y puedes cruzar sin mirar, bajar de una calzada de repente. Por favor, si vas por la calle hablando, ipárate!.
- No realices ninguna llamada a cualquier persona que pueda ir conduciendo.
- Comunícate con tu madre o padre cara a cara, tenlos cerca y cultiva la confianza con ellos/as para que puedas expresarles cualquier tipo de inquietud o problema.
- Aunque usarlo, se puede usar donde se quiera, utiliza el sentido común. Lleva el móvil de forma natural y discreta.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL MOVIL"

1) ¿Vas con el móvil a todos sitios (baño, comida, en reuniones familiares...)?

- Sí, siempre llevo el móvil conmigo (3p)
- Casi siempre (2p)
- A veces, según como me encuentre de ánimo (1p)
- No, sólo uso el móvil para emergencias (0p)

2) ¿Cuánto gastas mensualmente en el móvil?

- Menos de 10 € (0p)
- Entre 10 y 20 € (1p)
- Entre 20 y 30 € (2p)
- 30 € o más (3p)

3) Si te das cuenta de que no llevas el teléfono móvil, reaccionas con:

- Nerviosismo, sensación de agobio y ansiedad por si lo necesitas (3p)
- Irritación, que cesa al encontrar el móvil (2p)
- Sensación de malestar, te falta "algo" (1p)
- Tranquilidad, te quedas como estas, tampoco es esencial para tu vida (0p)

4) ¿Usas el móvil cuando te acuestas a dormir o a altas horas de la madrugada?

- Sí, siempre tengo con quien hablar (3p)
- Casi siempre, si no llamo yo, me llaman, me dan toques, o nos enviamos SMS (2p)
- Esporádicamente (1p)
- Nunca, siempre lo desconecto cuando voy a dormir (0p)

5) ¿Qué "cosas" dejas de hacer por estar con el móvil?

- Hablar con mi familia (3p)
- Estudiar y por supuesto tareas domésticas (2p)
- Ver la televisión (1p)
- Creo que hago todo lo que tengo que hacer (0p)

SOLUCIONES DEL CUESTIONARIO

- **Hasta 5 puntos, el uso que haces del móvil parece razonable.**
Está claro que no estás obsesionado/a con el móvil, que no te lo llevas a todas partes, que respetas tu descanso y que el móvil no se interpone entre tú y tus actividades diarias. Tendrás un gasto “normal” y asequible con tu paga. ¡Perfecto, eso es lo recomendable!.
- **De 6 a 9 puntos, tu uso del móvil es peligroso, eres un adicto en potencia.**
Piensa que el móvil es muy útil si se usa adecuadamente, pero si separarnos de él nos produce malestar, irritación o nerviosismo, quizá hayamos cogido una dependencia difícil de rectificar si no somos conscientes de ella.
- **10 puntos o más, tu uso es más bien un abuso, y como tal esto no te beneficia en nada.**
Seguro que ya tienes problemas con tu entorno familiar, escolar, con tus amistades. Si sufres trastornos físicos y psicológicos, como ansiedad, palpitaciones y sudores, cuando olvidas el móvil en casa, tu tarjeta de prepago se queda a cero, te quedas sin cobertura o se te agota la batería. ¡Pide ayuda!, es lo más lógico, para que el tema del móvil no se te vaya de las manos.

(I.42) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: ORDENADOR

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: NUEVAS DEPENDENCIAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías y los riesgos que pueden generar, en particular el mal uso del ordenador.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de: <i>Enganchados al ciberespacio</i> (Página web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es)
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo,• "Cuestionario del ordenador" (anexo): una copia por participante
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Dependencia Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas.

144

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica el objetivo de la actividad.
2. El facilitador/a hace las preguntas del siguiente recuadro, que puede ser contestada de dos formas:
 - a) Grupalmente, a modo de tormenta de ideas. Se anotan las respuestas en la pizarra o en una cartulina.
 - b) Crear grupos de 6 personas (máximo) para que cada grupo trabaje las preguntas.

PREGUNTAS

- ¿Qué usos les damos a los ordenadores?, ¿Para qué los utilizamos?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del ordenador?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del ordenador?, ¿Por qué?
(Recordar que la dependencia es cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos, un/a representante expone las conclusiones y el facilitador/a las anota en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
3. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo) el facilitador/a puede apoyarse en la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DE UN MAL USO DEL ORDENADOR

Uno de los problemas más frecuentes es el llamado **Síndrome del Ordenador** o **Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV)**, cuyos síntomas son:

- **Con respecto a la vista:**
 - Visión borrosa, doble, fatiga, fobia a la luz o lagrimeo. Sequedad, ojos rojos y pesadez..
- **Con respecto a la cara y cabeza:**
 - Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón. Cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.
- **Con respecto al sistema músculo-esquelético** rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos debidos a:
 - Fatiga muscular por la excesiva inclinación de la cabeza. Y rotación lateral continuada.
 - La inclinación del tronco hacia delante para acercarse a la pantalla sin apoyar la espalda ni los antebrazos genera una gran presión intervertebral.
 - Flexión de la mano para manejar el teclado y flexión lateral al mover el ratón.
 - Fémures inclinados hacia abajo, lo que perjudica la circulación y sobrecarga la musculatura.

Los/as adolescentes y jóvenes tenéis otros riesgos añadidos, sobre todo si no sois supervisados:

- Existe la posibilidad de generar **adicción**, lo que influye en el desarrollo personal y en tu relación con el entorno.
- Las ganas de estar conectados/as con la red, os puede **alterar el horario de sueño y vigilia**, y originaros algún trastorno emocional: depresión, estrés, ansiedad, fobias, etc.
- Las habilidades sociales pueden verse afectadas, ya que la capacidad para interactuar en espacios virtuales puede ser la barrera tras la que nos escondamos para no dar la cara ante determinadas situaciones y, por tanto, que no desarrollemos las relaciones personales, "el tú a tú en vivo y en directo".

A pesar de existir programas o software que filtran información para no permitir el acceso a la pornografía, violencia, terrorismo o cualquier otro tema que resulte nocivo, tenéis la habilidad para acceder a cualquier tipo de información.

4. Los/as participantes tienen que rellenar el "Cuestionario del Ordenador" (anexo) y ver las soluciones (y el uso que hacen de ello).
5. El facilitador/a da unos consejos saludables para el uso adecuado de los ordenadores:

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS POR MAL USO DEL ORDENADOR

- Administra tu tiempo libre y participa en otras actividades sociales como el deporte.
- Si reconoces que te estás "enganchado/a", puedes pedir ayuda a tus familiares y a especialistas (por ejemplo en el colegio).
- Limita al máximo el tiempo de conexión, o procura estar el tiempo justo que necesites para buscar alguna información, comunicarte con alguien o abrir tu correo.
- Pon el ordenador en una habitación distinta del dormitorio.
- Presenta a tu padre/madre, tus "amigos/as virtuales" de la misma forma que les presentas a tus amigos/as reales.
- Acuerda con tu padre/madre qué momentos del día y cuánto tiempo puedes dedicar a navegar por Internet o los contenidos y direcciones apropiadas para ti; si quieres añadir o ver nuevas zonas debes hacerlo de acuerdo con tu padre/madre.

Otras precauciones que debes tomar como usuario/a:

- ✓ No dar nunca información personal que te identifique (como la dirección de tu casa, nombre del Instituto, teléfono, edad, sexo...) en un foro público (chat, boletín...). También debes estar seguro/a de a quién das tú dirección de correo electrónico.
- ✓ Utiliza seudónimos cuando participes en conversaciones on-line, chats, foros de discusión, etc.
- ✓ No permitas encuentros personales con otros usuarios/as sin tu consentimiento, no olvides que nunca sabemos quién está detrás de una dirección o seudónimo electrónico. Si estas interesado/a en conocer a alguien, informa siempre a tu padre o madre y no vayas nunca sólo/a a la cita. Procura que el encuentro sea en un lugar público.
- ✓ No respondas a mensajes que no te gusten por su contenido, naturaleza, forma, etc.
- ✓ Respeta las reglas básicas de uso del ordenador, especialmente las que recuerdan el tiempo máximo que puedes pasar delante del mismo.
- ✓ Intenta hacer de Internet una actividad familiar.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL ORDENADOR"	
1. ¿Te sientes preocupado/a por lo que sucede en Internet y piensas frecuentemente en ello cuando no estás conectado/a?.	
2. ¿Necesitas invertir más y más tiempo en estar conectado/a para sentirte más satisfecho/a?.	
3. ¿Eres incapaz de controlar el uso de la conexión?.	
4. ¿Mientes a tus familiares o amigos/as sobre la frecuencia y duración de tus conexiones?.	
5. ¿Te arriesgas a perder una importante relación, un trabajo, los estudios o tu carrera por usar Internet?.	
6. ¿Te conectas para escapar de tus problemas?.	
7. ¿Sigues conectándote después de pagar facturas importantes por estar en línea?.	
8. Cuando pasas tiempo sin conectarte, ¿te sientes más irritable, de mal humor o deprimido/a?.	
9. ¿Permaneces conectado durante más tiempo del que inicialmente pensabas?.	

SOLUCIÓN

Según la doctora Kimberly Young, de la Universidad de Pittsburgh, que está desarrollando uno de los trabajos más difundidos sobre la "infoadicción" y que ha creado un centro para la adicción a Internet (Center for On-Line Addiction), si has respondido afirmativamente a cuatro o más de las cuestiones anteriores, puedes ser un "dataholic" o, lo que es lo mismo, estar afectada/o por el síndrome IAD (Adicción a Internet).

(I.43) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Ofrecer información a los/as participantes sobre las bebidas energizantes y los riesgos de su consumo.
REFERENCIA	Basado en: <i>Bebidas Energizantes y su consumo en adolescentes</i> (Roussos y otros, 2009: 124-127).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Hoja de rotafolio, marcadores, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Bebidas energizantes.

148

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar el objetivo de la actividad.
2. Dividir a los/as participantes en grupos no mayores de 5 personas. Deben contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las bebidas energizantes?
- ¿Por qué están de moda?
- ¿Qué sustancias contienen?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas pueden provocar en la salud?
- ¿Puede generar adicción o dependencia estas bebidas? ¿Por qué?

(Recordad que la dependencia tiene lugar cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- ¿Conoces otras bebidas o alimentos que puedan generar los efectos que producen estas bebidas?

3. Posteriormente cada grupo nombra a un/a representante para exponer las conclusiones. El facilitador/a los anota en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
 - Para reflexionar sobre las conclusiones de los grupos, el facilitador/a puede apoyarse en la información del siguiente cuadro:

LAS BEBIDAS ENERGIZANTES Y SUS RIESGOS

DEFINICIÓN:

Las bebidas energizantes (BE) son bebidas sin alcohol, generalmente gasificadas, compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono (azúcares diversos), más otros ingredientes como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes. Para algunos organismos científicos e investigadores/as deberían llamarse "**estimulantes**" y **no energizantes**, ya que una bebida energizante es aquella que se utiliza para aportar un alto nivel de energía al cuerpo, especialmente a expensas de los glúcidos que contiene. En cambio, en estas bebidas el término utilizado de "energía" se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas de las sustancias que contienen y no a su aporte calórico a partir de sus nutrientes.

Los principales componentes de las BE son azúcares, cafeína, extractos de hierba, taurina (aminoácido), vitaminas y minerales.

CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO:

Las BE han ganado popularidad en los últimos años y son consumidas principalmente por adolescentes y adultos jóvenes, y más recientemente por niños/as. Los motivos más frecuentes para su consumo son: estudiar, obtener energía, conducir un vehículo por un período de tiempo prolongado, mantenerse despierta/o en las noches de discoteca, contrarrestar los efectos del alcohol, tratar la resaca y maximizar el rendimiento y/o anular la fatiga en los eventos deportivos.

EFFECTOS:

Los fabricantes de BE promocionan como beneficios de las mismas la capacidad de incrementar la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico. Si bien atribuyen estos efectos a la interacción de múltiples aditivos, como cafeína, guaraná, vitamina B, taurina, carnitina, ginseng, ginkgo, glucuronolactona y ribosa, el efecto estimulante recae principalmente en la cafeína.

Una lata de BE puede tener el mismo contenido de cafeína que una taza de café, o el doble que una lata de bebida cola aunque en 40% menos volumen. La máxima concentración en sangre se alcanza entre los 30 y 45 minutos de haberla ingerido. A las 3 horas ya se ha eliminado la mitad de lo que se ha absorbido y su efecto parece desaparecer. Esta rápida eliminación produce deshidratación.

Para algunos autores/as, las dosis bajas de cafeína mejoran el desempeño cognitivo y el estado de ánimo. Otros autores/as sostienen que los efectos percibidos por los consumidores/as no representan beneficios netos, sino más bien la reversión de la caída del desempeño que ocasiona la falta de cafeína en sujetos habituados a su consumo. En aquellos que no consumen cafeína o lo hacen en poca cantidad el efecto en el estado de ánimo y el desempeño es modesto. Respecto a los otros componentes de estas bebidas los efectos son dudosos. Su contenido varía según los productos y no hay evidencia de beneficios a las concentraciones en que se presentan en las BE.

EFFECTOS ADVERSOS:

Existen cada vez más evidencias sobre intoxicación aguda con cafeína por uso de BE, así como problemas de dependencia y abstinencia. En adolescentes no habituados a su consumo, la vulnerabilidad a la intoxicación puede ser mayor debido a la

falta de desarrollo de tolerancia farmacológica. Factores genéticos podrían contribuir a esta vulnerabilidad individual.

El consumo de cafeína puede tener efectos adversos para la salud, sobre todo a dosis altas. Promueve la diuresis y natriuresis. El consumo agudo reduce la sensibilidad insulínica y eleva la tensión arterial. El consumo elevado se asocia con cefalea crónica sobre todo en mujeres jóvenes. Los efectos adversos más frecuentes de la cafeína son palpitations, taquicardia, molestias gástricas, temblor, nerviosismo e insomnio.

Dosis elevadas pueden provocar intensa ansiedad, miedo y crisis de angustia. Estos efectos son variables de acuerdo a los distintos grados de tolerancia de cada individuo. Varios estudios sugieren que las BE pueden condicionar otras formas de droga dependencia. El mercado de adultos/as promueve una propuesta de aceleración, descontrol y mayor rendimiento sólo con fines de lucro. El consumo frecuente de BE se ha vinculado entre los/as jóvenes con la adherencia a un patrón de conducta expresado en la toma de riesgos, mayor rendimiento físico y la "hiper-masculinidad". Este tipo de personalidad se asocia con abuso de alcohol, situaciones sexuales de riesgo, delincuencia y violencia interpersonal, por lo que el abuso del consumo de BE puede generar alteraciones en la conducta que signifiquen un riesgo para la salud.

USO COMBINADO CON ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS:

La mezcla de BE con alcohol (vodka u otras bebidas destiladas) comenzó en bares y clubes nocturnos de Europa, difundiéndose luego a Estados Unidos. Las compañías fabricantes tanto de bebidas alcohólicas como BE alentaron sobre esta práctica. La modalidad de consumo es grupal, la mezcla se prepara en jarras que los/as adolescentes beben en común, favoreciendo la sobre ingesta, ya que propicia el sub registro de la cantidad de alcohol ingerida.

La estrategia de promoción de las BE se basa en la posibilidad de poder permanecer despierto y bailar toda la noche. La combinación del efecto estimulante de la cafeína y el efecto depresor del alcohol reduce los síntomas de letargo asociados al estado de embriaguez, lo que lleva a subestimar los niveles de intoxicación. En un estudio que evaluó la interacción de ambas bebidas se observó que en los consumidores de un cocktail de BE + alcohol la percepción del deterioro de la coordinación, cefalea, debilidad y sequedad bucal fue menor respecto de aquellos que consumieron sólo alcohol, mientras que el deterioro objetivo del tiempo de reacción visual y de la coordinación motora, y la concentración de alcohol espirado fueron similares en ambos grupos. Esta combinación, además de incrementar la potencial letalidad de la intoxicación alcohólica, ocasiona mayor prevalencia de situaciones de abuso sexual sobre sí mismos o sobre terceros, de accidentes de tráfico, de sufrir heridas o herir a otros, o de requerir atención médica.

CONCLUSIÓN:

Dicho lo anterior, surge la preocupación por el consumo descontrolado de estas bebidas entre los/as jóvenes y por la menor edad de comienzo. Los/as adolescentes suelen consumirlas en ámbitos en los cuales no participan su padre/madre, quienes pueden desconocer los hábitos de sus hijos/as. Por lo tanto, una de las medidas más importantes en la prevención es informar sobre los riesgos que generan su consumo y su combinación con el alcohol y otras drogas.

IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla

Regresar a la realidad de la pre-adolescencia gitana con mayor información y formación sobre cómo enfrentarse a las drogas. Recopilar y reforzar a través de actividades de síntesis, los contenidos y habilidades más importantes abordados en las actividades previas.

A continuación se incluye un resumen de las dinámicas de esta fase:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(I.44) Síntesis de contenidos	Volver a la realidad para mejorarla	60 min.	152
(I.45) Ejercitando las habilidades aprendidas	Volver a la realidad para mejorarla	60 min.	154
(I.46) Evaluación	Volver a la realidad para mejorarla	25 min.	157
(I.47) Actividad de cierre	Volver a la realidad para mejorarla	45 min.	161

(I.44) SÍNTESIS DE CONTENIDOS

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD Y MEJORARLA
OBJETIVO	Intentar recopilar en carteles publicitarios las verdades de los riesgos y las consecuencias del alcohol y el tabaco.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>La Campaña sobre el tabaco de Tamara y Jesús</i> (Arza).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Cartulinas, rotuladores, celo
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Alcohol. Tabaco. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Hay que realizar una campaña publicitaria (principalmente con anuncios, pero puede integrar cuñas de radio), con frases para publicitar el alcohol y el tabaco. Aunque parezca que queremos vender estos productos, en realidad se trata de que nos descubran los problemas que causan.
 - Dividir en grupos de 5 o 6 participantes, a quienes se les entrega cartulinas y rotuladores. La mitad de los grupos trabajan el tabaco y la otra mitad el alcohol.
 - Se les puede entregar información sobre los riesgos y las consecuencias de consumir alcohol y tabaco, que vieron en las sesiones anteriores.
2. A continuación proponemos algunas ideas, para ayudar a los grupos:

ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EL TABACO

- Si pruebas nuestro producto en poco tiempo conseguirás grandes cambios: aroma único en tu aliento, un sorprendente tono amarillo en los dientes y dedos, etc.
- ¿Para qué tanto oxígeno? Si consumes nuestro producto sustituirás parte del oxígeno por monóxido de carbono. Esto te ayudará a: cansarte antes; tener la piel y el pelo más apagado...
- Dónde podrás encontrar un producto con tan buenos efectos para tu salud como....

ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EL ALCOHOL

- Si consumes nuestro producto te ofrecemos grandes ventajas en tu salud: te puede producir mareos, vómitos, desmayos.... Y al día siguiente: tendrás la cabeza como un bombo, un poco débil, pero ¿para qué quieres estar fuerte?, mejor pierde tu tiempo...
- También podrás ligar mejor, ya que te producirá: un aliento inconfundible....
- Y si conduces....

3. Cada equipo presenta sus anuncios y cuñas de radio al grupo completo.
4. **Opcional:** Esta actividad se puede seguir trabajando fuera de la sala y así salir a otros espacios: colegio/instituto, barrio, las nuevas tecnologías... Se pueden hacer anuncios y pegarlos en los distintos espacios. También se pueden elaborar un video o cuñas de radio para publicitar la campaña. Se pueden utilizar todos los medios de los que se disponga: ordenadores, móviles...

(I.45) EJERCITANDO LAS HABILIDADES APRENDIDAS

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD Y MEJORARLA
OBJETIVO	Poner en práctica los recursos y habilidades aprendidas en las sesiones anteriores.
REFERENCIA	Adaptación de: <i>Consigo lo que quiero</i> (Blasco y otros, 2002:77-80).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores y celo.• "Situaciones conflictivas" (anexo): al menos 1 copia por grupo.
CONCEPTOS	

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos (de 7 u 8 personas); si es un grupo grande, en 5 grupos.
2. Repartir a cada grupo situaciones socialmente conflictivas y la posible respuesta no adecuada ("Situaciones conflictivas", anexo).
3. Cada grupo se prepara para representar la situación conflictiva y su respuesta inadecuada. También se les pide que piensen cuál sería una respuesta adecuada y la forma de representarla.
4. Cada grupo representa la situación conflictiva, con la respuesta no adecuada, comentando por qué creen que no es adecuada.
 - A continuación representan la situación con la respuesta positiva que pensaron.
5. Después de cada situación y de la breve exposición de los grupos, el resto del grupo comenta si está de acuerdo y si piensan que hay otra forma de actuar. Para ayudar, el facilitador/a presenta la siguiente tabla con respuestas adecuadas y positivas.

- Respondes al camarero/a: "A mí no me gusta tomar un refresco si éste no está frío". Si el camarero/a o alguno de tus compañeros/as insiste en que te lo quedes tú repites la misma frase: "Te digo que no me gusta tomar un refresco si no está frío".
- Respondes dándoles la razón en todo, pero sin acceder a hacer lo que ellos quieren. Dices: "Quizás me lo pasaría muy bien". "Tal vez". No te enfrentas, pero de ninguna manera te tomas la pastilla. No das explicaciones.
- Le dices: "No". Si insiste le vuelves a decir: "Que no". Si vuelve a insistir, le repites: "Te he dicho que no".
- Le dices: "He estado esperándote mucho tiempo. Me hubiera gustado que me hubieras avisado que llegabas tarde".
- Les dices: "Vamos a pensar en otro sitio para montar la fiesta".
- Te acercas a él/ella y le saludas: "¡Hola! Soy..... Bienvenido/a a clase. Me alegro de conocerte".
- Les das las gracias y les manifiestas tu alegría por el regalo.
- Les dices lo que piensas hacer: "Sabéis lo que os digo: yo lo que pienso hacer es.....".
- Le dices: "No".

ANEXO:

"SITUACIONES CONFLICTIVAS"	
<p>1. Estás en una cafetería con unos amigos/as y el camarero/a te sirve un refresco que no está frío. A ti no te gusta así y quieres cambiarlo.</p> <p>El camarero/a no quiere porque dice que ya está abierto y es posible que el dueño/a se lo quiera cobrar a él.</p>	<p>1. Como estás con tus amigos/as y no quieres "montar un número" y el sitio os gusta para reuniones, agachas la cabeza, te tomas la bebida y la pagas.</p>
<p>2. Es viernes por la tarde y estás con amigos/as y conocidos/as en una discoteca. Todos insisten en que pruebes una "pastilla" y te dicen que lo vas a pasar muy bien. Tú no quieres tomar las pastillas, no te apetece en absoluto y, por otra parte, lo estás pasando bien en la discoteca.</p>	<p>2. Aunque te lo estás pasando bien en la discoteca, como no quieres tomar la pastilla, les dices a tus amigos/as que vas al servicio y aprovechas para escabullirte.</p>
<p>3. Un compañero/a te pide que le hagas los deberes de matemáticas. No es la primera vez que lo has hecho y no quieres hacerlo.</p>	<p>3. Le dices: "Ya estoy harto de hacer-te los deberes. Inténtalo tú y si no puedes te los haré yo".</p>

4. Has quedado con un amigo/a para ir al cine. Este llega cuando la película ya ha comenzado y no te ha avisado antes.	4. Le dices: "Me he hartado de esperar. Es la última vez que me lo haces. Ya no quedo más contigo". A continuación te marchas y lo dejas plantado/a.
5. Tus padres están de viaje y tus amigos/as quieren montar una fiesta en tu casa y tú no quieres.	5. Les dices: "¡Qué listos; no se os ocurre una idea mejor que pensar en fastidiarme!".
6. Llega un chico nuevo o una chica nueva a la clase y quieres conocerla.	6. Cuando te cruzas con él/ella le sonríes y pasas de largo.
7. Tu padre y tu madre te regalan una motocicleta y tú estás muy agradecido/a.	7. Cuando te la regalan te quedas parado/a, te salen los colores y no dices nada.
8. Tu padre y tu madre quieren imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.	8. Te rebelas contra ellos y te vas gritando y dando un portazo.
9. Un amigo/a te pide que le prestes dinero y tú no quieres.	9. Le dices: "Ahora no tengo, ya veremos en otra ocasión....".

(I.46) EVALUACIÓN

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD Y MEJORARLA
OBJETIVO	Evaluar las dinámicas del Itinerario 1.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	25 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Cuestionario de Evaluación" (anexo), una copia por participante (si algún participante no puede acudir al taller, se le puede enviar por e-mail).
CONCEPTOS PREVIOS	Evaluación

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, de forma individual, tienen que rellenar el "Cuestionario de Evaluación" (anexo). Este es anónimo.
2. Se inicia un debate grupal para conocer la valoración general de los/as participantes sobre los talleres y la formación.
 - El facilitador/a puede dinamizar el debate tomando como base las preguntas del "Cuestionario de Evaluación" (anexo):

- ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?
- ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?
- ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?
- ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...
- ¿Qué cambiarías o incorporarías a los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

3. El facilitador/a anota las principales ideas y conclusiones en la pizarra.
4. Se recogen y guardan los cuestionarios rellenos.
5. **Análisis de la información:** Una vez finalizada la dinámica, se proponen dos formas de análisis:
 - a. Rápida: El facilitador/a hace una lectura de todos los cuestionarios sin elaborar un análisis detallado.

De esta forma se obtiene una valoración y/o percepción general. Se recomienda realizar un breve resumen que permita realizar comparaciones y tener la información disponible para futuras formaciones.

b. Detallada: Para ello, se anota en un único documento (*word*, bloc de notas, etc.) las principales ideas de cada cuestionario (a modo de agrupación de ideas fuerza), clasificadas por los siguientes temas:

- i. **Logros y cambios en los/as participantes**: mediante el análisis de las preguntas 1 y 2 del cuestionario de evaluación.
- ii. **Temas de mayor interés**: se obtiene analizando la pregunta 3 del cuestionario.
- iii. **Metodología empleada**: se obtiene analizando la pregunta 4 del cuestionario.
- iv. **Aspectos de mejora**: se obtiene analizando la pregunta 5.

El resultado final será un documento, clasificado por temas, que permite tener una idea aproximada sobre los principales cambios y logros en los/as participantes, qué han aprendido y con qué se han quedado de las formaciones, aspectos positivos y negativos de la metodología desarrollada y aspectos a mejorar o incorporar en el futuro.

Para una mejor comprensión e interpretación de la información se aconseja realizar el volcado de las principales ideas en una pizarra o similar (folio, rotafolio, etc.), a modo de síntesis final.

Este análisis puede ser completado con la síntesis realizada en la pizarra durante el debate grupal realizado en la sesión evaluativa. Esta información se puede volcar en el documento final.

ANEXO:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te llamado la atención?

2. ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?

3. ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?

4. ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...

5. ¿Qué cambiarías o qué introducirías para mejorar los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

¡Gracias por tu participación!

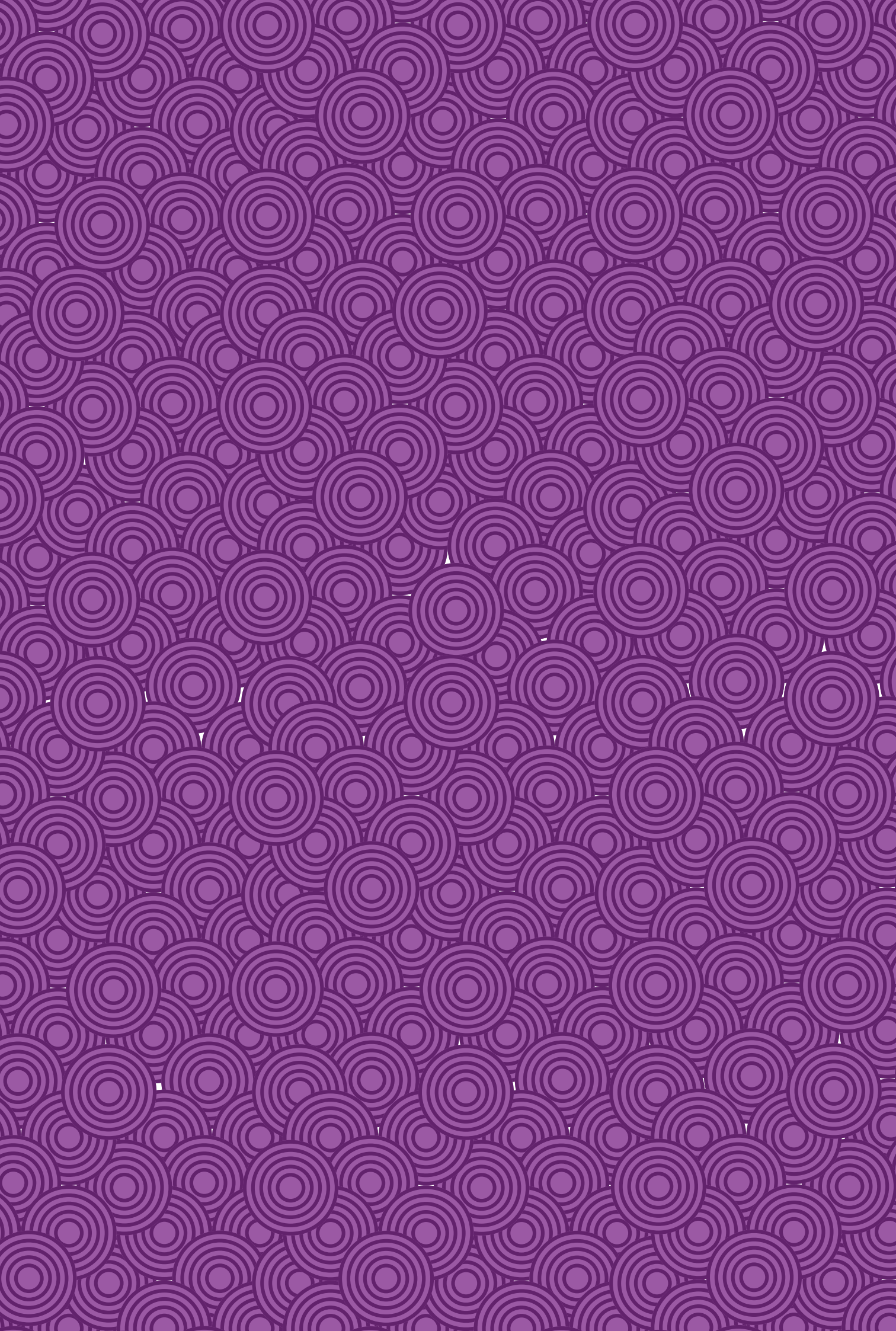
(I.47) ACTIVIDAD DE CIERRE


TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD Y MEJORARLA
OBJETIVO	Cerrar la formación de una forma lúdica y divertida.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Cierre de programa</i> (Martínez y otros: 135).
DURACIÓN	45 minutos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Se propone realizar alguna actividad lúdica o algún juego para terminar el programa y "dejar un buen sabor de boca".

Es preferible que sea una actividad física o deportiva. El juego del pañuelo, un partido de fútbol atando la pierna derecha de un jugador con la izquierda de otro; un partido de baloncesto con algunos/as jugadores/as con los ojos vendados que deben recibir instrucciones de sus compañeros/as; son sugerencias divertidas que se pueden considerar como un buen cierre del programa.





ITINERARIO 2:
ADOLESCENTES,
de 13 a 16/18 años

DINÁMICAS DEL ITINERARIO 2

FASE	TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
0. PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES Y FORMACIÓN	(II.1) Bienvenida y presentación	Presentación de los/as participantes y del programa	20 min.	170
	(II.2) Expectativas del taller	Presentación de los/as participantes y del programa	15 min.	172
	(II.3) Presentación de objetivos	Presentación de los participantes y del programa	10 min.	173
I. PARTIR DE LA REALIDAD	(II.4) Percepción sobre las drogas	Información general: percepción	60 min.	176
	(II.5) Desmontando mitos	Información general: mitos	60 min.	178
	(II.6) Desmontando mitos del alcohol	Información general: alcohol	90 min.	181
	(II.7) Desmontando mitos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	185
	(II.8) Desmontando mitos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	188
	(II.9) Desmontando mitos de otras drogas	Información general sobre drogas	60 min.	191
	(II.10) ¿Qué son las drogas?	Información general sobre drogas	10 min.	194
II. REFLEXIONAR SOBRE ESTA REALIDAD	(II.11) Relación de los/as jóvenes con las Drogas	Información general sobre drogas	60 min.	199
	(II.12) Tipos de drogas y otra información	Información general sobre drogas	60 min.	204
	(II.13) Riesgos de las drogas	Información general: riesgos	60 min.	207
	(II.14) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	212
	(II.15) Riesgos del alcohol	Información general: alcohol	120 min.	216
	(II.16) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	219

II. REFLEXIONAR SOBRE ESTA REALIDAD	(II.17) Efectos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	222
	(II.18) Riesgos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	224
	(II.19) Información y riesgos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	226
	(II.20) Información y riesgos sobre otras drogas	Información general sobre drogas	100 min.	229
	(II.21) Género y drogas	Información general: género y drogas	60 min.	231
	(II.22) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: móviles	Información general: nuevas dependencias	90 min.	234
	(II.23) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	239
	(II.24) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	244
	(II.25) Las drogas y las enfermedades de transmisión sexual	Información general: sexualidad y drogas	45 min.	248
	III. PROFUNDIZAR SOBRE ESTA REALIDAD	(II.26) Factores de riesgo y protección	Factores de riesgo y protección	60 min.
(II.27) Las emociones		Autocontrol	30 min.	255
(II.28) Reconociendo mis emociones		Autocontrol	15 min.	256
(II.29) Cambiando los pensamientos		Autocontrol	60 min.	257
(II.30) Los miedos		Autocontrol	45 min.	259
(II.31) Aprender a beber		Autocontrol	75 min.	261
(II.32) Autoconcepto positivo		Autoestima	120 min.	263
(II.33) Percepción positiva de los otros/as		Autoestima	60 min.	265
(II.34) Autovaloración		Autoestima	60 min.	267
(II.35) Autoaceptación		Autoestima	40 min.	269
(II.36) Cómo nos influye el grupo		Presión de grupo	60 min.	271
(II.37) Haciendo frente a la presión de grupo		Presión de grupo	60 min.	274

III. PROFUNDIZAR SOBRE ESTA REALIDAD

(II.38) Decir No	Presión de grupo	60 min.	276
(II.39) Influencia de la publicidad	Publicidad	30 min.	279
(II.40) Analizando la publicidad sobre el alcohol	Publicidad (y alcohol)	60 min.	281
(II.41) Tipos de comunicación	Comunicación	60 min.	283
(II.42) Entrenar la asertividad	Comunicación	30 min.	285
(II.43) La escucha activa	Comunicación	20 min.	287
(II.44) Enfrentándonos a los conflictos	Resolución de conflictos	40 min.	289
(II.45) Buscando soluciones	Resolución de conflictos	30 min.	292
(II.46) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, actividad física y salud	120 min.	294
(II.47) Importancia de la actividad física	Alimentación, actividad física y salud	60 min.	297
(II.48) El tiempo libre	Ocio constructivo	20 min.	299
(II.49) El ocio constructivo	Ocio constructivo	30 min.	300
(II.50) Alternativas para el tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	302
(II.51) Utilización del tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	304
(II.52) Intercambiando información de nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	307
(II.53) Profundizando y representando nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	309
(II.54) Conociendo un poco de historia del pueblo <i>rom</i>	Identidad gitana	60 min.	312
(II.55) Cómo nos relacionamos los hombres y las mujeres	Identidad gitana	180 min.	313
(II.56) Reflexionando sobre mi identidad	Proyecto de vida	30 min.	315
(II.57) Las dificultades para cambiar	Proyecto de vida	30 min.	316
(II.58) Nuestro proyecto de vida	Proyecto de vida	30 min.	319

IV. VOLVER A NUESTRA REALIDAD
PARA MEJORARLA

(II.59) Síntesis de contenidos	Volver a nuestra realidad para mejorarla	60 min.	322
(II.60) Ejercitando las habilidades aprendidas	Volver a nuestra realidad para mejorarla	60 min.	324
(II.61) Evaluación	Volver a nuestra realidad para mejorarla	25 min.	327
(II.62) Actividad de cierre	Volver a nuestra realidad para mejorarla	45 min.	331

0. Presentación de participantes y formación

Esta primera parte del itinerario tiene como objetivo que los/as participantes se conozcan antes de iniciar las actividades, creando un ambiente adecuado y distendido. Además, se presenta brevemente en qué va a consistir el programa.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas de esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(II.1) Bienvenida y presentación	Presentación de los participantes y del programa	20 min.	170
(II.2) Expectativas del taller	Presentación de los participantes y del programa	15 min.	172
(II.3) Presentación de objetivos	Presentación de los participantes y del programa	10 min.	173

(II.1) BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Generar un ambiente distendido y agradable para iniciar la formación.
REFERENCIA	Adaptado de: Seminario de Educación para la Paz, 1990. 1. Pelota Caliente. 2. Presentación por Parejas. 3. La Búsqueda del Tesoro.
DURACIÓN	15 - 20 minutos por cada técnica propuesta en "referencia".
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos.• "Búsqueda del Tesoro" (anexo): una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	

170

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

En este apartado se ofrecen varias dinámicas de presentación, para que el facilitador/a elija las que considere más adecuadas u otras que conozca y crea más oportunas.

- 1. Pelota Caliente.** El grupo se coloca en círculo. El facilitador/a explica que la pelota se irá pasando de un/a participante a otro/a (intentando pasarla a quien no esté cerca de quien la tiene). Quien reciba la pelota, tiene que responder a preguntas tales como: su nombre, donde nació, lo que le gusta hacer, su deporte favorito, etc. Al terminar de presentarse, le pasa la pelota a otro/a participante quien debe responder a las mismas preguntas; así hasta que todos/as se hayan presentado, incluso el facilitador/a.
- 2. Presentación por Pareja.** Se inicia creando parejas al azar. Cada participante se presenta a su pareja: su nombre, algunos datos personales (que pueden ser de su familia), lo que más le gusta o menos de sí mismo/a, etc. Después la otra persona de la pareja también se presenta. Pasado el tiempo establecido cada uno/a presenta a su compañero/a al grupo completo. La diferencia con la anterior dinámica es que en esta se intenta que la presentación sea un más profunda.
- 3. La Búsqueda del Tesoro.** El facilitador/a reparte las copias de la "Búsqueda del Tesoro" y explica que hay que conversar con los/as demás, tratando de encontrar a las personas que cumplen las características indicadas en la ficha.
 - El facilitador/a debe animar al grupo a ponerse de pie y conversar.
 - Al finalizar, preguntar al grupo cómo se han sentido, como ha sido la comunicación y si ha sido fácil hablar con la gente.

ANEXO:

"BÚSQUEDA DEL TESORO"	
✓ Busca a tres personas que sean de lugares diferentes	
✓ Busca a dos personas que pertenezcan a familias numerosas	
✓ Busca a dos personas que vivan con una persona mayor	
✓ Busca a dos personas que tenga una o más mascotas en casa	
✓ Busca a dos personas que tengan aficiones parecidas a la tuya	
✓ Busca a una persona que coincida contigo en comida favorita	
✓ Busca dos personas que conozcas poco del grupo	
✓ Busca a una persona que compla años el mismo mes que tú	

(II.2) EXPECTATIVAS DEL TALLER

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Conocer cuáles son las expectativas de los/as participantes de las actividades.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	Papel, marcadores, celo, lápices/bolígrafos, pizarra o rotafolio.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Cada participante tiene que escribir qué es lo que esperan de las actividades, qué temas les gustaría trabajar y a través de qué tipo de actividades.
2. Cada participante lee en alto lo que ha escrito.
3. El facilitador/a agrupa las ideas en función de las similitudes o puntos en común (en una pizarra o rotafolio), y termina exponiendo una síntesis de lo expresado por el grupo.

(II.3) PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Presentar la propuesta de la formación.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	10 minutos.
MATERIAL	Breve resumen sobre los contenidos de la formación, en formato escrito o electrónico (power point, etc.).

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Después de realizar las dinámicas de presentación de expectativas (II.2 o II.3) se presentan los objetivos del programa y los principales contenidos que se abordarán.

Esto puede realizarse a través de una presentación en ordenador (como *power point*), repartiendo copias impresas o escrito en cartulinas con letras grandes.

2. Es conveniente que el facilitador/a refleje las semejanzas con aquellas cuestiones que las/os participantes han planteado en sus expectativas y valorar la posibilidad de incorporar algunas temáticas que ellos/as mismos/as hayan indicado.

I. Partir de la realidad

Conocer la percepción, las creencias y los mitos que manejan los/as participantes sobre el consumo de drogas.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas que se proponen en esta fase:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(II.4) Percepción sobre las drogas	Información general: percepción	60 min.	176
(II.5) Desmontando mitos	Información general: mitos	60 min.	178
(II.6) Desmontando mitos del alcohol	Información general: alcohol	90 min.	181
(II.7) Desmontando mitos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	185
(II.8) Desmontando mitos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	188
(II.9) Desmontando mitos de otras drogas	Información general sobre drogas	60 min.	191
(II.10) ¿Qué son las drogas?	Información general sobre drogas	10 min.	194

(II.4) PERCEPCIÓN SOBRE DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: PERCEPCIÓN
OBJETIVO	Conocer la percepción que tienen los/as jóvenes del uso de las drogas y empezar a confrontar esas creencias.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Opino sobre las drogas que...</i> (F.S.G., 2002: 17 y 18).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Papel, pizarra(o rotafolio), bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencias. Percepción. Alcohol. Tabaco. Cannabis. Heroína. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes deben decir espontáneamente la primera palabra o imagen que les venga a la mente al pensar en el término "droga" (a modo de tormenta de ideas).
 - El facilitador/a escribe en la pizarra todas las palabras citadas. Se puede hacer varias rondas (hasta agotar las ideas o que estas se repitan).
2. El facilitador/a y los/as participantes clasifican conjuntamente las ideas apuntadas en la pizarra según reflejen una percepción negativa de la droga (con la letra "N") o con la letra "P" si la percepción es positiva.
3. El facilitador/a comenta los resultados de la valoración realizada por el grupo.
4. Dividir a los/as participantes en grupos de 3 o 4 personas y repartir las "frases inacabadas" sobre las drogas. Deben reflexionar sobre las afirmaciones y completar las frases.

FRASES INACABADAS

- A las personas que toman drogas yo les diría que...
- Los jóvenes que piensan que las drogas son una ayuda para resolver los problemas, yo creo que...
- Fumar "un porro" de vez en cuando, creo que...
- Si un joven toma mucha droga durante varios meses, puede ser que...
- Creo que se comienza consumiendo porros y luego...
- Algunos/as jóvenes dicen que toman drogas, pero que ellos/as controlan, pero yo les diría que...
- Hay gente que dice que la persona que toma alguna droga es un drogadicto/a, yo pienso que...

- Algunos/as jóvenes toman drogas porque...
- El problema de engancharse aparece cuando...
- Se dice que la heroína es la droga más peligrosa y yo pienso que...

5. Un portavoz de cada grupo lee las frases inacabadas y el facilitador/a escribe las principales ideas en la pizarra.
6. El facilitador/a analiza con el grupo las ideas apuntadas en la pizarra, reflexionando sobre las creencias e ideas surgidas y completando la información.

(II.5) DESMONTANDO MITOS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: MITOS
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre las drogas, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando estos mitos y falsas creencias.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Derrumbando Mitos</i> (CAPLAB, 2003: 35, 36, 37,45).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Los mitos de las drogas" (anexo): una copia por grupo
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencia. Percepción.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos.
2. Repartir la ficha "Los mitos de las drogas" (ver anexo) con diferentes mitos sobre el consumo de drogas entre los diferentes grupos conformados.
3. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas por cada uno de los mitos entregados (se pueden trabajar todos o escoger algunos).

- ¿ Es verdadero o falso?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y que ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado.
5. El facilitador/a corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes teniendo en cuenta la información de la ficha "Los mitos de las drogas...":

ANEXO:

"LOS MITOS DE LAS DROGAS"	
Mito 1	Cuando se es joven no se puede caer en la adicción
Mito 2	Puedes parar el uso de drogas en cualquier momento
Mito 3	Sólo una vez No me pasará nada
Mito 4	Tienes que haber utilizado las drogas por mucho tiempo para convertirte en una persona adicta y para que empiecen a causar problemas en tu cuerpo o en tu cerebro
Mito 5	Las drogas ayudan a las personas a aliviar el estrés y a sobrellevar sus problemas
Mito 6	Un adicto/a puede usar y dejar las drogas cuando quiera
Mito 7	Las drogas enloquecen a las personas
Mito 8	Un poco de veneno no mata
Mito 9	Las drogas motivan la creatividad
Mito 10	Las drogas aumentan la potencia sexual
Mito 11	Las drogas mejoran el desempeño académico
Mito 12	La familia es la única responsable del consumo de drogas
Mito 13	Si consumo drogas es mi problema, no el vuestro
Mito 14	Solo la gente pobre consume drogas
Mito 15	Todo consumidor/a de drogas se convierte en delincuente
Mito 16	Los drogadictos/as son delincuentes, debemos sancionarlos

Información para responder a los mitos sobre el consumo de drogas	
Mito 1	Falso. La adicción puede surgir a cualquier edad. Incluso puede surgir antes de nacer si la madre es adicta durante el embarazo.
Mito 2	Falso. No es nada fácil. Cuando tratas de dejarlas puedes sentirte mal, haciéndote creer a ti mismo/a que necesitas más drogas.
Mito 3	Falso. Detrás de una adicción siempre hay una primera vez. Desde esta primera vez los efectos de las drogas en el Sistema Nervioso Central pueden causar sensaciones aparentemente placenteras que te hacen repetir el consumo una y otra vez.
Mito 4	Falso. Las drogas pueden hacer que el cerebro mande señales equivocadas a tu cuerpo, incluso dejar de respirar o tener un ataque al corazón y quedar en coma. Esto puede pasar desde la primera vez que se utilizan ciertas drogas.

Información para responder a los mitos sobre el consumo de drogas

Mito 5	Falso. Las drogas hacen que el problema se olvide, pero cuando pasa el efecto de las mismas los problemas persisten y se agravan.
Mito 6	Falso. Aunque depende del tipo de droga consumida, del patrón de consumo y de la vía de administración, para poder dejar las drogas es necesario ayuda psicológica y en ocasiones también ayuda médica.
Mito 7	Verdadero. Algunas drogas desencadenan problemas de salud mental, si bien es cierto que tiene que haber una predisposición genética previa.
Mito 8	Falso. Existen varios casos en las que las drogas dejan efectos irreparables (incluso la muerte) el primer día de su consumición.
Mito 9	Falso. Las drogas, por sí solas, no te otorgan habilidades que no existan de forma natural en las personas.
Mito 10	Falso. Las drogas te hacen perder inhibición, pero no aumentan la potencia sexual. Incluso en algunos tipos de drogas la disminuyen.
Mito 11	Falso. Permite percibir menos el cansancio de entrada, pero solo durante unas horas. Después el organismo no responde.
Mito 12	Falso. Aunque la familia tiene un rol muy importante, la responsabilidad es de todos/as. Son múltiples las causadas asociadas al consumo de drogas: el individuo, la escuela, la comunidad y la sociedad en general.
Mito 13	Falso. La familia, los amigos/as, los compañeros/as también sufren las consecuencias de las adicciones, por lo que las adicciones no solo comprometen la salud personal, sino también la salud familiar y la social.
Mito 14	Falso. En todas las clases sociales se consume. Lo que varía es el tipo de droga consumida.
Mito 15	Falso. Algunos consumidores/as participan en actos delictivos pero no todos/as.
Mito 16	Falso. La persona adicta está enferma, por lo que hay que hacer el énfasis en rehabilitarla. Lo que ocurre es que en la etapa crónica de la enfermedad, la búsqueda vehemente de droga para aliviar el síndrome de abstinencia, a veces lleva a las personas a delinquir para proveerse de la sustancia.

(II.6) DESMONTANDO MITOS DEL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre el alcohol, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando dichos mitos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>El tres en raya de los mitos y realidades sobre el alcohol</i> (F.S.G., 2002:41-44).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra (o rotafolio).• "Test del Alcohol" (anexo), una copia por participante.
CONCEPTOS	Drogas. Drogodependencias. Alcohol. Percepción.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a introduce el tema del alcohol definiendo qué es y dando información complementaria. Completar con la siguiente información:

El consumo del alcohol ha estado permitido en nuestra sociedad desde hace muchos siglos y especialmente el vino ha sido, y es, una bebida tradicional de nuestro país. El cultivo de la viña y la elaboración del vino son característicos de la cultura mediterránea. Por este motivo la tradición popular ha pensado que las bebidas con alcohol tienen muchas virtudes y cualidades buenas, que no son del todo ciertas.

2. Repartir a todos los miembros del grupo una copia del "Test del alcohol" (ver anexo).
3. Se les propone un juego, para lo cual debe haber 2 equipos.

REGLAS DEL JUEGO

- Se escribe en la pizarra unas líneas horizontales y otras verticales formando un cuadrado (como en el juego de tres en raya), a forma de tablero de 3 (filas) x 3 (columnas).
- Un equipo será el signo "X" y el otro el "O".
- Cada equipo debe pronunciarse por turnos respecto a una frase.
- Para poder dibujar el signo de cada equipo en el tablero, tienen que acertar si la frase es "verdadera" o "falsa".
- Cada equipo tendrá un portavoz. Puede ser rotativo (que en cada turno conteste alguien diferente).

- El equipo debe acertar si la frase que le toca de la lista ("Test del Alcohol") es un mito (es decir, es falsa)
- o es una realidad (es verdadera). Además, deben justificar la respuesta.
- El equipo que acierte pondrá en el tablero su signo, donde elijan, sin olvidar que gana quien consiga "tres en raya".

4. El facilitador/a debe generar un proceso de análisis y reflexión durante el juego, aportando información complementaria, tomando en cuenta la información incluida en el anexo: Información para responder a algunos de los mitos del alcohol (PNSD, 2007:26, 27).

ANEXO:

"TEST DEL ALCOHOL"	
FRASES....	¿VERDADERO O FALSO?
El alcohol es una droga	
Las bebidas alcohólicas afectan el modo de ser de las personas	
Si una persona bebe mucho alcohol, pero solo bebe cerveza, nunca se volverá alcohólica	
Beber alcohol hace menos daño que tomar otras drogas	
Podemos quitarnos una borrachera tomando café o dándonos un baño	
El alcohólico/a sólo se hace daño a sí mismo/a	
A los/as jóvenes les hace más daño el alcohol que a las personas mayores	
Las bebidas alcohólicas se asimilan y digieren igual que cualquier alimento	
Si los padres y las madres toman vino u otra bebida alcohólica, los hijos/as también tienen derecho a tomarlo	
Aunque una persona beba mucho alcohol todos los días, puede dejar de hacerlo fácilmente cuando quiera	
Beber alcohol te quita el frío	
El alcohol es un buen alimento y además da ganas de comer	
El alcohol no afecta por igual a todas las personas	
El alcohol es bueno para el corazón	
Beber alcohol nos pone contentos/as	
El alcohol ayuda a olvidar las penas	
El alcohol engancha	
Si se toma mucho alcohol y muy rápido puede aparecer un coma	
El alcohol no sirve para resolver los problemas	
Alcohólico/a y borracho/a no es lo mismo	
Si no se bebe algo de alcohol, las reuniones con los amigos/as resultan más aburridas	

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A ALGUNOS DE "LOS MITOS DEL ALCOHOL"

<p>Mito: Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.</p>	<p>El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.</p>
<p>Mito: El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.</p>	<p>El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.</p>
<p>Mito: El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.</p>	<p>El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.</p>
<p>Mito: El alcohol es un alimento.</p>	<p>El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.</p>
<p>Mito: El alcohol es bueno para el corazón.</p>	<p>Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.</p>
<p>Mito: El alcohol facilita las relaciones sexuales.</p>	<p>Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.</p>
<p>Mito: El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.</p>	<p>No existe relación alguna entre fortaleza y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.</p>

(II.7) DESMONTANDO MITOS DEL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre el tabaco, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando dichos mitos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Desmitificación del consumo de drogas</i> (CAPLAB, 2003:35, 36, 37 y 45).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Los mitos del Tabaco" (anexo): una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Información general. Drogas. Percepción. Tabaco.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos.
2. Repartir el documento "Los mitos del tabaco" (ver anexo), con diferentes mitos sobre el consumo de tabaco entre los diferentes grupos.
 - Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas por cada de mito entregado.

PREGUNTAS

- ¿Crees que es cierto? ¿Por qué?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y qué ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

3. Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado.
4. El facilitador/a corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes teniendo en cuenta la información incluida en el anexo sobre cada mito.

ANEXO:

"LOS MITOS DEL TABACO"

Mito 1	Fumar un cigarrillo relaja y alivia e estrés
Mito 2	Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos
Mito 3	El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, así que si podemos ser víctimas de la contaminación ambiental, ¿por qué preocuparnos?
Mito 4	Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera
Mito 5	Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad
Mito 6	Si se deja de fumar, se engorda siempre
Mito 7	Dejar de fumar es casi imposible

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A "LOS MITOS DEL TABACO"

Mito 1	El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.
Mito 2	Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los cigarrillos normales.
Mito 3	No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos.
Mito 4	La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.
Mito 5	Es cierto que al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar, pero se trata de una sensación temporal. En cambio, los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días de abandonar el consumo.

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A "LOS MITOS DEL TABACO"

Mito 6

Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse aumento de peso. La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el "picoteo" entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

Mito 7

Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

(II.8) DESMONTANDO MITOS DEL CANNABIS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: CANNABIS
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre el cannabis, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando estos mitos. Identificar los cambios que se han producido en los mitos y creencias en el consumo de cannabis.
REFERENCIA	Adaptado de : <ul style="list-style-type: none">• <i>Derrumbando Mitos</i> (CAPLAB, 2003:44-45).• <i>Cannabis</i> (PNSD, 2007:36-37).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices,• "Los Mitos del Cannabis" (ver anexo), al menos una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Percepción. Cannabis. Hachís.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos y repartir la ficha "Los Mitos del Cannabis" (anexo), que incluye diferentes mitos sobre el consumo de cannabis.
2. Cada grupo de participantes debe responder a las siguientes preguntas por cada uno de los mitos entregados.

PREGUNTAS

- ¿Crees que es cierto? ¿Por qué?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y qué ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

3. Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado.
4. El facilitador/a corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes teniendo en cuenta la información que se incluye en el anexo sobre cada mito.

ANEXO:

"LOS MITOS DEL CANNABIS"	
Mito 1	El cannabis es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y el relax.
Mito 2	Los/as jóvenes consumen cannabis porque está prohibido: si se legalizara se consumiría menos.
Mito 3	El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando.
Mito 4	El consumo de cannabis puede controlarse ya que no produce adicción.
Mito 5	Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.
Mito 6	El consumo de cannabis no lleva a usar otras drogas.
Mito 7	El cannabis aumenta la potencia sexual.
Mito 8	El cannabis abre la mente.
Mito 9	El cannabis alivia el estrés.

Información para responder a los mitos sobre el consumo de cannabis	
Mito 1	Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos. El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, lo cual no es nada ecológico.
Mito 2	Las drogas que más se consumen entre los/as jóvenes son el alcohol y el tabaco, y éstas son legales. Además, en el consumo, más que la prohibición, influye la facilidad para conseguir la sustancia y el grado de aceptación social de la misma.
Mito 3	Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen que ver con su uso recreativo. Existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.
Mito 4	Existen estudios científicos que demuestran que su consumo continuado puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia.

Información para responder a los mitos sobre el consumo de cannabis

Mito 5	El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas, y al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores/as pasivos/as.
Mito 6	Todos los estudios confirman que el cannabis sí lleva a consumir otras drogas.
Mito 7	Al contrario, existe mayor número de hombres con impotencia entre los consumidores/as de cannabis.
Mito 8	Todo lo contrario, dificulta los procesos cognitivos interfiriendo en la memoria y en la toma de decisiones.
Mito 9	Falso, solo posterga lo inevitable y puede causar depresión.

(II.9) DESMONTANDO MITOS DE OTRAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Plantear una serie de mitos y verdades sobre otros tipos de drogas (diferentes al alcohol, tabaco o cannabis), conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos para acabar desmontando estos mitos. Identificar los cambios que se han producido en los mitos y creencias en el consumo de cannabis.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Cocaína/Heroína/Drogas de síntesis</i> (PNSD, 2007:46 y 54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices,• "Mitos sobre otras drogas" (anexo), al menos una copia por grupo.
CONCEPTOS	Drogas. Percepción. Cocaína. Heroína. Drogas de síntesis.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos.
2. Repartir la ficha de "Los mitos sobre otras drogas" (ver anexo), entre los distintos grupos, sobre diferentes mitos del consumo de diversas drogas (cocaína, heroína y drogas de síntesis).
3. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas por cada uno de los mitos entregados.

PREGUNTAS

- ¿Crees que es cierto? ¿Por qué?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y qué ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado.
5. El facilitador/a corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes teniendo en cuenta la información incluida en el anexo.

ANEXO:

"LOS MITOS DEL CANNABIS"

Mito 1	La cocaína mejora las relaciones con los demás ya que ayuda a desinhibirse.
Mito 2	Las relaciones sexuales bajo los efectos de la cocaína son más satisfactorias.
Mito 3	La cocaína es una droga menos peligrosa que otras sustancias.
Mito 4	La heroína, si se fuma, se puede controlar.
Mito 5	Si la heroína no está adulterada no es peligrosa.
Mito 6	Es muy difícil contagiarse del VIH-SIDA.
Mito 7	Los efectos del "cristal" son distintos a los de las pastillas de éxtasis.
Mito 8	El "cristal" es un éxtasis de lujo por su elevada pureza.
Mito 9	Las drogas sintéticas tienen efectos afrodisíacos
Mito 10	Las drogas sintéticas no generan dependencia

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A LOS MITOS DE OTRAS DROGAS (cocaína, heroína y drogas de síntesis)

Mito 1	Su consumo abusivo produce irritabilidad y agresividad, provocando que las relaciones sociales del consumidor/a se deterioren.
Mito 2	El consumo habitual de cocaína disminuye el deseo sexual y ocasiona problemas de erección y eyaculación en los varones, pudiendo llegar a producir impotencia e infertilidad.
Mito 3	Las consecuencias que produce sobre la salud física y psicológica de sus consumidores/as son muy graves. Junto con la heroína, es la causa principal de numerosos actos delictivos y violentos.
Mito 4	La heroína, de cualquier manera que se consuma, produce una fuerte tolerancia y dependencia, por lo que el consumidor/a aumenta rápidamente la dosis. Frecuentemente se pasa a la vía inyectada para poder obtener efectos más intensos con la misma cantidad.
Mito 5	Aunque los adulterantes de la heroína provocan importantes problemas de salud, la heroína en sí misma conlleva importantes riesgos que varían dependiendo de la forma de consumo.

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A LOS MITOS DE OTRAS DROGAS (cocaína, heroína y drogas de síntesis)

Mito 6	Un consumidor/a de heroína que sea portador del VIH, si comparte jeringuilla o mantiene relaciones sexuales sin protección, aunque sea una sola vez, puede contagiar a otro/a el VIH.
Mito 7	Se trata de la misma sustancia, y los efectos de su consumo dependerán de la concentración del principio activo, que puede variar en ambas formas de presentación, de la dosis, de la forma de consumo, del contexto y de las expectativas de los consumidores.
Mito 8	El "cristal", por presentarse en forma de polvo es fácilmente adulterable con otras sales o sustancias, mientras que los comprimidos de éxtasis sólo son adulterables en la fase previa a la elaboración de la pastilla. No siempre el "cristal" tiene más pureza que los comprimidos.
Mito 9	Aunque en un primer momento pueden utilizarse como ayuda para facilitar el acercamiento sexual, la realidad es que lejos de favorecer el disfrute de las relaciones sexuales, dificultan el orgasmo y, en los hombres, incrementan el riesgo de episodios de impotencia. Además, su uso crónico produce una reducción del interés por el sexo y del placer que éste produce.
Mito 10	El riesgo de desarrollar una dependencia emocional, psicológica y social es un factor común para todas las drogas ya que llega un momento en el que sus consumidores/as no saben divertirse, no aciertan a sentirse bien consigo mismos ni a relacionarse con otras personas sin la ayuda de las drogas.

(II.10) ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Conocer la forma en que los/as participantes entienden lo que son las drogas. Y empezar a conocer algunos conceptos relacionados.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	10 minutos.
MATERIAL	Cartulinas, rotuladores y celo. Pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Dependencia. Tolerancia. Riesgo. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a pide al grupo, a modo de tormenta de ideas, que digan con pocas palabras qué son las drogas y que saben de ellas (riesgos, consecuencias, supuestos beneficios, etc.)
 - Anotar en una pizarra o rotafolio los conceptos e ideas que surjan. Los/as participantes tienen que comentarlos.
2. Contrastar la información obtenida con los siguientes conceptos:

Las drogas son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas:

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia.

Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas hacen llegar la sustancia a la sangre y, a través de ella, al cerebro para producir sus efectos. Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplir obligaciones, dependencia, etc.).

- **Dependencia:** El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso donde la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aunque implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con los demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amistades, familia, estudios, aficiones, etc.
- **Riesgos:** Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).
- **Legal/Ilegal:** Hay algunas que están prohibidas (cannabis, cocaína, etc.); mientras que otras están permitidas; se pueden comprar en tiendas pero solo por personas mayores (alcohol, tabaco).

II. Reflexionar sobre esta realidad

Reflexionar sobre el concepto de las drogas (tipos, dependencias, tolerancias, etc.) y los riesgos y consecuencias que implican.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas de esta fase:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(II.11) Relación de los/as jóvenes con las Drogas	Información general sobre drogas	60 min.	199
(II.12) Tipos de drogas y otra información	Información general sobre drogas	60 min.	204
(II.13) Riesgos de las drogas	Información general: riesgos	60 min.	207
(II.14) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	207
(II.15) Riesgos del alcohol	Información general: alcohol	120 min.	216
(II.16) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	219

(II.17) Efectos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	222
(II.18) Riesgos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	224
(II.19) Información y riesgos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	226
(II.20) Información y riesgos sobre otras drogas	Información general sobre drogas	100 min.	229
(II.21) Género y drogas	Información general: género y drogas	60 min.	231
(II.22) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: móviles	Información general: nuevas dependencias	90 min.	234
(II.23) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	239
(II.24) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	244
(II.25) Las drogas y las enfermedades de transmisión sexual	Información general: sexualidad y drogas	45 min.	248

(II.11) RELACIÓN DE LOS/AS JÓVENES CON LAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Presentar algunas situaciones con las que se encuentran los/as jóvenes en su relación con el mundo de las drogas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>El vendedor de Mentiras</i> (F.S.G., 2002: 19-22).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Disfraz del Mago, una torta, una flor, una estrella brillante, un tarro de jarabe.• "El vendedor de mentiras" (anexo): varias copias.
CONCEPTOS	Drogas. Tabaco. Alcohol. Cannabis.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Proponer al grupo hacer una obra de teatro sobre las drogas y los efectos que crean en las personas. En el anexo está el guion de la obra: "El Vendedor de Mentiras".
 - Pedir la colaboración a 5 voluntarios/as para representar la obra, aunque a todo el grupo debe apoyar en la preparación de la misma (extras, decorado, vestuario, música, etc.).
 - Esta es una propuesta, pero se puede hacer de forma más sencilla: únicamente en clase y leyendo los papeles y/o con un o una apuntadora.
 - El guión se puede modificar, adaptándolo al contexto y necesidades de los/as jóvenes. La preparación de la obra puede implicar tanto tiempo como se considere oportuno.
2. Cuando esté preparada la obra se propone invitar a la representación a otros chicos/as del barrio, a los padres/madres, tíos/as, primos/as, etc.
 - En caso de que se vaya a hacer con invitación al barrio, para realizar la obra hay que buscar un lugar adecuado, realizar una convocatoria, etc.
3. Representar la obra.
4. Al finalizar la obra, se puede entablar un diálogo con el público tomando como base las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿Qué piensan del Mago?
- ¿Qué es lo que quiere?
- ¿De qué se intenta aprovechar de los y las jóvenes?
- ¿Se solucionan los problemas de las y los jóvenes tomando drogas?
- ¿Cómo podemos buscar soluciones a los problemas?

ANEXO:

"EL VENDEDOR DE MENTIRAS"

Guión adaptado de la actividad del mismo título sacado del libro: "La Educación sobre las drogas en el Ciclo Superior de la E.G.B.", de R. Mendoza, A. Vilarasa, X. Ferrer. Editado por el Ministerio Educación y Ciencia, 1986.

PRIMERA ESCENA

El mago Kamelo viste pantalón y chaqueta, lleva gafas oscuras y una gran maleta.

Se presenta al público y explica que es un gran hombre de negocios y que quiere ganar mucho dinero. Piensa que las personas gitanas se dejarán engañar fácilmente debido a sus escasos conocimientos, y a su poca cultura.

Además, cree que algunos gitanos y gitanas le pueden ayudar a hacerse rico, porque le pueden ayudar en el negocio.

Mientras habla, este señor se ha ido disfrazando de mago. De la maleta ha sacado una capa, un sombrero de mago, un bastón, etc. Se ha quitado las gafas y las ha dejado en la maleta.

SEGUNDA ESCENA

Sale Juanito muy enfadado porque en el colegio los chicos y chicas se han vuelto a reír de él y no le han dejado jugar al fútbol con ellos/as.

El mago se acerca y empieza a hablar con Juanito. Le pregunta qué le pasa. Saca de la maleta una "torta maravillosa" y le dice que si la toma se van a solucionar sus problemas. Se convertirá en un chico muy divertido y en un gran campeón jugando al fútbol. Todos los chicos y chicas se morirán de ganas por jugar con él.

Juanito le cree y muy contento le compra la torta encantado y se marcha. El Mago guarda el dinero en la maleta y se frota las manos satisfecho y dice: ¡Ya he engañado a uno!

TERCERA ESCENA

Salen al escenario Rosa y Ángela. Están muy tristes.

Ángela explica al público que en su casa todos están siempre de mal humor; su padre no encuentra trabajo y la riñe mucho, ya no es tan cariñoso como antes.

Rosa explica al público que le gusta estudiar y que en el colegio lo pasa muy bien, pero que su madre dice que ya ha estudiado bastante y que la tiene que ayudar en casa y cuidar de sus hermanos y hermanas pequeñas.

En esto aparece el mago, se acerca a ellas y les dice que no se preocupen, que él tiene la solución a sus problemas. El mago saca de la maleta una "flor encantada", que tiene un perfume que hace dormir, soñar, estar tranquila...y se la entrega a Ángela.

Después saca de la maleta una "estrella brillante" y se la da a Rosa, y le dice:
- "Si te la pones en la frente, te hará soñar, viajar a los lugares más lejanos del planeta y vivir experiencias maravillosas.... ¡Es mucho más divertido que estudiar!".

Las dos chicas se ponen muy contentas y cogen la flor y la estrella que el Mago les ha ofrecido, pero el Mago les pide el dinero que tenían para ir al cine. Se lo dan y se van.

CUARTA ESCENA

Sale Salva comiendo un bocadillo. Explica al Mago que está muy deprimido porque está muy gordo, es muy patoso y baila mal. Las chicas no le hacen caso porque lo encuentran aburrido y no liga nada. Además, se ha enamorado de Adela y ésta no le hace ningún caso.

El Mago le dice que tiene la solución a su problema. Saca de la maleta un jarabe "milagroso" que cuando lo tome, se convertirá en un chico ágil, "marchoso" y que sus pies bailarían solos y lo harán como Canales. Salva coge el jarabe muy contento, paga al Mago el dinero que le pide y se va.

QUINTA ESCENA

Sale al escenario Juanito y explica que se comió la torta y que se sintió muy activo y un campeón del fútbol. Jugó un partido con sus compañeros y compañeras creyéndose el mejor, pero a mitad del partido se le acabaron las fuerzas, se sintió más cansado que nunca. Hizo el ridículo y todos se rieron de él, hasta sus mejores amigos/as.

El Mago se excusa diciendo que tal vez no comió bastante torta y que cuando se va pasando el efecto, lo que tiene que hacer es comer más. El Mago se la vuelve a ofrecer para que compre de nuevo.

A continuación salen al escenario, Ángela y Rosa.

Ángela dice que no se encuentra nada bien, que la "flor encantada" la dejó adormilada, pero que sus problemas siguen igual que antes y que ahora "pasa de todo", no le importa ni su familia, ni su gente, ni nada...sólo quiere volver a oler la flor para quedarse dormida de nuevo.

El Mago dice que eso es porque la flor se ha marchitado y que lo que necesita es otra nueva y más fresquita para volver a sentirse bien.

Rosa dice que probó a poner la estrella en la frente y que fue divertido al principio, pero que no duró más que unas horas y luego le dio el bajón y un muermo espantoso. Faltó varios días al colegio y su madre pensó que ya se ha le había pasado la manía de querer seguir estudiando. Así que fue al colegio para decir que Rosa ya no iba a volver más. Ahora está hecha un lío y muy triste.

El Mago dice que eso es porque la estrella se apaga enseguida, pero que él puede volver a darle más para que se divierta.

A continuación, sale Salva y explica que cuando tomó el jarabe pareció sentirse más ágil y creyó que se había convertido en un artista, pero el efecto se pasó enseguida y sólo consiguió hacer el tonto delante de Adela que no paró de reírse de él.

El Mago dice que tiene que tomar más jarabe y promete darle más si le entrega todo el dinero que guarda su madre en el monedero.

Los chicos/as comienzan a preguntarse si realmente el Mago les quiere ayudar: ¿no querrá engañarles y sacarles el dinero?

Sospechan que lo que quiere es que le compren continuamente.

SEXTA ESCENA

Los chicos y chicas discuten entre sí los pros y los contras del ofrecimiento del Mago. Se dirigen al público y piden su opinión. Les parece que el Mago les quiere engañar de nuevo y advierten que lo importante es resolver los problemas de verdad, entre todos y todas, y con la ayuda de la gente que nos quiere. Las drogas no son la solución sino todo lo contrario.

¡FIN!

(II.12) TIPOS DE DROGAS Y OTRA INFORMACIÓN

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Conocer y reflexionar sobre los distintos tipos de drogas que existen y sus efectos, a partir del conocimiento y la relación que tienen los participantes con las drogas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Merece la pena arriesgarse?</i> (F.S.G., 2002:23 y 24).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	Papel, bolígrafos y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Tabaco. Alcohol Cannabis. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Esta actividad es una continuación de la dinámica anterior ("Relación de los jóvenes con....").
2. El facilitador/a comenta al grupo que van a recordar la obra de teatro que hicieron (dinámica II.12). Para ello se apoya en las siguientes preguntas, que se contestarán a modo de tormenta de ideas:

PREGUNTAS

- ¿Quién creen que es el Mago Kamelo?
- ¿Qué piensan que representa la torta, la flor encantada, la estrella brillante y el jarabe, que ofrece el Mago a los/as jóvenes para resolver sus problemas?
- ¿Qué efectos creían que tienen las drogas en el organismo de las personas?,
- ¿Todas las drogas hacen los mismos efectos?

3. Explicar al grupo que no todas las drogas son iguales y que sus efectos en el cerebro son diferentes. Hay drogas depresoras, estimulantes y perturbadoras.

DEPRESORAS

Sustancias que bloquean el funcionamiento del cerebro provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición, la sensación de relajación y la disminución de la ansiedad hasta el coma, en el abuso, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.

PERTURBADORAS	Sustancias que alteran el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, malos viajes, en el abuso.
ESTIMULANTES	Sustancias que activan el funcionamiento del cerebro proporcionando sensaciones de excitación y euforia, pudiendo llegar a problemas de hiperactivación, ataques de ansiedad, taquicardia...

4. Plantear que hay otras formas de conseguir efectos parecidos sin necesidad de tomar drogas:

- **Efecto depresor:** Cuando se tiene el cerebro adormecido por una gripe o cuando se está muy cansado/a o relajado/a.
- **Efecto perturbador:** Cuando se está aturdido/a después de haber dado varias volteretas.
- **Efecto estimulante:** Cuando se gana en un juego o en un deporte, o cuando se recibe una buena noticia.

5. El/la facilitadora pide al grupo que piensen qué tipo de droga representa la torta (estimulante), la flor (depresor), la estrella (perturbador) y el jarabe (estimulante).
6. A continuación, de forma individual tienen que escribir en una hoja todas las drogas que hayan escuchado y posteriormente intentar clasificarlas en: "Depresoras", "Estimulantes" y "Perturbadoras".
7. Cada participante explica al resto en qué drogas ha pensado y su clasificación. Mientras, el facilitador/a las anota en la pizarra.
8. Posteriormente, el facilitador/a complementa y corrige la información tomando como referencia la siguiente tabla, y el anexo (las Drogas...) de la siguiente actividad (II.14, Riesgos de las drogas):

DEPRESORAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcohol ✓ Heroína ✓ Morfina ✓ GHB ✓ Poppers
PERTURBADORAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cannabis ✓ LSD ✓ Inhalantes ✓ Ketamina ✓ Setas alucinógenas

ESTIMULANTES

- ✓ Cocaína
- ✓ Anfetaminas
- ✓ Metanfetaminas
- ✓ Nicotina (Tabaco)
- ✓ Cafeína

9. El grupo debe responder, a modo de tormenta de ideas, las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿Se solucionan los problemas de las y los jóvenes tomando drogas?
- ¿Cómo podemos buscar soluciones a los problemas?

10. Finalizar la sesión con una reflexión sobre las dos preguntas anteriores.

(II.13) RIESGOS DE LAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: RIESGOS
OBJETIVO	Conocer los riesgos que producen las drogas en los/as jóvenes, la familia y la comunidad gitana.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Merece la pena arriesgarse?</i> (F.S.G., 2002:23 y 24).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio, y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Prevención. Psicodisléptico.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica el objetivo de la actividad.
2. Dividir a los/as participantes en 4 grupos. Cada uno tiene que pensar en una de las siguientes situaciones sobre cómo afectan las drogas a:

SITUACIONES, cómo a afectan las drogas a...

- La salud de los/as jóvenes gitanos.
 - Las familias.
 - La imagen de la comunidad gitana como pueblo.
 - Las costumbres gitanas.
- Un/a portavoz de cada grupo expone sus principales conclusiones.
3. Para cerrar la dinámica, el facilitador/a propicia un pequeño debate sobre estas cuestiones.

ANEXO:

LAS DROGAS... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

NOMBRE	PRESENTACIÓN	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)	
Alcohol (<i>priva, litrona, botellón</i>)	Líquido.	Oral.	Depresor: Adormece el sistema nervioso central. Desinhibe la conducta. Falsa sensación de seguridad en uno mismo/a.	
Tabaco (<i>pito, pitillo</i>)	Cigarrillos, puro, tabaco de liar o para pipa.	Fumada e inhalada (en el caso de los/as fumadores pasivos)	Estimulante. Al contrario de lo que se cree, no tiene efectos relajantes.	
Cannabis (<i>hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo</i>)	- Hachís: pasta marrón. - Marihuana: hojas trituradas. - Aceite de hachís: líquido oleoso.	Fumada, inhalada, oral.	Psicodisléptico. Produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.	
Cocaína (<i>coca, nieve, blanca, farlopa, perico. Crack -cocaína en forma de base-</i>)	Polvo blanco. En el caso del crack, se presenta en forma de piedras o cristales.	Oral, intranasal, fumada, inhalada, inyectada.	Estimulante. Provoca hiperactividad, aumento energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito y pupilas dilatadas.	
Heroína (<i>caballo, jaco, nieve, pico, "chino"</i>)	Polvo blanquecino, pardo, o marrón. En ocasiones, líquido.	Inyección intravenosa o subcutánea. Nasal, fumada.	Depresor. Produce inactividad, aturdimiento y en un primer momento sensación de placer.	
DROGAS DE SÍNTESIS	Éxtasis o MDMA (<i>Pastis, pastillas, droga del amor</i>)	Comprimidos de distintas formas y colores, cápsulas.	Oral.	Estimulante/Psicodisléptico. Produce hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de temperatura, disminución de fatiga.
	Metanfetamina (<i>speed, meth, chalk, ice, crystal</i>)	Polvo blanco.	Oral, fumada, inhalada o inyectada.	Estimulante. Disminución de la sensación de fatiga. Euforia intensa (flash).
	GHB (<i>gamma hidroxibutirato, éxtasis líquido</i>)	Habitualmente en forma líquida. A veces, polvo blanco cristalino.	Oral.	Depresor/ Psicodisléptico. Relajación, deseo de comunicación, ideas delirantes y alucinaciones.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)	SÍNDROME DE ABSTINENCIA
Adicción. Daños orgánicos múltiples, incluidos daños al feto. Riesgo de accidentes. Conducta agresiva y violenta.	Temblores, irritabilidad. Delirium.
Adicción. Cáncer, enfermedades bronco-pulmonares y cardiovasculares.	Irritabilidad, ansiedad.
Adicción. Alteraciones de memoria y aprendizaje. Desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas.	Recientes estudios apuntan a la existencia de un síndrome caracterizado por ansiedad, insomnio e irritabilidad.
Adicción. Trastornos psiquiátricos, coronarios y cerebro-vasculares. En el caso del crack, la adicción es muy rápida.	Insomnio o somnolencia, irritabilidad, agitación, tendencia a la violencia y a la actuación en "cortocircuito".
Adicción. Riesgo de sobredosis. Enfermedades infecto-contagiosas (VIH, hepatitis B y C, tuberculosis).	Ansiedad, malestar general, dolores, náuseas o vómitos, diarrea, fiebre, dilatación pupilar.
Destrucción de neuronas. Golpe de calor y deshidratación. Posibles problemas de hígado y riñón.	Pueden aparecer síntomas de fatiga, tensión muscular o irritabilidad relacionados con síntomas psiquiátricos no relacionados con síndrome abstinencia.
Taquicardia. Hipertensión. Arritmias. Convulsiones. Estados psicóticos (paranoias, delirios alucinaciones).	Depresión, ansiedad y agotamiento físico.
La relación dosis/efectos es impredecible. Depresión respiratoria, cefalea y coma.	Insomnio, temblores, sudoración, ansiedad si se suspende el consumo habitual.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

NOMBRE		PRESENTACIÓN	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)
DROGAS DE SÍNTESIS	PCP o fenciclidina (<i>polvo de ángel</i>)	Polvo blanco soluble, tabletas, cápsulas.	Oral, inhalada, fumada.	Depresor/Psicodisléptico, adormecimiento de extremidades, distorsión de las percepciones visuales y auditivas.
	Ketamina (<i>especial K</i>)	Líquido, polvo, etc.	Inyectada, inhalada.	Depresor/Psicodisléptico. Dificultad para hablar y pensar. Viaje psicodélico.
	Poppers o nitrito butílico	Líquido inhalable.	Inhalada.	Depresor. Desinhibición, disminución del control.
	M-CPP (<i>tiburón, lacoste, versace mitsubishi, rollsroyce</i>)	Comprimidos. Polvo.	Oral.	Estimulante y alucinógeno.
OTRAS DROGAS	LSD (<i>ácido, tripi</i>)	Sellos de papel, tabletas, cápsulas, tiras de gelatina.	Oral.	Psicodisléptico. Cambios emocionales rápidos e intensos. Viaje psicodélico.
	Setas, hongos, alucinógenos (<i>psilocibicina y Psilocina</i>)	Polvo, cápsulas y "smell bags" (bolsa para oler).	Oral.	Psicodisléptico. Euforia y viaje psicodélico.
	Sustancias volátiles (<i>colas, pegamentos, gasolina</i>)	Barras, spray, líquido.	Inhalación de vapores.	Euforia, somnolencia y confusión.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)	SÍNDROME DE ABSTINENCIA
Paranoia, alucinaciones, delirio. Despersonalización conductas violentas y autodestructivas.	--
Ansiedad. Paranoia Parada cardiorrespiratoria.	--
Hipotensión, taquicardia espasmo coronario. "Muerte súbita por inhalación".	--
Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, comportamiento psicótico, brotes de violencia.	--
"Mal viaje". "Flashback". Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.	--
Despersonalización. Alucinaciones y delirios. Crisis de pánico.	--
Fatiga, disminución de la memoria, depresión, agresividad, daños orgánicos múltiples.	--

(II.14) INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el alcohol y sus riesgos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Investigando sobre el Alcohol</i> (F.S.G., 2006:14 y 15).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos/lápices, cartulinas, celo y pizarra (o rotafolio).• "Investigando sobre el alcohol" (anexo), mínimo una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencia. Alcohol. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

El tiempo estimado para los puntos 1 y 2 es de 30 minutos.

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos.
 - Es recomendable que la composición de los grupos sea heterogénea en relación a las características de sus integrantes: nivel de motivación, sexo, liderazgo, etc.
2. Cada grupo debe responder a las preguntas del cuadro siguiente. Es recomendable que en cada grupo haya una persona que escriba las respuestas para la posterior puesta en común.

PREGUNTAS

1. ¿El alcohol es una droga?
2. ¿Cómo se obtienen las bebidas alcohólicas?
3. ¿Cómo se siente la persona cuando bebe alcohol?
4. Si bebes mucho un día, ¿qué te pasa?
5. Si bebes mucho durante muchos días, ¿qué te puede pasar?
6. ¿Qué es el alcoholismo?
7. ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la familia?
8. ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la sociedad?
9. ¿Por qué y para qué beben alcohol las personas?

El desarrollo de los puntos 3 y 4 tiene una duración aproximada de 30 minutos.

3. Puesta común: Cada grupo pone en común con el resto sus respuestas. El facilitador/a anota las principales conclusiones en la pizarra, sin exponer sus opiniones ni rectificar las aportaciones.

4. Una vez acabada la exposición de los grupos, el facilitador/a comenta las principales anotadas en la pizarra.

El desarrollo de los apartados 5, 6 y 7 tienen una duración aproximada de 30 minutos.

5. Entregar a cada grupo el documento "Investigando sobre el alcohol" (anexo), como apoyo para aclarar sus dudas y ordenar el debate.
 - Cada grupo debe leer el documento y ampliar, matizar y/o corregir las conclusiones a las que llegaron anteriormente.
6. Cada grupo pone en común con el resto las conclusiones de las lecturas y los cambios o matizaciones de las respuestas dadas en las preguntas.
 - El facilitador/a anota en la pizarra las nuevas ideas y si es preciso aclara las dudas.
 - Se puede estimular el debate y la participación preguntando por aquellas cosas que más les haya sorprendido de la lectura, si están de acuerdo o no, etc.
7. Para finalizar la actividad, cada grupo escribe las principales conclusiones de su trabajo en cartulinas y las pegan en las paredes del local.

ANEXO:

- Investigando sobre el alcohol

¿QUÉ ES EL ALCOHOL Y QUÉ LES PASA A LAS PERSONAS CUANDO LO BEBEN?

El alcohol cumple todas las características para ser definido como una droga. Se dice que las drogas son cosas que, al comerlas, beberlas o fumarlas, meterlas por la nariz o a través de una jeringuilla, afectan al cerebro y a todo el cuerpo. También se dice que una droga es capaz de crear dependencia, es decir, que cuando lleva tiempo tomándola necesitas hacerlo o si no te sientes incapaz de estar tranquilo e incluso puedes sentirte muy enfermo/a. Algunas están prohibidas, es decir, son ilegales (cocaína, éxtasis, etc.). Otras se pueden comprar en tiendas, es decir, son legales (como el alcohol o el tabaco).

Las bebidas alcohólicas se obtienen a partir de diferentes productos: frutas (por ejemplo, el vino se obtiene a través de la uva), cereales (la cerveza puede obtenerse a través de la cebada, el trigo o la malata). Dependiendo de cómo se fabrique la bebida alcohólica, ésta puede ser fermentada (vino, cerveza...) o destilada (whisky, ginebra, ron...). Las bebidas fermentadas contienen menos alcohol que las bebidas destiladas. La cantidad de alcohol se mide en grados: si una bebida tiene una graduación de 12 grados, quiere decir que contiene un 12% de alcohol puro.

El alcohol, al beberlo, es conducido por todo nuestro cuerpo a través de la sangre. Dependiendo de la cantidad de alcohol que bebamos de una vez, puedes ir haciendo mayor o menor daño a distintas partes de nuestro cuerpo: el esófago, el estómago, el hígado...

Cuando el alcohol llega al cerebro, también hace que las cosas cambien allí. Todos sabemos que desde nuestro cerebro se controlan los sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto), la coordinación de nuestros movimientos, la orientación...Pues bien, el alcohol lo que hace es que todas estas funciones del cerebro marchen más lentas, por eso se dice que el alcohol es una droga depresora, porque deprime el funcionamiento del cerebro.

Otro de los efectos que el alcohol tiene sobre el cerebro es que influye en el estado de ánimo (tristeza, alegría, agresividad...). En un primer momento hace que la persona se sienta más alegre, animada...aunque luego puede hacer que se sienta triste y desgraciada. Por otro lado, una de las funciones que tiene el cerebro es controlar nuestros impulsos, que no hagamos lo primero que se nos ocurra en cada momento. Pues bien, el alcohol hace que esta función de control también actúe de manera más lenta. Por eso algunas personas que beben alcohol se sienten más atrevidas, más lanzadas, piensan menos lo que hacen....

El alcohol puede llegar a estar presente en nuestro organismo más de 18 horas. La desaparición de sus efectos evidentes puede durar entre 3 y 8 horas.

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL SOBRE NUESTRA PERSONA, LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD

El hígado es la parte de nuestro cuerpo encargada de hacer desaparecer el alcohol. Sin embargo, cuando lo sobrecargamos de más alcohol del que puede transformar, se pueden producir efectos muy desagradables: vómitos, mareos, desmayos... Incluso, si la sobrecarga es excesiva, se puede producir el coma etílico, que requiere una asistencia médica inmediata.

El alcohol hace que la persona se sienta más atrevida y lanzada, que piensa menos lo que va a decir. Por eso algunas personas que han bebido alcohol pueden hacer o decir cosas de las que luego se arrepientan.

También provoca que el cerebro funcione más despacio, lo que explica por qué el alcohol es tan peligroso para conducir o hacer algún trabajo peligroso: nuestra vista, nuestro oído, nuestra capacidad de coordinación y de orientación....funcionan más despacio de lo normal. Si a esto le sumamos que nos sentimos más atrevidos/as, más lanzados/as, es decir, los reyes de la carretera, podemos entender fácilmente lo peligroso que es.

Al día siguiente de haber bebido, podemos seguir sintiendo los efectos del alcohol: dolor de cabeza, debilidad, malestar general, etc. Estos efectos conocidos popularmente como resaca, pueden influir muy negativamente en las actividades que se tuvieran previstas al día siguiente: estudios, trabajo, deporte....

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol irá castigando nuestro cuerpo. Por un lado, el hígado, encargado de eliminar el alcohol, puede ir deteriorándose e incluso provocando una cirrosis hepática. Por otro lado, el resto de órganos por lo que el alcohol pasa, también pueden verse afectados por enfermedades tan graves como: gastritis, úlceras, cardiopatías, etc. El cerebro tampoco queda libre de afecciones, y en ocasiones puede generar enfermedades mentales como la demencia alcohólica.

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol puede provocar una fuerte dependencia. Por ejemplo, podríamos decir que una persona comienza a estar "enganchada" al alcohol si necesita beber para hacer cosas que antes hacía sin necesi-

dad de beber alcohol (para estar contento/a, divertirse, hablar con la gente, estar tranquilo o poder dormir). Se da cuenta de que toma demasiado, pero siempre encuentra alguna disculpa para seguir bebiendo. Cuando lleva tiempo sin beber se nota enfadado con todo el mundo, triste, intranquilo/a, o no se puede dormir. En los casos más graves de alcoholismo puede aparecer un síndrome de abstinencia muy fuerte. Esto quiere decir que, cuando la persona no bebe alcohol, pueden aparecer efectos como: nerviosismo, temblores, vómitos, insomnio, alucinaciones...

Tanto el alcoholismo como la conducción de vehículos habiendo bebido alcohol, como las enfermedades causadas por el consumo de bebidas alcohólicas, tienen importantes consecuencias para las familias de los consumidores/as y para la sociedad en general.

(II.15) RIESGOS DEL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Distinguir entre uso inapropiado y peligroso del alcohol y el uso controlado.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Para vivir sin límites ponle límites al Alcohol</i> F.S.G., 2002: 37).
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 min.).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores y lápices.• "Situaciones de consumo de alcohol" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Alcohol. Riesgos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Realizar una breve explicación sobre el consumo del alcohol (se incluye un ejemplo).

El consumo del alcohol está muy extendido en nuestra sociedad y está culturalmente aceptado. Ahora bien, se puede hacer un consumo razonable del mismo, si se toma con moderación (en algunas circunstancias a determinadas edades) o por el contrario se puede hacer un consumo abusivo y peligroso del alcohol.

2. Dividir a los/as participantes en grupos de 3 o 4 personas y repartir las 9 tarjetas en las que aparecen diferentes situaciones de consumo de alcohol (ver anexo).
 - Durante 20 a 30 minutos deben pensar y analizar los diferentes casos, de uno en uno, reflexionando sobre lo siguiente:

- ¿Es peligroso este tipo de consumo?
- ¿Por qué crees que sí o por qué crees que no?

3. Un/a representante de cada grupo expone al resto de participantes las conclusiones a las que han llegado.

ANEXO:

"SITUACIONES DE CONSUMO DE ALCOHOL"	
Situación 1	En la boda, un gitano viejo bebe un par de wiskis y cuando termina la boda se va a dormir.
Situación 2	En una celebración, el tío Miguel bebe un par de copas y enseguida conduce el coche para ir a una fiesta.
Situación 3	Una persona vieja bebe unos vasos de vino durante la comida.
Situación 4	La gitana embarazada toma unas copas de cava para celebrar la entrada del nuevo año.
Situación 5	El primo Andrés toma nada más levantarse con el desayuno una copita de coñac para entrar en calor.
Situación 6	En una boda los niños/as toman cava para celebrarlo. A los niños/as se les sube a la cabeza y se ponen graciosos/as y les ríen las gracias.
Situación 7	La gitana está tomando una medicina (un antibiótico) porque tiene una infección y bebe vino en las comidas.
Situación 8	En el mercado, los hombres se reúnen con los amigos en un bar donde se toma unos vasos de vino con unas tapas mientras hablan de sus cosas.
Situación 9	El Pepe y el Manuel, están roneando unas mozas en la discoteca el sábado por la tarde. Se encuentran con María y Alicia y para quitarse la lache se toman unas copas para arrimarse a ellas.

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A LAS SITUACIONES DE CONSUMO DE ALCOHOL	
Situación 1	Este tipo de consumo no es peligroso. No se bebe mucha cantidad y la persona es adulta, por lo que puede eliminar esa cantidad de alcohol en poco tiempo. Se toma alcohol en una celebración, por lo tanto, en un momento determinado.
Situación 2	Este tipo de consumo es peligroso. No por la cantidad ni por la función que cumple el alcohol, sino por la actividad que se realiza luego, ya que no ha dado tiempo a eliminar del cuerpo el alcohol que se ha bebido y por lo tanto es peligroso realizar cualquier cosa que requiera concentración y reflejos.
Situación 3	Este tipo de consumo no es peligroso. La cantidad no es muy alta, la persona es adulta y además si se toma alcohol acompañado de alimentos los efectos aparecen más lentamente y también se pasan antes. Se bebe alcohol para acompañar la comida y además con moderación.

Situación 4	Este tipo de consumo es peligroso, ya que el alcohol, aunque se beba poco, pasa directamente al hijo/a a través de la sangre de la madre. Durante el embarazo no se debe beber alcohol, ni siquiera en situaciones especiales.
Situación 5	Este tipo de consumo es peligroso. En primer lugar, porque al tomar alcohol sin desayunar (en ayunas), aumentan sus efectos. En segundo lugar, porque se tiene el pensamiento equivocado de que al tomar alcohol va a entrar en calor.
Situación 6	Este tipo de consumo es peligroso. El alcohol produce un efecto mucho mayor en los niños/as que en las personas mayores. Debido a su menor estatura y peso, el alcohol produce sus efectos más rápidamente y el hígado tiene que hacer un esfuerzo mucho mayor para eliminar el alcohol, ya que el hígado aún no está completamente desarrollado. Que tomen alcohol los niños/as es muy peligroso porque puede afectar al desarrollo de su organismo y, por lo tanto, perjudicar su desarrollo futuro.
Situación 7	Este tipo de consumo es peligroso. El cuerpo que está tomando una medicina está en unas circunstancias que no son las habituales ya que está especialmente sensible y más delicado, pues por su sangre circula un medicamento que mezclado con el alcohol aumenta sus efectos y puede tener consecuencias negativas imprevisibles. El alcohol no se debe tomar si se está tomando alguna medicina.
Situación 8	Este tipo de consumo no es peligroso si se bebe poco. Tomar alcohol está asociado a las relaciones sociales y el alcohol es un ingrediente más para estar y charlar con los amigos/as, pero no es un elemento central, ni es lo más importante.
Situación 9	Es un consumo peligroso, ya que se utiliza como "muleta" para acercarse a las mozas. Es preciso desarrollar las capacidades personales propias y superar la timidez por uno/a mismo/a, sin necesidad de tomar alcohol, ya que de lo contrario, cada vez que se tenga que enfrentar a una situación que les genere ansiedad, miedo o vergüenza, se recurrirá al alcohol para superarla.

(II.16) INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el tabaco, así como de sus efectos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Fumas?...No, gracias</i> (F.S.G., 2002:45 y 46).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo.• "¿Fumas? No, gracias" (anexo)
CONCEPTOS PREVIOS	Tabaco. Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la actividad.
2. Proponer al grupo realizar una dramatización a partir de un supuesto práctico y una situación de consumo de tabaco en un grupo de jóvenes.
 - Se necesitan 6 voluntarios/as para hacer este "teatrillo".
 - Puede servir como ejemplo la historia que aparece al final de la dinámica ("¿Fumas? No, gracias", anexo).
3. Una vez terminada la representación, se pide a los/as participantes (incluyendo actores/actrices) dividirse en grupos de no más de 5 personas. Tienen que pensar y discutir sobre las preguntas del siguiente cuadro, anotando las principales conclusiones en las cartulinas.

PREGUNTAS

- ¿Qué efectos produce el tabaco en el cuerpo de los/as asistentes a la reunión?
- ¿Es cierto que el tabaco sabe mal, deja olor en la ropa y en el pelo?
- ¿Qué notamos y sentimos al estar al lado de una persona que está fumando?
- ¿y si estamos en una habitación con mucho humo?
- ¿Las personas que fuman mucho, pueden hacer deportes sin ningún problema?, ¿por qué?
- ¿Qué otros efectos produce el alcohol?
- ¿Por qué crees que lo chicos de la reunión fuman?
- ¿Por qué crees que los chicos/as empiezan a fumar, teniendo en cuenta todos los efectos negativos?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone sus conclusiones.

5. Dinamizar el debate completándolo con la siguiente información:

Descripción:

Hoy todo el mundo sabe que fumar es perjudicial. Pero muchas personas ven el tabaco no como una droga, sino simplemente como algo no saludable; como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina genera una dependencia muy intensa que incluye un síndrome de abstinencia con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

Componentes:

Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán, monóxido de carbono y gases irritantes. Además, los fabricantes suelen añadirle otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

La nicotina es una sustancia muy adictiva y un tóxico muy potente, que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención según las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también relaja si conviene; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que fuman más cuando están tensas.

El alquitrán es el principal responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan los fumadores/as habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

Riesgos:

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de mortalidad en España. El número de muertes anuales que provoca en España (alrededor de 40.000) es decenas de veces superior a otras causas de gran impacto social, y consideradas también evitables, como los accidentes de tráfico o el sida.

Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores/as), pues ello suele comportar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Lamentablemente, los/as adolescentes suelen ver todos esos riesgos como algo muy alejado de su mundo. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos amarilleen, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo.

ANEXO:

● "¿Fumas...? No, gracias"

"Un grupo de primos/as se juntan para merendar y celebrar el cumpleaños de uno de ellos/as. Están tocando las guitarras, dando palmas y cantando.

Algunos/as están fumando y se pasan unos a otros cigarrillos. El ambiente está muy cargado, de vez en cuando se oye toser a alguno de ellos/as y varios tienen los ojos irritados por el humo que hay en la habitación.

El Manuel no ha fumado nunca y no le apetece empezar a hacerlo y Carlos empezó a fumar pero lo dejó. Los demás no paran de ofrecerles tabaco e insistir en que fumen con ellos.

Manuel dice que el sabor del tabaco no le gusta nada y que tampoco le gusta el olor que deja en la ropa y en el pelo después de fumar.

Uno de los muchachos le dice que al principio el sabor es verdad que es muy malo, pero cuando ya has fumado varias veces, te acostumbras y te acaba gustando y que el olor de la ropa y del pelo se quita lavándolos con un buen detergente.

Todos se ríen de la gracia.

Carlos dice que dejó de fumar porque le gusta mucho jugar al fútbol y notaba que si fumaba, respiraba mal, se cansaba enseguida y le ganaban todos, y además, se quedaba muy seco.

Otro primo se ríe de él y le dice que eso es porque se está haciendo viejo y no por fumar.

(II.17) EFECTOS EL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: DROGAS
OBJETIVO	Tomar conciencia de los efectos del humo del tabaco en los pulmones.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Los humos del tabaco</i> (F.S.G., 2002:47-49).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Botella de plástico, algodón, tetina (como las de los biberones para bebés).• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.• "Instrucciones máquina para fumar" (anexo)
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Tabaco. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Días antes del taller, pedir a los/as participantes que traigan las siguientes cosas para realizar un experimento.
 - a. Una botella de plástico.
 - b. Un trozo de algodón.
 - c. Una tetina (como las de los biberones para bebés).
2. El día del taller se les propone realizar un experimento que consiste en fabricar una "máquina para fumar", siguiendo las instrucciones del anexo ("Instrucciones máquina para fumar").
3. Tras finalizar el experimento, se inicia un debate grupal a partir de las siguientes preguntas:

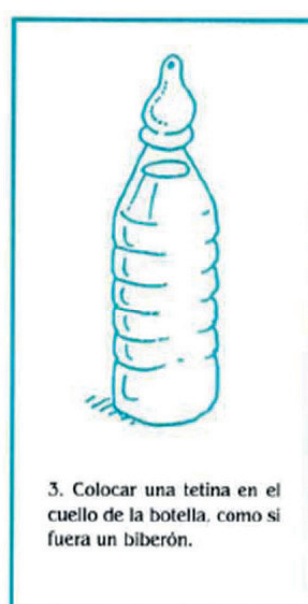
PREGUNTAS

- ¿Qué ha pasado con el color del algodón? ¿Y con el olor? ¿Por qué?
- Si una persona fuma, ¿puede pasarle algo parecido a alguna parte de su cuerpo?
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el tabaco?

4. El facilitador/a recoge las principales conclusiones en una pizarra a modo de síntesis final.
 - Puede apoyarse estas conclusiones con la definición de Tabaco, en el apartado de "Definición de conceptos previos"; y se profundizarán con la siguiente actividad (II.19) *Los Riesgos del tabaco*.

ANEXO:

● "Instrucciones máquina para fumar"



Extraído de: F.S.G., 2002:49

(II.18) RIESGOS DEL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Profundizar en las consecuencias del tabaco en la salud.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Los humos del tabaco</i> (F.S.G., 2002:47 y 48).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Dibujo impreso del cuerpo humano (sobre éste se van a realizar anotaciones durante el taller, por lo que se recomienda que esté impreso en un tamaño que facilite su visualización: A-3 o rotafolio)• "Componentes del tabaco" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Tabaco. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 4 grupos.
2. Entregar a cada grupo la ficha explicativa sobre los "Componentes del tabaco", que habla sobre el monóxido de carbono, las sustancias irritantes, el alquitrán y la nicotina (ver anexo).
3. Asignar a cada grupo uno de los 4 componentes dañinos.
4. Cada grupo lee la ficha e identifica a qué partes del cuerpo puede dañar el componente del tabaco que le ha tocado analizar.
5. El facilitador/a coloca un dibujo esquemático del cuerpo humano en un lugar visible de la sala.
6. Cada grupo explica al resto el componente del humo del tabaco que han analizado y señala en el dibujo esquemático del cuerpo humano qué partes del cuerpo humano pueden quedar afectadas por esa sustancia que tiene el tabaco.
7. El facilitador/a solventa las dudas que vayan surgiendo y completa la información.

ANEXO:

● "LOS COMPONENTES DEL TABACO"

- **Monóxido de carbono (CO):** Aparece siempre que exista combustión incompleta de carbonos o productos que lo contienen. Es un gas incoloro, muy venenoso, de elevado poder tóxico, que se produce durante la combustión del tabaco, siendo su cantidad mayor cuando se fuma en papel, ya que la envoltura es una fuente importante de producción añadida de CO.

Se encuentra en el humo del tabaco, y pasa a la sangre a través de los pulmones. Es uno de los componentes del humo del tabaco con mayor repercusión en el organismo, siendo el responsable del daño en el sistema vascular y de la disminución del transporte de oxígeno a los tejidos de nuestro organismo. Produce fatiga, tos y expectoración. Favorece las enfermedades cardiovasculares.

- **Sustancias irritantes:** Se refiere a los componentes irritantes (oxidantes) del humo del tabaco, se encuentra en la fase gaseosa y en la de partículas. Destacan: los fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico.

Estas sustancias son las responsables de los fenómenos irritativos a nivel de la mucosa de las vías respiratorias y de otras zonas corporales, como la nariz o los ojos. Son responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

- **Alquitrán:** Es el componente de mayor grado tóxico y está conformado por más de 500 sustancias distintas. Es una sustancia untuosa, oscura, de olor fuerte, que se obtiene de la destilación de ciertas materias orgánicas, principalmente del carbón y algunas maderas resinosas. Además de utilizarse como componente principal para la elaboración de cigarrillos se emplea en pinturas, pavimentación, como combustible, entre otros (compuesto por miles de sustancias químicas, algunas consideradas carcinogénicas o clasificadas como residuos tóxicos).

Causa el deterioro pulmonar al obstruir los pulmones y al mismo tiempo afecta a la respiración. Al igual que los otros componentes del cigarrillo, es el causante de la toxicidad, provocando una dependencia del tabaco y numerosas enfermedades.

- **Nicotina:** Es un alcaloide que induce la liberación de adrenalina, noradrenalina y dopamina. Provoca taquicardia, hipertensión e intensa vasoconstricción periférica. Es la responsable de la adicción y la causa de la dependencia del tabaco.

Durante la combustión del cigarrillo, la nicotina se destruye en un 35%, otro 35% va a parar al humo ambiental, el 22% se inhala a través de la corriente principal y el restante 8% se retiene en la porción no consumida del cigarrillo. Cuando la nicotina se absorbe a través del pulmón, llega en primer lugar al cerebro (aproximadamente en 8 segundos). No existe ninguna otra droga, ni aún administrada por vía intravenosa, que desencadene sus efectos a nivel del sistema nervioso central con tanta rapidez como lo hace la nicotina a través del humo del cigarrillo.

(II.19) INFORMACIÓN Y RIESGOS DEL CANNABIS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: CANNABIS
OBJETIVO	Conocer información objetiva y los efectos del cannabis.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Si no te colocas .¡Vaya aburrimiento!</i> (F.S.G., 2002:51-54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Copias de "Historieta del cómic: Si no te colocas..." y "Si no te colocas...(cómic)" (anexo), u otro similar.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Cannabis. Riesgo. Psicodisléptico.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos (de entre 4 o 6 personas).
2. Repartir a cada participante una fotocopia de un cómic sencillo sobre el consumo de marihuana o hachís ("porros"). Puede ser el que se anexa a continuación ("Historieta del cómic: Si no te colocas... ¡vaya aburrimiento!", ver anexo) u otro similar.
3. Tras la lectura de los cómics, cada grupo debe debatir las siguientes cuestiones:

PREGUNTAS

- ¿Sabes qué es un porro?
- ¿Fumar un porro puede "atontarte" o "animarte"?
- ¿Produce los mismos efectos en todas las personas? ¿Por qué?
- ¿Produce los mismos efectos en las mismas situaciones? ¿Por qué?

4. Cada grupo expone al resto las conclusiones debatidas.
 - Para agilizar la exposición es conveniente designar a un/a portavoz grupal.
5. El facilitador/a anota en la pizarra las ideas principales, lo que le va a permitir detectar los conocimientos, opiniones y actitudes sobre el consumo de cannabis. También debe completar los comentarios de los/as participantes ampliando su información, solventando dudas, etc.

RIESGOS DEL CANNABIS

También conocida como: Hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo... Es un psicodisléptico que produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.

Es adictiva y produce alteraciones de memoria y aprendizaje, desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas. Recientes estudios apuntan a la existencia de un síndrome caracterizado por ansiedad, insomnio e irritabilidad.

ANEXO:

HISTORIETA DEL CÓMIC: "SI NO TE COLOCAS... ¡VAYA ABURRIMIENTO!"

En una celebración (una boda, una comunión, etc.) los/as jóvenes (chicos/as de entre 13 y 14 años) salen a la calle y se esconden para hacerse un "porro".

Uno de ellos se pone a preparar un porro, lo enciende y se lo pasa al que está a su lado.

El porro va circulando.

Llega hasta David que lo mira extrañado y no sabe que hacer con él. Todos le miran expectantes.

- ¡Venga chacho! ¡Date prisa!

David titubea, duda...

-No, es que yo... no sé... nunca lo he probado... quizás otro día...

Los demás le presionan:

- ¡Venga, vamos, que se apaga!

Finalmente se le da una calada y se lo pasa al siguiente.

El porro sigue circulando.

Cuando llega a Pedro, lo coge y se lo pasa al siguiente:

Los compañeros le dicen:

- ¡Pero qué haces! ¿Por qué no lo pruebas? ¡Si te va a poner contento!

Pedro dice:

- ¡Pero si ya estoy contento!

- Pero con esto estarás más todavía. ¡Si no te colocas es un aburrimiento!

- (Pedro) ¡El porro es que me atonta!

- ¡Qué tonterías dices!

El porro sigue pasando.

Vuelve a David que lo fuma de nuevo. Está bastante pálido y dice:

- ¡No sé yo si esto...me está dando mal rollo!

- **Cómic: Si no te colocas... ¡Vaya aburrimiento!** (Extraído de F.S.G., 2002:54).

SI NO TE COLOCAS... ¡VAYA ABURRIMIENTO!



(II.20) INFORMACIÓN Y RIESGOS SOBRE OTRAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Tener información veraz y objetiva sobre otros tipos de drogas (de síntesis y cocaína). Escenificar la presión de grupo en el inicio de consumo.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Te crees todo lo que te cuentan?</i> (Gomariz y otras, 2003: 24-27)
DURACIÓN	100 minutos (se puede plantear en dos sesiones de 50 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra (o rotafolio), tiza/borrador.• "Situación de fiesta a analizar" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Cocaína. Drogas de síntesis. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación sobre los riesgos y consecuencia del consumo de otras drogas como la cocaína o las drogas sintéticas (ver "definición de conceptos previos").
2. Dividir a los/as participantes en grupos de 4-6 participantes y repartir el texto "Situación de fiesta a analizar" (ver anexo), donde se representa un grupo de amigos/as saliendo de fiesta.
 - En el relato, los/as consumidores dicen frases que se basan en mitos/falsedades sobre las drogas de síntesis.
 - Los/as participantes deben explicar por qué las frases que dicen los consumidores/as en el texto son erróneas o mitos sobre las drogas de síntesis.
3. Cada grupo debe contestar a la siguiente pregunta:

PREGUNTA

- ¿Qué argumentos debe utilizar Juan para contrarrestar las razones que le dan para consumir y no dejarse llevar por lo que dicen?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone las conclusiones a las que han llegado y el facilitador/a las recoge en la pizarra matizando o añadiendo información. (Se puede completar información con el anexo de la actividad (II.14, *Riesgos de las Drogas*).

5. Cada grupo escribe una breve historia sobre una persona consumidora de cocaína, donde se recogen los efectos que se experimenta al consumirla y cómo le afecta a su actividad diaria (la historia debe abarcar varios días consecutivos).
 - Un/a portavoz de cada grupo lee su historia.
6. El facilitador/a estructura en la pizarra los efectos del consumo de cocaína que los/as participantes vayan señalizando, diferenciado entre efectos psicológicos, físicos y sociales.

ANEXO:

"SITUACIÓN DE FIESTA A ANALIZAR"

“Esta semana Juan lo ha pasado fatal... Uno de sus amigos quería que probara pastillas para el fin de semana:

¡Qué emoción y qué preocupación tener que decir lo que pienso sobre el tema!

Me pilló desprevenido: este tío decía que yo era un cobarde y que las “pastis” son sustancias legales, porque él conoce al que las vende y le han dicho que son de las buenas y que son seguras porque las fabrican limpiamente. Dice que sabe lo que llevan, porque cada una tiene un aspecto distinto. El otro decía que si todos las iban a comprar, yo sería el raro del grupo.

Insistían en que eran como las medicinas porque son pastillas, pero más modernas, porque las toman los/as jóvenes de ahora, gente sana. Y de consecuencias negativas, nada; bebes agua y ya está. Además, sólo es este fin de semana. Estos querían liarme.”

(II.21) GÉNERO Y DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: GÉNERO Y DROGAS
OBJETIVO	Conocer la forma diferenciada, entre hombres y mujeres, de consumir drogas y los riesgos y consecuencias asociados a dicho consumo.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información obtenida en: <i>Género y Drogas</i> (Sánchez Pardo y otros: 125, 126, 151 y 152).
DURACIÓN	60 minutos
MATERIAL	Cartulinas, rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Riesgo. Perspectiva de género. Género.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la sesión.
2. Dividir en grupos de 5 o 6 a los/as participantes.
 - Conformar grupos integrados solo por mujeres u hombres.
 - Cada grupo reflexiona y saca conclusiones de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿El consumo de drogas es igual entre hombres, que entre mujeres? En cuanto a tipo de drogas que consumen y en cuanto a cantidad
- ¿Es igual el consumo de drogas ahora en las mujeres, que hace 20 años? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Inician las mujeres al mismo tiempo el consumo que los hombres? ¿Por qué?
- ¿Se ve igual que los hombres y las mujeres consuman? ¿Por qué?
- ¿Son diferentes las consecuencias del consumo de drogas entre los hombres, que entre las mujeres? Si tu respuesta es afirmativa, ¿cuáles serían las diferencias?

3. Un/a representante de cada grupo expone las conclusiones.
4. El facilitador/a comenta las diferencias que se dan en el consumo de drogas entre hombres y mujeres e intenta explicar las razones especialmente por las diferencias de género.
 - Apoyar la reflexión en las siguientes ideas:

"DROGAS Y GÉNERO"

El modelo tradicional de consumo de drogas, vigente en nuestra sociedad hasta comienzos de los años setenta, se caracterizaba porque el uso de drogas, básicamente alcohol y tabaco, se circunscribía fundamentalmente a la población masculina adulta. Este patrón cultural de relación con las drogas supuso que los consumos entre las mujeres se mantuvieran en niveles muy bajos, sensiblemente inferiores a los de los hombres.

A medida que la sociedad se fue modernizando y se redujeron las desigualdades de género, las mujeres adquieren algunas de las conductas de riesgo tradicionalmente consideradas como típicamente masculinas, lo que se tradujo en un incremento sustancial de los consumos femeninos. Las mujeres, en su deseo de conquistar la igualdad con los hombres, imitaron algunos comportamientos característicos del rol masculino, entre los que se incluye el uso de drogas. A pesar de ello, y con la única excepción de los tranquilizantes, los consumos de drogas siguen siendo hoy día claramente superiores entre los hombres.

Los consumos de drogas en función del género están muy condicionados por el factor generacional. Esta circunstancia explica cómo, en un escenario caracterizado por la supremacía de los consumos de drogas entre los hombres, la equiparación de los hábitos de consumo de drogas en hombres y mujeres es ya una realidad entre los adolescentes.

Consumir drogas no tiene el mismo significado para hombres y mujeres, ni es valorado del mismo modo por los demás. Mientras que en el caso de los hombres el consumo de drogas es percibido como una conducta natural, social y culturalmente aceptada (salvo en casos extremos donde la adicción a las drogas aparece asociada a conductas violentas, temerarias o antisociales), entre las mujeres supone un reto a los valores sociales dominantes. Por ello, las mujeres adictas a las drogas soportan un mayor grado de sanción/reproche social que los hombres, que se traduce en la presencia de un menor apoyo familiar o social.

La estigmatización de las mujeres con problemas de adicción a las drogas refuerza su aislamiento social, a la vez que favorece la ocultación del problema y la ausencia y/o demora en la solicitud de ayuda para superarlo. Son reiteradas las evidencias que señalan que retardan la solicitud de ayuda hasta el momento en que las consecuencias sobre su salud física y mental o en su vida familiar, social o laboral alcanzan una entidad tal que las hace insostenibles. Esta circunstancia explica, por ejemplo, cómo, siendo la proporción de hombres con problemas de abuso de alcohol el doble que de mujeres, las tasas de tratamiento masculinas cuaduplican a las femeninas.

Algunos elementos característicos de las adicciones a drogas presentes en las mujeres:

- ✓ El comienzo al consumo de drogas es algo más tardío.

- ✓ Los trastornos adictivos progresan de forma más rápida.
- ✓ Mayor severidad de la adicción.
- ✓ Consumen menos cantidades que los hombres, pero los trastornos físicos derivados del consumo son más frecuentes y graves.
- ✓ Sufren de manera singular el impacto de las drogas en la actividad reproductora.
- ✓ Presentan en mayores porcentajes que los hombres otros trastornos psiquiátricos asociados a la dependencia de las drogas.
- ✓ Presentan con más frecuencia trastornos psiquiátricos previos al consumo problemático de drogas.
- ✓ La reacción ante la depresión, la ansiedad y el estrés aparecen con frecuencia como desencadenantes del consumo de drogas.
- ✓ Mayor probabilidad de tener historia de abuso físico o sexual.
- ✓ Mayor probabilidad de tener intentos de suicidios.
- ✓ Una elevadísima probabilidad de sufrir malos tratos físicos o psicológicos a manos de su pareja.
- ✓ Más problemas familiares, laborales y económicos que los hombres.
- ✓ Cuentan con menos apoyo familiar y social para enfrentar los problemas.
- ✓ Disponen de menos recursos o de mayores dificultades para acceder a ellos, en especial cuando tienen hijos menores.

Aunque el porcentaje de mujeres con problemas de abuso o dependencia de las drogas es sensiblemente menor que el de hombres, los problemas que presentan las mujeres tienen una mayor gravedad, lo que las hace merecedoras de una atención específica.

La división de género imperante en cada sociedad asigna a hombres y mujeres roles o papeles sociales diferentes y determina un conjunto de pautas de comportamiento obligadas, permitidas o prohibidas, a las que deben ajustarse cada uno de estos grupos. Estas pautas de comportamiento son transmitidas y reproducidas a través de distintos espacios de socialización, fundamentalmente la familia, la escuela y los medios de comunicación social.

Esta división de roles implica que los hombres disfruten de más poder y reconocimiento social, mientras que las mujeres quedan relegadas al ámbito de lo privado, a la invisibilidad y a la falta de proyección social. Pero supone también la existencia de desigualdades respecto a la salud y la relación que establecen con las drogas.

(II.22) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: MÓVILES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías, en particular los móviles y los riesgos que pueden generar.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información tomada de: <i>¿Comodidad o Esclavitud?</i> (Página web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es)
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina, marcadores, celo. Bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Cuestionario del Móvil" (anexo), tantas copias como participantes.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas. Dependencia.

234

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El/la facilitadora explica el objetivo de la actividad
2. Formular las preguntas del siguiente recuadro, que pueden responderse de 2 formas:
 - a) A modo de tormenta de ideas. Se anotan las respuestas en la pizarra o en una cartulina.
 - b) Se crean grupos de 6 personas (máximo), para trabajar las preguntas.

PREGUNTAS

- ¿Qué usos les damos a los móviles?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del móvil?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del móvil? ¿Por qué?

(Recordar que la dependencia es que la persona experimente un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos un representante pasara a exponer las conclusiones y el facilitador/a los anotará en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
3. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo) el facilitador/a se puede servir de la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DEL MAL USO DEL MÓVIL

El teléfono móvil, no es en sí un problema, pero si no lo usamos adecuadamente se puede convertir en un problema o agudizar otro previo que tuviéramos.

Uno de los problemas más claros y patentes es la adicción a las nuevas tecnologías. Hay chicos/as que se pasan "pegados" al móvil todo el tiempo, se llevan el móvil a todas partes, no pueden pasar sin él, están obsesionados con el *WhatsApp* y otras aplicaciones.

Posiblemente que la mayoría de estos jóvenes que están obsesionados con el *WhatsApp*, o con ver la pantalla a ver si les han dado un "toque", o si tienen llamadas perdidas, tengan algún problema previo (falta de comunicación, falta de autoestima..) y con el "enganche" al móvil quede enmascarado. El móvil no es ni puede ser la solución a problemas previos. Todo lo contrario, las ventajas que esta herramienta pueda tener se convierten en tu contra, ya que en vez de comunicarte y estrechar lazos, te aísla, vas dejando de lado a tu familia, a tus amistades. Si antes eras tú y tus problemas, con el móvil los aumentas, ahora no sólo estarás tú y tus problemas sino que estarás sumido en un círculo tú, tus problemas, el móvil, la factura.

No nos podemos evadir de los problemas, a estos hay que hacerles frente, es la única manera de solucionarlos. No puedes crearte un mundo imaginario y fantástico donde seas quien te gustaría ser. Por ejemplo, con los SMS puedes ligar sin tener que dar la cara y enfrentarte a una relación real, esto lógicamente impide que crezcas como persona al no afrontar los riesgos de una relación real.

Es una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que desplaza a otras actividades y en la adicción al móvil subyace lo que en cualquier otra dependencia de este tipo: un carácter inmaduro, inseguridad en uno mismo/a, inestabilidad y dificultades de comunicación. El objeto, el móvil en este caso, es un sustituto de las carencias que puedes tener.

La adicción al móvil es más frecuente en familias desestructuradas, lo que lleva a una privación de afecto. También está ligada al fracaso escolar o amoroso. En definitiva, subyacen sentimientos negativos hacia uno mismo/a, frustración, desagrado sobre la propia forma de ser; lo que lleva al adicto/a a tener dificultades para relacionarse y se oculta en el móvil y en el anonimato.

4. El facilitador/a les pide que contesten el "Cuestionario del Móvil" (ver anexo) y que sumen la puntuación de las respuestas. De esta forma, cada participante puede conocer el uso adecuado (o no) que hace del teléfono móvil.
5. El facilitador/a explica una serie de consejos saludables para el uso adecuado de los móviles, tal como se incluyen a continuación:

CONSEJOS SALUDABLES PARA USAR EL TELÉFONO MÓVIL

- Es conveniente que el móvil lo dejes en casa entre semana.
- Lo puedes utilizar una vez finalizada la jornada escolar, controlando el tiempo que estás usándolo.
- No seas de los que comen con el móvil a un lado como un cubierto más.
- Aunque tú padre o tu madre te proporcione el primer móvil, conviene dejar claro que los próximos, más equipados seguramente, te los deberás costear tú mismo/a.
- Es importante que en tu móvil tengas la función de duración de llamada, para que en todo momento te permita ver el tiempo empleado en la misma (así te haces una idea del gasto y de uso de tu tiempo libre y/o de ocio).
- Usa el sentido común, si acabas de salir del instituto, o tus amigos/as y compañeros/as viven cerca, mejor hablar en vivo y en directo ¿no?
- No abuses del envío de WhatsApp, sobre todo cuando apenas han pasado 10 minutos de estar con tus amigos/as.
- No debes utilizar el móvil cuando estés realizando otras actividades como asistir a clases particulares, al conservatorio, cuando practicas deporte, etc. y también es recomendable que utilices la opción del silenciador en todos los lugares públicos, incluido el autobús escolar.
- No deberías usar el móvil durante la celebración de un acto o ceremonia (iglesias, conferencias, discursos, etc.).
- No utilices el móvil en situaciones que pueda molestar a los demás. Tampoco utilices el móvil en hospitales, aviones y sitios donde pueden producir interferencias.
- Si el móvil es tuyo también lo son los gastos; las llamadas las tendrás que financiar con el dinero de la paga, que no debe aumentar, independientemente del consumo que hagas. Lo que debes hacer es administrarte bien esa paga y así tener dinero disponible para tus gastos o caprichos.
- Cuando te acuestes desconéctalo y déjalo fuera de tu habitación.
- Cuando vas por la calle hablando con el móvil, pierdes la noción de riesgo y puedes cruzar sin mirar. Por favor, si vas por la calle hablando, ipárate!
- No realices ninguna llamada a cualquier persona que pueda ir conduciendo.
- Comunícate con tu padre y/o madre cara a cara, tenlos cerca y cultiva la confianza con ellos para que puedas expresarles cualquier tipo de inquietud o problema.
- Aunque se puede usar donde se quiera, utiliza el sentido común. Lleva el móvil de forma natural y discreta.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL MÓVIL"	
1) ¿Vas con el móvil a todos sitios (baño, comida, en reuniones familiares...?)	
<input type="checkbox"/> Sí, siempre llevo el móvil conmigo (3p)	
<input type="checkbox"/> Casi siempre (2p)	
<input type="checkbox"/> A veces, según como me encuentre de ánimo (1p)	
<input type="checkbox"/> No, sólo uso el móvil para emergencias (0p)	
2) ¿Cuánto gastas mensualmente en el móvil?	
<input type="checkbox"/> Menos de 10 € (0p)	
<input type="checkbox"/> Entre 10 y 20 € (1p)	
<input type="checkbox"/> Entre 20 y 30 € (2p)	
<input type="checkbox"/> 30 € o más (3p)	
3) Si te das cuenta de que no llevas el teléfono móvil, reaccionas con:	
<input type="checkbox"/> Nerviosismo, sensación de agobio y ansiedad por si lo necesitas (3p)	
<input type="checkbox"/> Irritación, que cesa al encontrar el móvil (2p)	
<input type="checkbox"/> Sensación de malestar, te falta "algo" (1p)	
<input type="checkbox"/> Tranquilidad, te quedas como estas, tampoco es esencial para tu vida (0p)	
4) ¿Usas el móvil cuando te acuestas a dormir o a altas horas de la madrugada?	
<input type="checkbox"/> Sí, siempre tengo con quien hablar (3p)	
<input type="checkbox"/> Casi siempre, si no llamo yo, me llaman, me dan toques, o nos enviamos SMS (2p)	
<input type="checkbox"/> Esporádicamente (1p)	
<input type="checkbox"/> Nunca, siempre lo desconecto cuando voy a dormir (0p)	
5) ¿Qué "cosas" dejas de hacer por estar con el móvil?	
<input type="checkbox"/> Hablar con mi familia (3p)	
<input type="checkbox"/> Estudiar y por supuesto tareas domésticas (2p)	
<input type="checkbox"/> Ver la televisión (1p)	
<input type="checkbox"/> Creo que hago todo lo que tengo que hacer (0p)	

SOLUCIONES DEL CUESTIONARIO

- **Hasta 5 puntos, el uso que haces del móvil parece razonable.**
Está claro que no estás obsesionado/a con el móvil, que no te lo llevas a todas partes, que respetas tu descanso y que el móvil no se interpone entre tú y tus actividades diarias. Tendrás un gasto “normal” y asequible con tu paga. ¡Perfecto, eso es lo recomendable!
- **De 6 a 9 puntos, tu uso del móvil es peligroso, eres un adicto en potencia.**
Piensa que el móvil es muy útil si se usa adecuadamente, pero si separamos de él nos produce malestar, irritación o nerviosismo, quizá que hayamos cogido una dependencia difícil de rectificar si no somos conscientes de ella.
- **10 puntos o más, tu uso es más bien un abuso, y como tal esto no te beneficia en nada.**
Seguro que ya tienes problemas con tu entorno familiar, escolar, con tus amigos/as. Si sufres trastornos físicos y psicológicos, como ansiedad, palpitaciones y sudores, cuando olvidas el móvil en casa, tu tarjeta de prepago se queda a cero, te quedas sin cobertura o se te agota la batería. ¡Pide ayuda!, es lo más lógico, para que el tema del móvil no se te vaya de las manos.

(II.23) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: ORDENADOR

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: NUEVAS DEPENDENCIAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías y los riesgos que pueden generar, en particular el mal uso del ordenador.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información tomada de: <i>Enganchados al ciberespacio</i> (web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo.• "Cuestionario del ordenador" (anexo): una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Dependencia Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El/la facilitadora comenta el objetivo de la actividad y formula las preguntas del siguiente recuadro. Éstas se pueden contestar de 2 formas:
 - a) A modo de tormenta de ideas. Se anotan las respuestas en la pizarra o en una cartulina.
 - b) Crear grupos de 6 personas (máximo) para trabajar las preguntas.

- ¿Qué usos les damos a los ordenadores? ¿Para qué los utilizamos?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del ordenador?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del ordenador?, ¿Por qué?

(Recordar que la dependencia es cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos, un representante expone las conclusiones y el facilitador/a los anota en la pizarra.
2. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo). El facilitador/a se puede servir de la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DE UN MAL USO DEL ORDENADOR

Uno de los problemas más frecuentes es el llamado **Síndrome del Ordenador o Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV)**, cuyos síntomas son:

- **Con respecto a la vista:**
 - Visión borrosa, doble, fatiga, fobia a la luz o lagrimeo. Sequedad, ojos rojos y pesadez.
- **Con respecto a la cara y cabeza:**
 - Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón. Cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.
- **Con respecto al sistema músculo-esquelético** rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos debidos a:
 - Fatiga muscular por la excesiva inclinación de la cabeza. Y rotación lateral continuada.
 - La inclinación del tronco hacia delante para acercarse a la pantalla sin apoyar la espalda ni los antebrazos genera una gran presión intervertebral.
 - Flexión de la mano para manejar el teclado y flexión lateral al mover el ratón.
 - Fémures inclinados hacia abajo, lo que perjudica la circulación y sobrecarga la musculatura.

Los/as adolescentes y jóvenes en general tenéis otros riesgos añadidos, sobre todo si no sois supervisados, podríamos citar por ejemplo:

- Existe la posibilidad de generar **adicción**, lo que influye en el desarrollo personal y en tu relación con el entorno.
- Las ganas de estar conectados con la red, os puede **alterar el horario de sueño y vigilia**, y originaros algún trastorno emocional: depresión, estrés, ansiedad, fobias, etc.
- Las habilidades sociales se pueden ver afectadas, ya que la capacidad para interactuar en espacios virtuales puede ser la barrera tras la que nos escondamos para no dar la cara ante determinadas situaciones y por tanto que no desarrollemos las relaciones personales, el tú a tú en vivo y en directo.

A pesar de existir programas o software que filtran información para no permitir el acceso a la pornografía, violencia, terrorismo o cualquier otro tema que resulte nocivo, tenéis la habilidad para acceder a cualquier tipo de información.

3. Los/as participantes tienen que rellenar el "Cuestionario del Ordenador" (anexo) y ver las soluciones (y el uso que hacen de ello).
4. El facilitador/a da unos consejos saludables para el uso adecuado de los ordenadores:

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS POR MAL USO DEL ORDENADOR

- Administra tu tiempo libre y participa en otras actividades sociales como el deporte.
- Si reconoces que te estás "enganchado/a", puedes pedir ayuda a tus familiares y a especialistas.
- Limita al máximo el tiempo de conexión, o procura estar el tiempo justo que necesites para buscar alguna información, comunicarte con alguien o abrir tú correo.
- Pon el ordenador en una habitación distinta del dormitorio.
- Presenta a tu padre/madre tus "amigos/as virtuales" de la misma forma que les presentas a tus amigos reales.
- Acuerda con tu padre/madre qué momentos del día y cuánto tiempo puedes navegar por Internet, los contenidos y direcciones apropiadas para ti; si quieres añadir o ver nuevas zonas debes hacerlo de acuerdo con tu padre y tu madre.

Otras precauciones que debes tomar como usuario/a:

- No dar nunca información personal que te identifique (dirección de tu casa, nombre del Instituto, teléfono, edad, sexo...) en un foro público (chat, boletín..). Asegúrate a quién das su e-mail.
- Utiliza seudónimos cuando participes en conversaciones online, chats, foros de discusión, etc.
- No permitas encuentros personales con otros usuarios/as sin tu consentimiento, nunca sabemos quién hay detrás de una dirección o seudónimo electrónico. Si estás interesado/a en conocer a alguien, informa siempre a tu padre/madre y no vayas sólo/a a la cita. Procura que el encuentro sea en un lugar público.
- No respondas a mensajes que no te gusten por su contenido, naturaleza, forma, etc.
- Respeta las reglas básicas de uso del ordenador, como el tiempo máximo que pasas delante del mismo.
- Intenta hacer de Internet una actividad familiar.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL ORDENADOR"

1. ¿Te sientes preocupado/a por lo que sucede en Internet y piensas frecuentemente en ello cuando no estás conectado/a?
2. ¿Necesitas invertir más y más tiempo en estar conectado para sentirte más satisfecho/a?
3. ¿Eres incapaz de controlar el uso de la conexión?
4. ¿Mientes a tus familiares o amigos/as sobre la frecuencia y duración de tus conexiones?
5. ¿Te arriesgas a perder una importante relación, un trabajo, los estudios o tu carrera por el empleo de Internet?
6. ¿Te conectas para escapar de tus problemas?
7. ¿Sigues conectándote después de pagar facturas importantes por estar en línea?
8. ¿Cuando pasas un tiempo sin conectarte te sientes más irritable, de mal humor o deprimido/a?
9. ¿Permaneces conectado/a durante más tiempo del que inicialmente pensabas?

SOLUCIÓN

Según la doctora Kimberly Young, de la Universidad de Pittsburgh, que está desarrollando uno de los trabajos más difundidos sobre la "info-adicción" y que ha creado un centro para la adicción a Internet (Center for On-Line Addiction), si has respondido afirmativamente a cuatro o más de las cuestiones anteriores, puedes ser un "dataholic" o, lo que es lo mismo, estar afectado/a por el síndrome IAD (Adicción a Internet).

(II.24) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Ofrecer información a los/as participantes sobre las bebidas energizantes y los riesgos de su consumo.
REFERENCIA	Basado en: <i>Bebidas Energizantes y su consumo en adolescentes</i> (Roussos y otros, 2009: 124-127).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Hoja de rotafolio, marcadores, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Bebidas energizantes.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar el objetivo de la actividad.
2. Dividir a los/as participantes en grupos no mayores de 5 personas. Deben contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las bebidas energizantes?
- ¿Por qué están de moda?
- ¿Qué sustancias contienen?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas pueden provocar en la salud?
- ¿Puede generar adicción o dependencia estas bebidas? ¿Por qué?

(Recordar que la dependencia es cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- ¿Conoces otras bebidas o alimentos que puedan generar los efectos que producen estas bebidas?

3. Posteriormente cada grupo nombra a un/a representante para exponer las conclusiones. El facilitador/a los anota en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
 - Para reflexionar sobre las conclusiones de los grupos, el facilitador/a puede apoyarse en la información del siguiente cuadro:

BEBIDAS ENERGIZANTES Y SUS RIESGOS.

DEFINICIÓN:

Las bebidas energizantes (BE) son bebidas sin alcohol, generalmente gasificadas, compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono (azúcares diversos), más otros ingredientes como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes.

Para algunos organismos científicos e investigadores/as deberían llamarse "estimulantes" y no energizantes, ya que una bebida energizante es aquella que se utiliza para aportar un alto nivel de energía al cuerpo, especialmente a expensas de los glúcidos que contiene. En cambio, en estas bebidas el término utilizado de "energía" se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas de las sustancias que contienen y no a su aporte calórico a partir de sus nutrientes.

Los principales componentes de las BE son azúcares, cafeína, extractos de hierba, taurina (aminoácido), vitaminas y minerales.

CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO

Las BE han ganado popularidad en los últimos años y son consumidas principalmente por adolescentes y adultos jóvenes, y más recientemente por niños/as. Los motivos más frecuentemente para su consumo son: para estudiar, para obtener energía, para conducir un vehículo por un período de tiempo prolongado, para mantenerse despierto en las noches de discoteca, para contrarrestar los efectos del alcohol, para tratar la resaca y para maximizar el rendimiento y/o anular la fatiga en los eventos deportivos.

EFFECTOS

Los fabricantes de BE promocionan como beneficios de las mismas la capacidad de incrementar la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico. Si bien atribuyen estos efectos a la interacción de múltiples aditivos, como cafeína, guaraná, vitamina B, taurina, carnitina, ginseng, ginkgo, glucuronolactona y ribosa, el efecto estimulante recae principalmente en la cafeína.

Una lata de BE puede tener el mismo contenido de cafeína que una taza de café, o el doble que una lata de bebida cola aunque en 40% menos volumen. La máxima concentración en sangre se alcanza entre los 30 y 45 minutos de haberla ingerido. A las 3 horas ya se ha eliminado la mitad de lo que se ha absorbido y su efecto parece desaparecer. Esta rápida eliminación produce deshidratación.

Para algunos autores/as, las dosis bajas de cafeína mejoran el desempeño cognitivo y el estado de ánimo. Otros autores/as sostienen que los efectos percibidos por los consumidores/as no representan beneficios netos, sino más bien la reversión de la caída del desempeño que ocasiona la falta de cafeína en sujetos habituados a su consumo. En aquellos que no consumen cafeína o lo hacen en poca cantidad el efecto en el estado de ánimo y el desempeño es modesto. Respecto a los otros componentes de estas bebidas

los efectos son dudosos. Su contenido varía según los productos y no hay evidencia de beneficios a las concentraciones en que se presentan en las BE.

EFFECTOS ADVERSOS

Existen cada vez más evidencias sobre intoxicación aguda con cafeína por uso de BE, así como problemas de dependencia y abstinencia. En adolescentes no habituados a su consumo, la vulnerabilidad a la intoxicación puede ser mayor debido a la falta de desarrollo de tolerancia farmacológica. Factores genéticos podrían contribuir a esta vulnerabilidad individual.

El consumo de cafeína puede tener efectos adversos para la salud, sobre todo a dosis altas. Promueve la diuresis y natriuresis. El consumo agudo reduce la sensibilidad insulínica y eleva la tensión arterial. El consumo elevado se asocia con cefalea crónica sobre todo en mujeres jóvenes. Los efectos adversos más frecuentes de la cafeína son palpitations, taquicardia, molestias gástricas, temblor, nerviosismo e insomnio.

Dosis elevadas pueden provocar intensa ansiedad, miedo y crisis de angustia. Estos efectos son variables de acuerdo a los distintos grados de tolerancia de cada individuo. Varios estudios sugieren que las BE pueden condicionar otras formas de droga dependencia. El mercado de adultos promueve una propuesta de aceleración, descontrol y mayor rendimiento sólo con fines de lucro. El consumo frecuente de BE se ha vinculado entre los/as jóvenes con la adherencia a un patrón de conducta expresado en la toma de riesgos, mayor rendimiento físico y la "hiper-masculinidad". Este tipo de personalidad se asocia con abuso de alcohol, situaciones sexuales de riesgo, delincuencia y violencia interpersonal, por lo que el abuso del consumo de BE puede generar alteraciones en la conducta que signifiquen un riesgo para la salud.

USO COMBINADO CON ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS

La mezcla de BE con alcohol (vodka u otras bebidas destiladas) comenzó en bares y clubes nocturnos de Europa, difundiéndose luego a Estados Unidos. Las compañías fabricantes tanto de bebidas alcohólicas como BE alentaron sobre esta práctica. La modalidad de consumo es grupal, la mezcla se prepara en jarras que los/as adolescentes beben en común, favoreciendo la sobre ingesta, ya que propicia el sub registro de la cantidad de alcohol ingerida.

La estrategia de promoción de las BE se basa en la posibilidad de poder permanecer despierto y bailar toda la noche. La combinación del efecto estimulante de la cafeína y el efecto depresor del alcohol reduce los síntomas de letargo asociados al estado de embriaguez, lo que lleva a subestimar los niveles de intoxicación. En un estudio que evaluó la interacción de ambas bebidas se observó que en los consumidores de un *cocktail* de BE + alcohol la percepción del deterioro de la coordinación, cefalea, debilidad y sequedad bucal fue menor respecto de aquellos que consumieron sólo alcohol, mientras que el deterioro objetivo del tiempo de reacción visual y de la coordinación motora, y la concentración de alcohol espirado fueron similares en ambos grupos. Esta combinación, además de incrementar la potencial letalidad de la intoxicación alcohólica, ocasiona mayor prevalencia de situaciones de abuso sexual sobre sí mismos o sobre terceros, de accidentes de tráfico, de sufrir heridas o herir a otros, o de requerir atención médica.

CONCLUSIÓN

Dicho lo anterior, surge la preocupación por el consumo descontrolado de estas bebidas entre los/as jóvenes y por la menor edad de comienzo. Los/as adolescentes suelen consumirlas en ámbitos en los cuales no participan su padre/madre, quienes pueden desconocer los hábitos de sus hijos/as. Por lo tanto, una de las medidas más importantes en la prevención es informar sobre los riesgos que generan su consumo y su combinación con el alcohol y otras drogas.

(II.25) LAS DROGAS Y LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: SEXUALIDAD Y DROGAS
OBJETIVO	Conocer los riesgos que pueden generar el consumo de drogas con relación a las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Mi salud es primero</i> (CAPLAB, 2003: 150).
DURACIÓN	45 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos, lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencias. Riesgos. Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). SIDA. Sexualidad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos. Se propone dividir a grupos de solo hombres y solo mujeres. En algunas circunstancias especiales (desigualdad patente de género en el grupo), se recomienda hacer esta actividad de forma separada (hombres y mujeres).
2. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿Qué riesgos pueden generarse en las relaciones sexuales, principalmente en la adolescencia y juventud?
- ¿Es distinta la forma de ver estos riesgos entre los hombres que entre las mujeres?
- ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Qué es el SIDA?
- ¿Cómo prevenir el contagio de las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA?
- ¿Qué actividades de prevención desarrollarías para evitar el contagio de las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/sida?

- Cada grupo expone sus conclusiones al resto (en plenaria).
3. El facilitador/a anota en una pizarra las principales ideas y conclusiones, completando la información y solventando las dudas que surjan, apoyándose en la siguiente información:

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO EN EL ÁMBITO DE LA SEXUALIDAD Y SUS CONSECUENCIAS

Cuando se habla de riesgos en relación al sexo se parte de tres tipos de riesgos: Afectivos, embarazos y enfermedades de transmisión sexual (ETS). Estos riesgos, que son inicialmente reconocidos y que llevan a resultados no deseados por nadie, se plantean como una lotería a la que hay que enfrentarse en términos de azar. La manera que tienen los/as adolescentes de plantearse los riesgos, es totalmente distinta según el género

Desde el punto de vista de las mujeres, la exposición al riesgo a la que ellas están sometidas es mayor. Los más interiorizados son los riesgos afectivos y los embarazos. También declaran que la percepción peyorativa (el etiquetaje) que, según ellas mismas, se pueda seguir teniendo de las mujeres promiscuas resultaría ser un mecanismo social protector contra los riesgos.

Los hombres lo ven de forma muy diferente. Para empezar, ellos no están sometidos a la posibilidad de sufrir una decepción emocional, sólo en el caso de ser rechazados o no cumplir adecuadamente, casos en los que se pone en juego es una cuestión de honorabilidad, no de sentimientos.

Tanto unos como otras piensan que están bien informados y que existen suficiente medios para conseguirlo.

Pero también expresan que algo debe estar fallando porque, a pesar de toda la información, del conocimiento de los riesgos y de la disponibilidad de medios para protegerse, sigue habiendo jóvenes que no los usan (estás informado pero no crees que te vaya a pasar a ti, igual que conducir bebido).

LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son un tipo de enfermedades que normalmente se transmiten o contagian durante las relaciones sexuales. Incluyen varios tipos de enfermedades diferentes y pueden afectar al mismo sujeto repetidamente porque no generan protección y no hay vacunas contra ellas. Pueden ocasionar serias consecuencias, como la ceguera o la esterilidad.

Los/as adolescentes son más vulnerables a contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, ya que las relaciones son cada vez más frecuentes entre la juventud y no hay información suficiente sobre los síntomas que producen estas enfermedades, facilitando su propagación. Además, muchos de los síntomas no son fácilmente detectables y con el tiempo se pueden extender a diversas partes del organismo. Si se padece alguna de estas enfermedades se suele ocultar por miedo o vergüenza, facilitando el contagio a otras personas. El 80% de los casos de ETS aparecen entre los 15 y los 30 años.

Algunas de las ETS más frecuentes son las siguientes: Gonorrea, Sífilis, Herpes simple, Chlamydia, SIDA, Tricomonas, Cándidas, Condilomas.

Desde las formas para prevenir las ETS se encuentra la educación afectivo-sexual y su relación con las drogas. Al ser un tema educativo claramente relacionado con las actitudes, los sentimientos y las vivencias, es fundamental que la educación afectivo-sexual ayude a los/as adolescentes fomentando

la reflexión crítica que les capacite para la toma de decisiones, a través del análisis de las alternativas posibles y de la valoración de sus consecuencias. Este proceso debe realizarse tanto personalmente como en grupo, generando actitudes positivas que junto a las habilidades necesarias contribuyan a establecer un estilo de vida saludable y un sistema de valores coherente. Instituto de Adicciones de Madrid Salud (2006: 74, 75 y 83).

III. Profundizar sobre esta realidad

Profundizar en la prevención de las drogodependencias a partir del trabajo sobre los principales factores de riesgo que impulsan el consumo de las drogas y como se puede prevenir su consumo potenciando los factores de protección, tanto individuales, como sociales. A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas de esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(II.26) Factores de riesgo y protección	Factores de riesgo y protección	60 min.	253
(II.27) Las emociones	Autocontrol	30 min.	255
(II.28) Reconociendo mis emociones	Autocontrol	15 min.	256
(II.29) Cambiando los pensamientos	Autocontrol	60 min.	257
(II.30) Los miedos	Autocontrol	45 min.	259
(II.31) Aprender a beber	Autocontrol	75 min.	261
(II.32) Autoconcepto positivo	Autoestima	120 min.	263
(II.33) Percepción positiva de los otros/as	Autoestima	60 min.	265
(II.34) Autovaloración	Autoestima	60 min.	267

(II.35) Autoaceptación	Autoestima	40 min.	269
(II.36) Cómo nos influye el grupo	Presión de grupo	60 min.	271
(II.37) Haciendo frente a la presión de grupo	Presión de grupo	60 min.	274
(II.38) Decir No	Presión de grupo	60 min.	276
(II.39) Influencia de la publicidad	Publicidad	30 min.	279
(II.40) Analizando la publicidad sobre el alcohol	Publicidad (y alcohol)	60 min.	281
(II.41) Tipos de comunicación	Comunicación	60 min.	283
(II.42) Entrenar la asertividad	Comunicación	30 min.	285
(II.43) La escucha activa	Comunicación	20 min.	287
(II.44) Enfrentándonos a los conflictos	Resolución de conflictos	40 min.	289
(II.45) Buscando soluciones	Resolución de conflictos	30 min.	292
(II.46) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, actividad física y salud	120 min.	294
(II.47) Importancia de la actividad física	Alimentación, actividad física y salud	60 min.	297
(II.48) El tiempo libre	Ocio constructivo	20 min.	299
(II.49) El ocio constructivo	Ocio constructivo	30 min.	300
(II.50) Alternativas para el tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	302
(II.51) Utilización del tiempo libre	Ocio constructivo	60 min.	304
(II.52) Intercambiando información de nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	307
(II.53) Profundizando y representando nuestra cultura	Identidad gitana	60 min.	309
(II.54) Conociendo un poco de historia del pueblo <i>rom</i>	Identidad gitana	60 min.	312
(II.55) Cómo nos relacionamos los hombres y las mujeres	Identidad gitana	60 min.	313
(II.56) Reflexionando sobre mi identidad	Identidad gitana	180 min.	315
(II.57) Las dificultades para cambiar	Proyecto de vida	30 min.	316
(II.58) Nuestro proyecto de vida	Proyecto de vida	30 min.	319

(II.26) FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

TEMA	FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN
OBJETIVO	Conocer los factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias y poder identificarlos en los diferentes escenarios en que se pueden presentar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Conociendo los factores de Riesgo y de Protección</i> (CAPLAB, 2003: 53)
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Drogas. Drogodependencia. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. A partir de la técnica de tormenta de ideas, el facilitador/a construye conjuntamente con los/as participantes los conceptos de factores de riesgo y de protección del consumo de sustancias.
2. Dividir a los participantes en 6 grupos, asignando a cada uno un escenario en el que se podrían desarrollar los factores de riesgo y protección. Los 6 escenarios en los que se presentan estos factores son:

6 ESCENARIOS DE LOS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

1. En el individuo.
2. En la familia.
3. En el grupo de pares o iguales.
4. En el centro educativo.
5. En la comunidad.
6. En la sociedad.

3. Cada grupo apunta en un papel el factor de riesgo y/o protección que corresponda a cada escenario, para lo cual tendrá 5 minutos. Transcurrido este tiempo, cada grupo pasa el papel de este escenario al grupo que esté situado a su derecha para que este grupo agregue nuevos factores, y así sucesivamente hasta completar todos los grupos y escenarios.
4. Una vez finalizada esta dinámica, cada grupo expone los factores de cada escenario. El facilitador/a aporta información o resuelve las ideas que surjan.
 - A continuación se incluyen, a modo de ejemplo, algunos factores de riesgo y protección en los 6 escenarios.

ESCE- NARIOS	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
(1) Individuales	Adecuada autoestima y autocontrol en el manejo de emociones, capacidad de comunicación, tener expectativas reales y un proyecto de vida, actitud positiva, autodisciplina, manejar presión de grupo, capacidad de tomar decisiones, asertividad, resolver problemas, pensamiento autónomo y crítico, cuidado de la salud, éxito educativo...	No manejo de emociones y no control de impulsos, problemas de identidad, falta de límites, baja autoestima y autovaloración, falta de asertividad, malas decisiones frente a la presión de grupo, fracaso escolar, experimentar con nuevas emociones para escapar de problemas, frustraciones, curiosidad por probar sustancias, visión pesimista de su futuro.
(2) Familiares	Ambiente propicio para el crecimiento y desarrollo personal, apoyo familiar, participar en actividades y responsabilidades del hogar, respetar y compartir normas, comunicación abierta, ambiente de armonía y afecto, valores positivos, reconocer logros, necesidades básicas cubiertas.	Incomprensión, poca comunicación, maltrato, familia autoritaria, castigos frecuentes, sobreprotección y excesiva dependencia, falta de reglas y límites, falta de figuras de autoridad, ausencia de padre o madre, expectativas poco reales, ausencia de reconocimiento, consumo de drogas en la familia.
(3) Grupo de amigos/as	Amigos/as que rechacen las drogas, estar insertados en sistema educativo, valores sólidos, metas claras, uso productivo y racional del ocio y tiempo libre.	Amigos/as consumidores, presión de grupo negativa, amigos/as desertores escolares, amigos/as con problemas de adaptación o conflictividad.
(4) Centros educativos	Estímulo y participación del alumnado, fomentar creatividad y recursos personales, organizar y planificar el tiempo, solidaridad e integración, tomar decisiones responsables, buen nivel académico, educadores/as como modelos adecuados, áreas de recreo alternativas (culturales, deportivas...), relaciones de respeto mutuo.	Escasa información de las drogas, poca participación o creatividad del alumnado, falta de áreas recreativas, disponibilidad de drogas cerca del centro de enseñanza, modelos inadecuados, mala comunicación docente-alumnado, falta de uso del tiempo libre, escasa capacitación sobre drogas del docente.
(5) Comunitarios	Espíritu de trabajo, solidaridad, actitud crítica frente al consumo de sustancias, líderes positivos, seguridad, áreas de recreo y deporte, redes de apoyo local, promoción de la cultura.	Actitud favorable al consumo o permisiva, desarraigo cultural, carencia de líderes, ambiente de violencia, falta de espíritu de trabajo y solidaridad.
(6) Sociales	Existencia de programas de prevención, oportunidades de estudiar y trabajar, activar grupos juveniles, promoción de actividades culturales y deportivas, dificultar acceso a drogas.	Falta de oportunidades educativas, desempleo, inseguridad, exclusión social, promoción del consumo de los medios de comunicación, empobrecimiento, leyes permisivas.

(II.27) LAS EMOCIONES

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Tomar conciencia de las emociones y el papel que juegan en la vida y en las relaciones con los demás.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>El extraterrestre</i> (Martínez y otros: 67).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.• Revistas o cómics.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica al grupo que tienen que imaginarse que son extraterrestres que acaban de aterrizar en la Tierra. Lo que más les llama la atención son las "emociones", algo de lo que en su planeta carecen completamente. Por eso les piden a los terrícolas ayuda para confeccionar una especie de diccionario de emociones que les permita desenvolverse mejor en la Tierra.
2. Los/as participantes tienen que decir en voz alta las emociones que se les ocurran y el facilitador/a los anota en una pizarra (o rotafolio).
 - Si hay dificultades para confeccionar la lista, se puede dar al grupo revistas para que vean qué emociones expresa la gente que aparece en ellas.
3. Una vez confeccionada la lista, se piden voluntarios/as que:
 - Describan con palabras algunas de las emociones anotadas.
 - Ilustren alguna de las emociones con un ejemplo personal o de alguien cercano.
4. Finalizar la dinámica reflexionando sobre las emociones y su importancia, a partir de las ideas que aparecen en el siguiente cuadro:

- La emociones son una fuente de información de cómo nos encontramos.
- Vivir las emociones profundamente contribuye a una vida más saludable.
- No existen emociones buenas o malas, son una respuesta ante una determinada situación. Son parte de nuestra vida. Hay emociones consideradas negativas (la cólera o la tristeza); sin embargo es necesario sacarlas y expresarlas de manera controlada, porque contribuyen al equilibrio emocional.

(II.28) RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Conocer las emociones, sensaciones corporales e identificarlas a posteriori. Favorecer la confianza en uno mismo/a y en el grupo.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>¿Cómo te encuentras?</i> (Programa de Prevención en Drogodependencias y Hábitos de Vida Saludable ACAIS, FSG de Vigo).
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafos, lápices y papel.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Ansiedad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo que el motivo de la actividad es identificar nuestras sensaciones. Muchas veces no sabemos expresar qué pasa en determinadas situaciones, lo que puede generar frustración y ansiedad.
2. Los/as participantes tienen que sentarse en círculo.
3. El facilitador/a explica que van a intentar identificar cómo se sienten en ese momento, sin pensar en nada más: *qué siento ahora en mi cuerpo, si me duele algo, si estoy nervioso/a, contento/a...*
 - El facilitador/a es el primero/a en poner un ejemplo.
 - No utilizar palabras genéricas para expresar los sentimientos: bien, mal, etc.
 - Es suficiente con que usen una palabra con la que se identifiquen en ese momento: *alegre, nervioso/a, excitado/a, aburrido/a...*

NOTA: Esta actividad se puede repetir en otras sesiones o dinámicas. De esta forma se favorece que se interiorice e integre de manera natural, al tiempo que se concientiza que los sentimientos y las emociones forman parte de ellos/as.

(II.29) CAMBIANDO LOS PENSAMIENTOS

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Tener autocontrol ante situaciones conflictivas cambiando nuestros pensamientos de una manera racional.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>Cambiando pensamientos: la botella</i> (Martínez y otros: 68 y 69).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Botella de plástico (vacía) y rotulador (para dibujar en la botella).
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica que una de las herramientas más poderosas que tenemos para controlar las emociones es cambiar los pensamientos de una manera racional. Se puede profundizar más en base a la siguiente información:

- Cuando se piensa de manera poco racional (por ejemplo, exagerando las consecuencias negativas de lo que nos ocurre, generalizando a partir de un detalle insignificante, sacando conclusiones precipitadas sin tener base real para ello, etc.), los sentimientos son más tristes, ansiosos, depresivos, etc.
- No hay que ser poco realista y ponerse metas imposibles (por nuestras capacidades o posibilidades).
- El objetivo del pensamiento racional es poder ver todas las alternativas posibles de una manera realista. Y ante todo intentar ser positivo ante las posibilidades que se nos presentan.

2. El facilitador/a explica que van a intentar cambiar sus pensamientos actuando de forma positiva a través de la siguiente dinámica (les permitirá valorar una misma situación de forma positiva y negativa).
 - El grupo debe colocarse en círculo.
 - Escribir en un extremo de una botella vacía el signo positivo "+" y en el otro extremo el negativo "-".
 - Se hace girar la botella sobre sí misma, de modo que cada extremo señale a alguno de los/as participantes.
 - Elegir una de las situaciones (ver "Ejemplo de Situación").
 - A quien le toque el signo "-" tiene que hacer una valoración negativa de la situación y a quien le toque el signo "+" valorar la misma situación pero de forma positiva.

Ejemplo de Situación: *"Creo que voy mal en matemáticas"*

- Pensamientos negativos al respecto:
 - Seguramente voy a suspender;
 - Realmente las matemáticas son muy difíciles,
 - No voy a poder con ellas; a muchos se le da mal y hagan lo que hagan, suspenden;
 - Voy a repetir curso y no podré ir de vacaciones.
- Pensamientos positivos:
 - Si me esfuerzo y le dedico más tiempo, podré aprobar;
 - Puedo pedir ayuda en alguno de mis compañeros/as, que se le dé mejor;
 - Puedo pedir ayuda a mi padre/madre o al profesor/a.
- Ejemplos de otras situaciones:
 - Un chico o chica de clase me hace la vida imposible;
 - Nuestros padres/madres nos castigan el fin de semana sin salir;
 - He tenido un problema con mi mejor amigo/a y no me habla, etc.

3. Finalizar la dinámica preguntando a los/as participantes qué conclusiones y aprendizajes obtienen de la actividad.

(II.30) LOS MIEDOS

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Conocer los miedos</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 66 y 67).
DURACIÓN	45 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel (folios en blanco) y bolígrafos. Pizarra o rotafolio. Una bolsa de plástico (o similar).• "Conjuro contra el miedo" (ver anexo), una por cada grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Autocontrol. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Miedos. Fobias. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Para esta dinámica es importante que haya en el grupo un clima distendido y de confianza que fomente la participación.
 - Se puede plantear alguna técnica o dinámica de distensión (de corta duración), antes de comenzar la dinámica.
2. El facilitador/a pregunta al grupo sobre los miedos que suelen tener las personas en general (no los/as participantes) y los anota en una pizarra.
 - Explicar que es un miedo y una fobia, recalando que esta última necesita de una ayuda profesional (ver "definición de conceptos previos").
3. A modo de tormenta de ideas, las/os participantes tienen que decir cómo creen que se pueden vencer los miedos.
 - Pueden contar alguna experiencia personal en la que hayan superado algún miedo.
4. Los y las participantes anotan en una hoja un miedo que tengan (por ejemplo: a los exámenes, a la oscuridad, a lo desconocido, etc.) y se introducen todos los papeles en una bolsa.
 - Es anónimo, por lo que no deben escribir su nombre en el papel.
5. Un/a participante saca de la bolsa uno de los miedos (escritos en bolsa), lo lee en voz alta y explica cómo cree él que se puede superar ese miedo. El resto del grupo también puede aportar sus ideas. Después otra/o participante saca otro de los miedos y sigue la misma secuencia; así todos/as los participantes hasta haber reflexionado sobre los distintos miedos.
6. Se reparte a los/as participantes una copia de "Conjuro contra el miedo" (ver anexo) y se les pide que lo lean en silencio.

ANEXO:

"CONJURO CONTRA EL MIEDO"

- Los miedos son parte de la vida; acéptalos como algo natural.
- Plantéate que puedes ganar si vences tus miedos.
- Haz un listado de todos tus miedos y empieza por el miedo más pequeño.
- Piensa en lo peor que pudiera pasar si lo que temes se produce (por ejemplo, no aprobar el examen de Inglés). ¿Sería muy grave que eso sucediera?, ¿Qué puedo hacer si eso sucede? Cuando miramos el miedo a los ojos, este termina desvaneciéndose.
- Piensa en todo lo bueno que puedes ganar si consigues superar el miedo.
- Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo; eso te predispondrá a que así sea.

(II.31) APRENDER A BEBER

TEMA	AUTOCONTRLOL (Alcohol)
OBJETIVO	Conocer los efectos del alcohol y tener la capacidad de autocontrol suficiente para tomar las decisiones adecuadas, incluida el no consumo. Se propone para jóvenes de entre 16 y 18 años.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Saber beber?... O no beber</i> (F.S.G., 2002:21-23).
DURACIÓN	75 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio, folios y rotuladores/lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Afectividad. Emoción. Autocontrol. Alcohol. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

La duración aproximada de los puntos 1 y 2 es de 20 minutos

1. Generar un debate grupal con la siguiente pregunta: *Para evitar los riesgos del alcohol, ¿la única opción es no beber?*
 - El facilitador/a anota las principales ideas del debate en la pizarra.
2. Finaliza el debate y se plantea el siguiente mensaje:

La manera de asegurarnos al 100% que no tenemos problemas relacionados con el consumo del alcohol es no consumir, es decir, ser abstemios/as. No obstante, también es indudable que, aun habiendo optado por no beber, se pueden tomar una serie de medidas que reduzcan los riesgos que conlleva.

La duración aproximada de los puntos 3 y 4 es de 20 minutos

3. Si no hay más preguntas o nuevas opiniones, se plantearía una nueva pregunta para un nuevo debate grupal: *entonces, ¿es posible saber beber?*
 - El facilitador/a recoge las principales ideas del debate en la pizarra.
4. Finalizar el debate y se plantea el siguiente mensaje:

Nosotros/as creemos que sí. El tema está en definir qué es "saber beber".

La duración aproximada de los puntos 5 y 6 es de 20 minutos

5. Si no hay más preguntas o nuevas opiniones, se plantearía una nueva pregunta. Esta vez la técnica a utilizar no será el debate sino la tormenta de ideas: *¿Qué es "saber beber"?*
 - El facilitador/a anota en la pizarra las principales ideas de los/as participantes, se trata de que digan palabras o ideas relacionadas con "saber beber", lo primero que les surja.
6. Finalizada la dinámica de la tormenta de ideas, el facilitador/a plantea la siguiente reflexión:

Algunos piensan que "saber beber" es "tener mucho aguante" o tardar en emborracharse. Eso no es saber beber. Esto tiene que ver con una de las características de todas las drogas: la tolerancia. Cuanto más consumes una droga, más cantidad necesitas para sentir lo mismo que la primera vez. Por ejemplo, la primera caña de cerveza te marea, pero si llevas mucho tiempo bebiendo, necesitas más de 1 litro para marearte. Pero eso no quiere decir que el alcohol (o la droga que tomes) deje de hacerte daño. Al contrario, el alcohol sigue afectando a todas las partes de tu cuerpo, aunque ya no te sientas mareado. Para nosotros/as "saber beber" es conocer nuestros límites y conocer los efectos del alcohol y tener la capacidad de autocontrol suficiente para tomar las decisiones adecuadas en cada momento (incluido no beber).

La duración aproximada del punto 7 es de 15 minutos

7. Se plantea una última pregunta al grupo, esta vez para que haya un debate: *¿Se puede saber beber aun siendo un niño/a o un adolescente?*
 - El facilitador/a recoge en la pizarra las principales ideas y plantea este mensaje:

La infancia y la adolescencia son una época donde el organismo aún está en formación. Por ello, el alcohol (u otras drogas) pueden afectar de una manera especialmente perjudicial. Además, las investigaciones indican que, cuanto antes se comience a consumir alcohol u otras drogas, más posibilidades existen que aparezcan problemas relacionados con su consumo y más probable puede ser que aparezca una dependencia en el futuro.

(II.32) AUTOCONCEPTO POSITIVO

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Desarrollar la capacidad de reconocer las cualidades personales y aprender a valorarlas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Yo soy así</i> (F.S.G., 2002:79 y 80).
DURACIÓN	120 minutos. Se recomienda hacerlo en una única sesión. Una opción para disminuir la duración del taller es reducir el número de preguntas en el "diálogo colectivo" (punto 7), aunque esto supone un proceso de reflexión menor.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel (tamaño folio), bolígrafos/lápices. Celo.• Recortes de revistas o periódicos, dibujos, etc.• Los/as participantes deben traer al taller una foto suya reciente.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Afectividad. Emoción. Autoestima. Autoimagen.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Días antes del taller, el facilitador/a solicita a los y las participantes que traigan una foto suya reciente: foto de carnet o cualquier otra fotografía donde aparezcan.

1. Explicar las siguientes ideas sobre la autoimagen (pueden ser completadas con la definición de conceptos previos de "autoimagen" y "autoestima"):

Todas las personas somos diferentes y todas tenemos muchas cosas buenas y cosas que nos gustaría cambiar. Para tener una autoimagen positiva es necesario, en primer lugar, conocerse a uno mismo/a, apreciando los propios gustos, habilidades, características, etc. Reconociendo y aceptando lo que menos nos gusta de nosotros/as mismos.

Las diferencias entre las personas no hacen que unas sean más importantes que otras, todas las personas somos importantes y valiosas. Es importante quererse a uno mismo/a y ser querido por los otros/as.

2. Repartir a cada participante un folio o cartulina tamaño folio, donde pegarán su foto en el centro.
3. Cada participante tiene que pensar sobre cosas de su aspecto físico de las que estén contentos/as, sus cualidades y otros aspectos buenos que tienen.

- Solo deben representar cosas positivas.
- Pueden hacerlo como quieran: escribiéndolas, con dibujos, recortes de revistas, con fotos, cromos, pegatinas, etc.
- Mientras realizan esta actividad no pueden comunicarse entre sí, ni mirar lo que están escribiendo los otros/as.
- Algunas sugerencias sobre qué representar: *nombre; color de pelo y de ojos; mi boca es.; mi nariz es., lo que más me gusta de cómo soy; las cosas que más me interesan; mis aficiones; las cosas que mejor hago; lo que me hace sentir bien y feliz; las tres cosas que en este momento me gustaría que la gente dijera de mí; alguna cosa que haya hecho de la que me sienta orgulloso/a; cosas por las que mi familia está contenta conmigo...*

- Estos aspectos deben anotarlos alrededor de su foto.
 - Dividir la cartulina/folio en tantas partes como aspectos quieran representar.
 - Cada una de las casillas deben señalar un solo aspecto.
- Cuando hayan acabado de rellenar su cartulina/folio, cada uno lo coloca en la pared de la sala.
- Dejar unos minutos para que todos los/as participantes puedan ver todos los trabajos de sus compañeros/as.
- Iniciar un diálogo colectivo planteando las siguientes cuestiones.

- ¿Hacer esta actividad ha sido fácil o difícil, agradable o desagradable, etc.?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Hay algún aspecto del trabajo de otro compañero/a que no se entiende?
- ¿Has descubierto alguna cualidad que no conocías de algún compañero/a?
- ¿La imagen personal es sólo el aspecto físico? ¿Qué otras cosas forman parte de cada uno de nosotros/as?
- ¿Todas las personas tienen alguna cualidad y algo que hacen bien?
- Normalmente en las otras personas, ¿en qué nos fijamos más, en lo bueno o en lo malo?
- En nosotros/as mismos, ¿en qué nos fijamos más, en lo bueno que tenemos o en lo malo?

- El facilitador/a puede anotar en una pizarra las principales ideas o cuestiones que surjan durante el debate, esto ayuda a afianzar las ideas tratadas y contribuye a una mayor reflexión.

(II.33) PERCEPCIÓN POSITIVA DE LOS OTROS/AS

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Conocer la percepción positiva de los otros hacia mí y aprender a pensar y comunicar los aspectos positivos de los demás.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Sobres sorpresa</i> (F.S.G., 2002:81).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">Papel (trozos de papel), bolígrafos/lápices, tijeras. Sobres (1 por participante).
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Afectividad. Emoción. Autoestima. Autoimagen.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en pequeños grupos (de no más de 10 personas).
2. Cada grupo debe colocarse en círculo.
3. Repartir a cada participante un trozo de papel y un lápiz/bolígrafo. Entregar a cada participante tantos papeles como compañeros/as haya en cada grupo.
4. Cada participante escribe en un papel una cosa que le gustan de cada compañero/a: tienen que ser cosas buenas o positivas (por ejemplo: me gustan tus ojos, tu sonrisa, tu sentido del humor, tu solidaridad, como hablas y te expresas, como tratas a los demás, etc.).
5. El facilitador/a coloca en el suelo o en una mesa sobres con el nombre de los/as participantes, habrá tantos sobres como participantes.

Cada sobre tendrá el siguiente título: "Lo mío que gusta"+ "nombre de cada participante".

6. Cada participante introduce en el sobre correspondiente a cada compañero/a el papel donde escribió lo que le gusta de él o ella.
7. Cada participante recibe el sobre con su nombre y puede leer qué han escrito de él sus compañeros/as.
8. Iniciar un coloquio con todo el grupo sobre las siguientes cuestiones, sin forzar ni presionar a ningún participante para que cuente qué han escrito sobre él o ella:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os ha gustado lo que piensan tus compañeros/as de vosotros/as?
- ¿Creéis que son ciertas esas cualidades o que exageran? ¿Por qué?
- Qué es más fácil, ¿ver las cosas buenas o las malas de los demás?
- ¿Y de nosotros/as mismos/as? ¿Por qué?

(II.34) AUTOVALORACIÓN

TEMA	AUTOCONTROL
OBJETIVO	Aprender a valorarse y apreciarse tal y como se es, con los defectos y cualidades, e identificar los mensajes que deterioran la autoestima.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Heridas a la autoestima</i> (F.S.G., 2002:83 y 84).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Cómic: heridas a la autoestima" (anexo): una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Afectividad. Emoción. Autoestima. Autoimagen. Autovaloración

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Realizar la siguiente explicación (se puede completar con los "conceptos previos"):

La imagen personal y la autoestima se va formando a partir de la relación con los otros/as, especialmente con familiares, primos/as, compañeros/as del colegio/instituto, amistades, etc. Y se transmite sobre todo a través de los comentarios hablados y no hablados que hacemos de los demás.

Algunas veces estos mensajes hablados no contribuyen a formar una imagen positiva, sino que resaltan los aspectos negativos, constituyendo en ocasiones en descalificaciones globales de la persona.

Por lo tanto, es muy importante tomar conciencia de cómo hablamos a los/as otros y del daño que podemos llegar provocar.

2. Pedir a los/as participantes que lean el cómic: "Heridas a la autoestima" (ver anexo).
3. Los/as participantes deben identificar los mensajes que se dicen entre ellos/as y que pueden herir a la autoestima de los chicos/as protagonistas.
4. Generar un debate grupal que permita a los/as participantes comprender cómo en la familia, en la escuela, con los primos/as, en el grupo de amigos/as y en sus relaciones en general, las personas contribuyen e influyen en mejorar o disminuir la autoestima de otras personas, con sus actitudes, con lo que les dicen y con lo que hacen.
5. Para finalizar el facilitador/a puede recoger las principales ideas que surjan en el debate en una pizarra, a modo de síntesis. Esto favorece la reflexión, ordena el debate y afianza las ideas.

ANEXO:

- Cómic "Heridas a la autoestima" (extraída de Arbex, 2002:83 y 84).



(II.35) AUTOACEPTACIÓN

TEMA	AUTOESTIMA
OBJETIVO	Reflexionar sobre la autoimagen y comprender que somos algo más que una característica o habilidad.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Las grietas</i> (Instituto de la Mujer, 2009:78 y 79).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos, hojas en blanco grandes y rotuladores.• Cuento de "Las Grietas" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Autoestima. Afectividad. Emoción. Factor de riesgo. Factor de protección. Auto-aceptación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Informar al grupo que en esta dinámica reflexionarán sobre ellos y ellas, sobre la importancia de aceptarnos con nuestras cualidades y (supuestos) defectos.
2. Cada participante tiene que escribir en un papel 2 cualidades de sí mismo/a y 2 defectos.
3. El facilitador/a lee en voz alta el cuento de "Las grietas" (anexo).
4. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo debe contestar a las siguientes preguntas:

"AUTOCONOCIÉNDONOS"

- ¿Con qué vasija nos identificamos? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el mensaje del cuento?
- Es posible que lo que para uno/a sea una cualidad, para otro/a sea un defecto. ¿Por qué?
- ¿Cómo se puede convertir un supuesto defecto en una oportunidad para ser mejor

5. Un/a portavoz de cada grupo explica al resto cuáles han sido las respuestas a las preguntas.
6. El facilitador/a acaba la dinámica comentando y reflexionando las respuestas en base a las siguientes ideas:

- Aceptarse implica no negar lo que somos (lo que sentimos, nuestros defectos, capacidades y cualidades). Implica conocer nuestra realidad para modificar lo que no nos gusta.
- No confundir la aceptación con la resignación. Resignarse produce dolor y no ayuda a seguir avanzando. Aceptarse significa reconocerse y mantener una actitud de cambio, sin perder la mirada positiva hacia uno/a mismo.
- Cuando afrontamos experiencias difíciles podemos rechazar aspectos de una/o mismo (físicos o psicológicos). Esto nos produce frustración y sentimientos de culpa. Lo mismo ocurre si la tendencia es ignorar lo que no nos gusta de uno/a mismo. De ahí la importancia de aceptarse tal y como se es.

ANEXO:

"LAS GRIETAS"

Una mujer de la India tenía sólo dos grandes vasijas que colgaban en los extremos de un palo y que llevaba sobre los hombros. Una tenía varias grietas por las que se escapaba el agua, de modo que al final del camino sólo conservaba la mitad, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Esto sucedía diariamente.

La vasija sin grietas estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su propia imperfección y de no poder cumplir correctamente su cometido. Así que al cabo de dos años le dijo a la mujer:

- *Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes conservar la mitad de mi carga.*

La mujer le contestó:

- *Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.*

Así lo hizo la vasija y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió sintiéndose apenada porque al final sólo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.

La mujer le dijo entonces:

- *Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente cómo eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza.*

Todas y todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

(II.36) CÓMO NOS INFLUYE EL GRUPO

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Tomar conciencia de la influencia de la presión de grupo en los comportamientos individuales y cómo hacerlo frente.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>La caja misteriosa</i> (F.S.G., 2002:61-63).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Caja de cartón (de zapatos, etc.).• Alguno de estos objetos: algodón, tela mojada, esponja, arena o serrín...• "Instrucciones de personajes" (anexo): 6 copias.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Presión de grupo. Influencia social.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Colocar una caja de cartón encima de la mesa.
 - La caja debe ser cerrada y opaca para que no se vea su contenido.
 - Debe tener un agujero u orificio en la parte de arriba.
2. Colocar dentro de la caja un objeto (un algodón, una tela mojada, una esponja...), sin ser visto por los/as participantes.
3. Seis participantes voluntarios/as tienen que desempeñar diferentes papeles.
 - Asignar a cada voluntario/a un papel, dándole las instrucciones del papel a representar (las instrucciones se encuentran en el anexo: "Instrucciones de personajes").
 - Estas instrucciones no deben ser comentadas entre los voluntarios/as ni con el resto de compañeros/as.
 - Enumerar a los/as seis voluntarios/as del 1 al 6 (es decir, personaje 1, personaje 2...hasta el 6).
 - El resto de participantes observarán la representación.
4. Comienza la representación de los voluntarios/as (debe durar unos 10 minutos, aproximadamente):
 - Los 6 voluntarios/as se acercan a la mesa.
 - El personaje 1, después de meter la mano por el agujero de la caja, presiona a los otros personajes para que metan la mano también.
 - El resto de personas que no participan en la representación pueden aumentar la presión animándoles a meter la mano en la caja.
 - Del resto de voluntarios/as, solamente el nº "2" introduce la mano.

- Ahora el personaje "1" y "2" presionan al resto de personajes ("3", "4", "5" y "6").
- Los personajes "3" y "4" acaban metiendo la mano en la caja, junto con los personajes "1" y "2".
- Sin embargo, los personajes "5" y "6" se niegan a hacerlo.
- Finaliza el juego sin que los personajes "5" y "6" hayan introducido la mano en la caja.

5. Finaliza el juego y los voluntarios/as vuelven a su sitio.

6. El facilitador/a plantea una serie de preguntas a los participantes/es, generando un debate grupal.

- ¿Qué palabras o frases se han utilizado para presionar a los compañeros/as?
- ¿Qué palabras o frases se han utilizado para resistirse?
- ¿Es incómodo no hacer lo que hacen todos los demás? ¿Por qué?
- ¿Podemos resistirnos a las presiones de los demás? ¿Por qué?
- ¿Podemos resistirnos a las presiones de los demás para hacer algo que no queremos?
- ¿La presión de grupo es buena o mala? ¿Por qué?

- El facilitador/a anota en la pizarra las principales conclusiones, completando la información y explicando qué es la "presión de grupo" (apartado de "definición de conceptos previos").

ANEXO:

- **"INSTRUCCIONES DE PERSONAJES"** (extraída de F.S.G., 2002:61).

PERSONAJE 1: Debes meter la mano en la caja de cartón muy despacio y mientras lo haces expresar con gestos, pero sin decir ni una palabra, lo que sientes. Después, sin hablar sobre la sensación que has tenido, tienes que intentar convencer a los demás de que metan la mano dentro de la caja de cartón.

PERSONAJE 2: El personaje 1 te va a invitar a meter la mano en la caja. Tienes que dar excusas y decir que tienes miedo de lo que te puedes encontrar y tardar un poco en meter la mano. Al final aceptas y metes la mano por el agujero de la caja. A continuación tienes que expresar sólo con gestos (o mímica), pero sin hablar, lo que sientes. Ahora lo que tienes que hacer es tratar de convencer a los demás personajes de que metan la mano dentro de la caja.

PERSONAJE 3: Los demás personajes intentarán convencerte para que introduces la mano en la caja. Tienes que resistirte un rato, pero luego aceptarás e introducirás la mano por el agujero de la caja de cartón. Cuando tengas la mano dentro de la caja tienes que expresar sólo con gestos lo que sientes, pero no puedes hablar.

PERSONAJE 4: Los demás personajes intentarán convencerte para que introduces la mano en la caja. Tienes que resistirte un rato, pero luego aceptarás e introducirás la mano por el agujero de la caja de cartón. Cuando tengas la mano dentro de la caja tienes que expresar sólo con gestos lo que sientes, pero no puedes hablar.

PERSONAJE 5: No importa lo que digan el resto de personajes, pasa lo que pase, no tienes que meter la mano por el agujero de la caja.

PERSONAJE 6: No importa lo que digan el resto de personajes, pase lo que pase, no tienes que meter la mano por el agujero de la caja.

(II.37) HACIENDO FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Conocer los pasos básicos para hacer frente a la presión de grupo.
REFERENCIA	Basado en: <i>Así tomamos nuestras decisiones</i> (F.S.G., 2002:65-67).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Así tomamos nuestras decisiones" (anexo), mínimo una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Presión de grupo. Influencia social.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 2 grupos de igual tamaño (aproximadamente). Cada grupo debe juntarse en un rincón de la sala.
2. Preparación de la representación: El objetivo es hacer una representación de una situación.
 - El facilitador/a presenta a los/as participantes un ejemplo de un grupo de chicos/as jóvenes que tienen que enfrentarse a una situación de presión de grupo, para que entre todos/as busquen las posibles respuestas.
 - Una situación tipo es la que encuentra en el Anexo ("Así tomamos nuestras decisiones"), aunque se pueden trabajar otras.
 - Cada grupo hace un papel: uno es quien presiona y el otro quien recibe la presión para hacer la acción. Ambos grupos tienen 10 minutos para reunirse y hacer esta actividad:
 - a. Quienes presionan (a los otros/as) tienen que pensar y escribir frases y expresiones que se suelen utilizar con más frecuencia para convencer al otro grupo de algo que no desean, en este caso según la situación elegida.
 - b. A quienes reciben la presión (los presionados/as), tienen que pensar y escribir las expresiones que se les ocurren y que se utilizan con más frecuencia para resistirse a hacer lo que se les va a proponer y que va en contra de sus deseos.
3. Inicio de la representación:
 - Un grupo intenta convencer a los otros/as para hacer la gamberrada o situación elegida.
 - El otro grupo tiene que resistirse, siguiendo los pasos que el facilitador/a les va indicando y contestando en voz alta

- a. Primer paso: "pensar en lo que el grupo quiere que hagáis y por qué". Se trata de escuchar a los demás e intentar comprender lo que te están diciendo y pidiendo que hagas.
- b. Segundo paso: "decidir lo que realmente queréis hacer ante la presión de grupo". En este caso no queréis participar en la gamberrada.
- c. Tercer paso: "pensar cómo les vais a decir que no queréis participar en la gamberrada". Podéis explicar vuestras razones, hablar a solas con cada uno del grupo, mantener vuestras opiniones por encima de todo, etc. Se trata de poner en práctica las expresiones que se hayan pensado en el inicio de la actividad.
- d. Cuarto paso: "decir al grupo lo que habéis decidido".
- e. Fin de la representación.

4. El grupo de jóvenes que han sido presionados/as deben explicar a los demás:

- Qué se siente al tener una opinión diferente de los demás?
- ¿Qué se siente al ser presionado/a para hacer algo que no se quiere hacer?
- ¿Es difícil decir no a los amigos/as? ¿Por qué?

5. El grupo de jóvenes que han estado presionados/as deben explicar a los demás:

- ¿Qué se siente cuando te llevan la contraria tus amigos/as?
- ¿Es difícil aceptar las opiniones y decisiones de los demás?
- ¿Crees que es importante para poder convivir?

6. Debatir grupalmente las principales ideas sobre la dinámica, que les ha llamado la atención, sus aprendizajes. Los/as participantes pueden contar alguna experiencia similar y cómo se sintieron.

7. El facilitador/a recoge las principales ideas o conclusiones en la pizarra a modo de síntesis.

ANEXO:

"ASÍ TOMAMOS NUESTRA DECISIONES"

En el barrio hay un viejo edificio bastante desmantelado. Los vecinos/as del barrio han conseguido recaudar dinero para arreglarlo y convertirlo en un centro educativo para jóvenes. Un grupo de chicos/as del barrio propone ir al edificio y hacer una gamberrada por la noche: romper sus cristales. Algunos miembros de este grupo no quieren hacerlo, pero son presionados por los demás y no saben cómo decir que ellos no quieren participar.

(II.38) DECIR NO

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Conocer, observar y poner en práctica diferentes formas de decir "NO" ante ofrecimientos que no estén de acuerdo con nuestros intereses y valores, sin hacer daño a los demás.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Cómo decir no?</i> (F.S.G., 2002: 69-71).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">"Formas de decir que NO" (ver anexo), 8 copias.
CONCEPTOS PREVIOS	Presión de grupo. Influencia social. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Lo ideal es que todos/as participen directamente de la dinámica, pero no es conveniente forzar a nadie. Para ello, el grupo puede participar de 2 formas:
 - a) Para representar una situación de presión de grupo: crear tantos grupos como representaciones se vayan a realizar (3-4 personas por grupo). Se proponen algunos ejemplos al final de la actividad ("Ejemplos de presión de grupo", anexo).
 - b) Seleccionar a 8 jóvenes para que escenifiquen las 8 formas diferentes de hacer frente a la presión de grupo (incluidas en "Formas de decir No", anexo). Cada joven utilizará una forma.
2. Los grupos tienen 10 minutos (aproximadamente) para preparar sus papeles.
3. El grupo se coloca en círculo. En el centro se sitúa el grupo que va a representar la situación de presión y el actor/actriz principal que tiene que enfrentarse a la presión de grupo y decir que NO utilizando la forma de decir que "no" que le ha tocado.
 - Se trata de ir ensayando las distintas maneras de decir NO, hasta representar las 8 que aparecen en las tarjetas. Es importante que el actor/actriz principal mantenga una actitud relajada y un tono de voz tranquilo.
4. Al acabar de representar las 8 maneras de decir NO, se abre un debate de actores y espectadores, sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo os habéis sentido durante la representación?
- ¿Cómo os habéis sentido al negaros?
- ¿Cuál de las formas de decir que NO pensáis que es más fácil de llevar a la práctica? ¿Por qué?
- ¿En qué situaciones cotidianas es mejor una manera u otra?
- ¿Qué se siente al actuar conforme a vuestros propios deseos?

5. Finalizar la sesión con una reflexión de lo que implica la presión del grupo (ver apartado "definición de conceptos previos").

ANEXO:

"EJEMPLO DE PRESIÓN DE GRUPO"

- Un grupo se encuentra con un chico/a a la puerta del colegio y le insiste para que se vaya con ellos/as al parque y no asista a la escuela.
- Un grupo de chicos/as se van a bañar al río. Los/as mayores les han dicho que no se metan porque hay una poza muy peligrosa. Uno de los amigos/as propone una apuesta para ver quién se atreve a cruzar la poza. Uno de los chicos/as no quiere meterse en el río.
- Un grupo de jóvenes presiona a uno/a de ellos/as para que todos/as vayan a robar unas bebidas a un camión de reparto.

"FORMAS DE DECIR QUE NO"

1. "Sencillamente, di que no".
 - Bueno, mejor que no.
 - No, gracias, no quiero.
 - No, no me líes, he dicho que no.
 - ¡Qué no! ¿Es que no te enteras?
2. "Dar excusas".
 - No me apetece hacer eso; prefiero pensarlo mejor.
 - Tengo que hacer otras cosas hoy.
 - No me gusta complicarme la vida, ya tengo bastantes problemas por hoy.

3. "Dar largas".

- Bueno, ya veremos.
- Mañana será otro día.
- Quizás sí, pero hoy no, a lo mejor otro día.
- Lo pensaré...

4. "Puede ser".

- Si tú lo dices, puede ser, quizás lleves razón.
- Sí, puede que yo sea un poco cobarde.
- Puede ser que todo el mundo lo haga, pero yo no soy igual que todo el mundo.
- Puede ser que esté equivocado, pero a lo mejor no lo estoy.

5. "Dar otras alternativas".

- ¿Qué os parece si mejor...?
- ¿Por qué no vamos a.....en lugar de?

6. "Di lo que piensas".

- Te voy a ser sincero/a, creo que...
- Pues mira, la verdad es yo opino que...
- Yo pienso que...

7. "Enfréntate".

- Conmigo no contéis para hacer esa tontería.
- ¡Cómo se os ocurre esa bobada! ¿Estáis chalaos o qué?
- Mira, dejáros de tonterías. ¡Os queréis hacer los chulines!

8. "Disco rayado".

- Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa ... Lo siento, no me interesa.....
- Puede que tengas razón, pero no me apetece.
- Quizás tengáis razón, pero no me apetece.
- A lo mejor es divertido, pero a mí no me apetece

(II.39) INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Darnos cuenta de la influencia que tiene la publicidad en las personas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Motivación previa, ¿cómo ves la publicidad?</i> (Martínez y otros: 102)
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolios, bolígrafos/lápices, papel en blanco (tamaño folio).• Periódicos y revistas (pedir a los/as participantes que los traigan al taller).
CONCEPTOS PREVIOS	Publicidad. Influencia social. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la sesión.
2. Se pide a los y las participantes que levanten quienes que hayan pedido a sus padres/madres que les compren algún producto anunciado en la televisión.
 - Anotar en la pizarra o rotafolios los productos.
3. Dividir en 4 grupos a los/as participantes. Se les entrega periódicos y revistas y que seleccionen 1 o 2 anuncios publicitarios, los que más les llamen la atención, y que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué artículo están publicitando? ¿Es de primera necesidad?
- ¿Qué es lo que dicen del producto para promocionarlo?
- ¿Cuál es la imagen que aparece en el periódico o revista?
- ¿Es necesaria la publicidad? ¿Nos están manipulando con ella?

4. Un/a portavoz explica al resto de los grupos las respuestas.
 - a. Finalizar la dinámica reflexionando sobre el impacto de la publicidad con estas ideas:

- La publicidad influye de forma muy poderosa en las personas. Muchas veces nos hacen comprar algo que no es necesario, solo por el hecho de ser usado por algún personaje famoso/a, o aparecer mucho en los anuncios.

- Muchas empresas dedican una parte muy importante de sus beneficios a las inversiones publicitarias; por ejemplo la industria farmacéutica, la de alimentación y de distinto tipos de juegos.
- A este proceso no son ajenos los niños/as; se ha llegado a estimar que un niño/a de 10 años ha estado expuesto a lo largo de su vida a más de 500.000 anuncios publicitarios en televisión.

(II.40) ANALIZANDO LA PUBLICIDAD SOBRE EL ALCOHOL

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Analizar la publicidad de manera crítica, en especial de las bebidas alcohólicas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Nos la quieren vender. Beber... o no beber</i> (F.S.G., 2006:16-18).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores, celo,• "Ejemplo de anuncio" y recortes de publicidad sobre el alcohol.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Publicidad. Influencia social. Alcohol.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Previamente a la puesta en marcha del taller, el/la facilitadora habrá seleccionado diferentes anuncios sobre bebidas alcohólicas en revistas, periódicos, etc., llevándolos recortados a la sesión.

1. Explicar el objetivo de la actividad y dividir a los/as participantes en grupos de 4 o 5 personas.
2. Entregar a cada grupo 2 o 3 anuncios sobre bebidas alcohólicas. También se les entrega la ficha para el análisis de los anuncios (la cual habrá que leerla entre todos por si hay alguna duda).
3. Cada grupo analiza los anuncios que les tocaron con las preguntas de la ficha (ver anexo), sacan conclusiones de cada pregunta y eligen un/a portavoz para exponer en plenaria.
4. Finalizar reflexionando sobre el poder de la publicidad para incentivar el consumo.

ANEXO:

"EJEMPLO DE ANUNCIO"

- Descripción del anuncio:
Jóvenes vestidos con ropa de noche, inflando globos con un chicle y *haciendo el tonto*. El anuncio está presidido por una frase que pone: *Gente sin complejos*.
- Producto que vende el anuncio:
Whisky "X".
- ¿Cuál es el mensaje que intenta transmitir el anuncio?
El whisky "X" hace que la gente joven se divierta, olvide sus complejos y se integre mejor con otros jóvenes.
- Información objetiva que aporta sobre el producto:
No informa sobre sus ingredientes, grados, proceso de fabricación, diferencias objetivas con otras marcas, sus efectos...
- Valoración crítica:
El anuncio no informa sobre el producto, sino que hace que lo relacionemos con cosas atractivas para los/as jóvenes. Sin embargo, la realidad es que si descontrolas bebiendo, nada de eso lo podrás conseguir: te puede poner pesado y desagradable con los demás, puedes ponerte a vomitar o dormirte, la gente te puede evitar si te pasa todo eso...

(II.41) TIPOS DE COMUNICACIÓN

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Conocer los tres principales tipos de respuestas en una comunicación con los demás.
REFERENCIA	Adaptada de: <i>La rueda de prensa</i> (Martínez y otros: 54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Celo y rotuladores de color negro, rojo y verde.• Tres cartulinas (tamaño A3 o A4), cada una de un color.
CONCEPTOS PREVIOS	Comunicación. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo que en la comunicación con los demás hay tres tipos de respuestas: la primera es la respuesta agresiva, la segunda la respuesta pasiva y, por último, la respuesta asertiva (que es la que les interesa aprender).
2. Distribuir tres cartulinas (cada una diferente), cada una con los siguientes títulos:

- **Cartulina 1:** En negro, escribe en la primera cartulina: **PASIVA**, y debajo: *balbucear, ehhhh, estooso, no sé, puede ser..., si tú lo dices.*
- **Cartulina 2:** Escribir en color negro: **AGRESIVA**, y luego: *¡A ti qué le importa!, ¡Eso es mentira!, ¡Paso de contestar!, ¡Fuera!, ¡Otra pregunta!.*
- **Cartulina 3:** Escribir en color verde: **ASERTIVA**: *"Entiendo lo que dices, pero...", "Puede ser que tengas razón, pero...", "Es interesante, pero no estoy de acuerdo".* Poniendo las cartulinas en un lugar visible

- Colocar las cartulinas en un lugar visible de la sala o aula.
3. Pedir la participación de 6 voluntarias/os: 3 que hagan de "famosos" y 3 de "periodistas".
 - "Famosas/os": Que sean los propios participantes quienes elijan quien quieren ser con nombres y apellidos (futbolistas, cantantes, actores/actrices, etc.).
 - "Periodistas": Tienen que redactar unas 5 o 6 preguntas que quieran hacer a las/os famosos.
 4. Comenzar la dinámica (para las respuestas, las/os "famosos" pueden fijarse en los ejemplos de las "cartulinas"):
 - El primer famoso/a realiza una rueda de prensa y contesta a las preguntas de los/as periodistas de una manera **pasiva** siguiendo los ejemplos de la

cartulina (se puede ambientar la actividad para hacerla más realista; si es un futbolista se puede indicar que acaba de perder un partido importantísimo por fallar un penalti).

- El segundo "famoso/a" tiene que responder en la rueda de prensa de forma **agresiva**.
- El tercer "famoso/a" responde a la rueda de prensa de forma **asertiva**.

El facilitador/a debe señalar a los "famosos/as" que sus respuestas verbales incluyen comportamientos no verbales acordes: por ejemplo, para el asertivo, debe utilizar un tono de voz tranquilo y pausado, mirada al interlocutor/a, postura relajada.

5. Finalizar la sesión comentando la siguiente idea:

Importancia de actuar de forma asertiva en nuestra vida. Relacionarnos de esta forma se puede aprender y poner en práctica.

- Esta actividad facilita eliminar tensiones dentro del grupo y favorecer un clima adecuado. El facilitador/a debe promover un ambiente divertido y distendido.

(II.42) ENTRENAR LA ASERTIVIDAD

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Entrenar de una forma divertida como actuar y comunicarse de una forma asertiva.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Entrenando la asertividad</i> (Instituto de la Mujer, 2009:153).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	Papel en blanco (tamaño folio), bolígrafos/lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Comunicación. Asertividad. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo las técnicas de asertividad.

TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD

1. **Técnica del disco rayado:** Consiste en repetir nuestro punto de vista una y otra vez, manteniendo la tranquilidad (si, pero.....; comprendo cómo te sientes, pero.....; estoy de acuerdo, pero.....).
2. **Técnica del acuerdo asertivo:** Consiste en hacer ver a la otra persona que un error lo tiene cualquiera y que eso no nos descalifica cómo personas (me olvidé de hacer lo que me pediste, pero eso no significa que sea un desastre; normalmente soy más responsable).
3. **Técnica de ignorar:** Consiste en aplazar una discusión hasta que la otra persona esté más calmada (mejor seguimos hablando después, cuando estemos más tranquilos/as).
4. **Técnica de la pregunta asertiva:** Consiste en usar una crítica que se nos hace para obtener más información (por qué dices que no te entiendo).
5. **Técnica de la ironía asertiva:** Consiste en responder a una crítica de una forma positiva (si te dicen: ¡vaya cara!, puedes responder: gracias, a la vista está).

2. Dividir a los/as participantes en 3 grupos. Cada grupo tiene pensar cómo podrían actuar de forma asertiva ante las situaciones que se proponen en el siguiente cuadro (el facilitador/a o el grupo pueden elegir otras) y realizar un *role-playing* con estas situaciones (cada grupo realiza una situación):

- a) Te has comprado un móvil que estaba en oferta en una tienda y cuando llegas a tu casa te das cuenta que no funciona bien; te preocupa de que no te lo quieran cambiar.

- b)** Tus vecinos/as tienen la música puesta muy alta y no puedes dormir.
- c)** Tu mejor amigo/a no te habla y no sabes por qué.

- 3.** Cada grupo escenifica la situación elegida al resto de grupos.
 - Después de cada representación el resto del grupo comenta que les ha parecido la propuesta asertiva y si piensan que se puede hacer algo más.
- 4.** Finalizar la sesión transmitiendo al grupo una reflexión general de la importancia de actuar de forma asertiva.

DIFERENTES TIPOS DE RESPUESTA

Con las respuestas pasivas se evita el enfrentamiento, sin embargo, se cede y se hace lo que quiere la otra persona y seguramente luego nos sentiremos mal con nosotros/as mismos.

La forma agresiva de responder hace más probable que la persona que la utiliza se salga con la suya, pero al dañar al otro se puede volver en su contra.

Lo mejor es ser asertivo, permite defender los derechos personales sin herir los derechos de los demás. Una postura relajada, mirar al interlocutor a los ojos, no responder a las críticas con agresividad y cómo decir “no”, son cosas que se pueden practicar y aprender. Nadie nace sabiendo ser asertivo.

(II.43) LA ESCUCHA ACTIVA

TEMA	COMUNICACIÓN
OBJETIVO	Fomentar la capacidad de escuchar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Escucha activa</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 155).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Escucha activa. Comunicación. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Iniciar la dinámica sin dar ninguna información previa.

1. El facilitador/a tiene que llevar una noticia escrita. Puede ser la siguiente (u otra que considere):

NOTICIA

Una zona turística en el centro de la India ha inaugurado una peculiar carretera donde los automóviles, al provocar vibraciones en el asfalto, hacen sonar una melodía musical.

Cientos de bandas de frenado han sido colocadas en la carretera de tal manera que los coches, al pasar sobre ellas, producen vibraciones armónicas que se oyen tanto en el interior del vehículo como en el exterior.

Los coches deben cruzar por el tramo musical, de 300 metros de longitud, a una velocidad mínima de 40 Km/h para que suene la canción.

2. Solicitar la participación de cuatro voluntarios/as y numerarlos del 1 al 4. Tres de ellos salen de la sala, quedando solo el nº 1. La dinámica es la siguiente:
 - El facilitador/a lee el mensaje al voluntario/a nº 1 (el resto de participantes no puede oírlo).
 - El nº 2 regresa a la sala y el nº 1 explica al nº 2 (y a todo el grupo) lo que le dijo el facilitador/a.
 - Se repite este proceso hasta que el nº 4 reciba el mensaje. Éste tiene que escribirlo en la pizarra/rotafolio para que el grupo entero pueda leerlo. A su vez, el facilitador/a escribe el mensaje original y se comparan.
3. Iniciar un breve debate sobre qué se ha aprendido del ejercicio. El facilitador/a puede guiar la reflexión hacia la importancia de la escucha activa, para lo cual puede utilizar las siguientes ideas:

Escuchar implica tratar de comprender lo que el otro/a nos está diciendo y, sobre todo, lo que está sintiendo. Los componentes de una buena escucha activa son los que se indican a continuación:

- Mirar a la cara del interlocutor/a.
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
 - Hacer de vez en cuando algún comentario que indique que se está comprendiendo.
 - Mostrar una actitud cálida, atenta y afectuosa.

Además de estos componentes más objetivos, hay otros que son más difíciles de describir, pero igualmente importantes:

- a) No juzgar al otro ni ser inquisitivo mientras está hablando.
- b) Ser consciente de las dificultades o de la gravedad del problema que nos están contando.
- c) Estar con los cinco sentidos, sin distracciones.

(II.44) ENFRENTÁNDONOS A LOS CONFLICTOS

TEMA	PRESIÓN DE GRUPO
OBJETIVO	Tomar conciencia de la importancia de saber afrontar adecuadamente situaciones conflictivas cotidianas sin recurrir al uso de sustancias químicas (drogas) como forma de evadirse.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Goyo y su rollo</i> (A.S.G., 1998: 27 y 28).
DURACIÓN	40 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices• "Goyo y su Rollo" (anexo), al menos una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Habilidades para la vida. Conflicto.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Distribuir entre los/as participantes el cómic "Goyo y su Rollo" (anexo), para su lectura.
 - Se puede leer en grupos pequeños o hacer una lectura colectiva del cómic, encargando la lectura de cada personaje a un/a miembro del grupo.
2. Los/as participantes pueden exponer, voluntariamente y en voz alta, lo que les ha sugerido la historia, su opinión, el mensaje principal, etc.
3. Iniciar un coloquio grupal.
 - Para dinamizar se pueden utilizar estas preguntas :

PREGUNTAS

- ¿Qué opináis de la forma en que Goyo soluciona sus problemas?
- ¿Creéis que colocándose se olvidan los problemas? ¿Se solucionan?
- ¿Cómo intentáis solucionar tus problemas?
- ¿Qué cosas os ayudan a enfrentarte a tus problemas?

- Algunas ideas del cómic son:

- A las dificultades y a los problemas de la vida hay que hacerles frente y no recurrir al uso de drogas como forma de huir de ellos.
- Es imprescindible aprender a resolver los conflictos por nosotros mismos y desde pequeños; aunque para ello necesitemos buscar ayuda.
- Si no aprendemos a solucionar por nosotros/as mismos los problemas, de mayores no sabremos hacerlo.

ANEXO:

GOYO Y SU ROLLO

¡QUÉ DÍA LLEVO! VERÁS: ESTA MAÑANA HE REÑÍO CON MIS PADRES, ASÍ QUE ME HE IDO AL BAR Y ME HE TOMAO UN MONTÓN DE CERVEZAS HASTA QUE ME HE COLOCAO BIEN Y ME HE OLVIDAO



PERO LUEGO ME HE VISTO CON MI NOVIA Y, COMO IBA COLOCAO, SE HA JACHARAO CONMIGO Y MA DICHO QUE ERA LA ÚLTIMA VEZ QUE NOS VEÍAMOS

¡JESÚS!
QUE DÍA
LLEVO



... ASÍ QUE ME HE VENÍO A ESTE BAR Y HE VUELTO A PONERME CIEGO HASTA QUE SE ME HA PASAO EL MAL ROLLO DE MI NOVIA ¿COMPRENDES, BERNARDO?

MIRA, TÍO, TE VOY A DECIR UNA COSA, NI SOY BERNARDO...





(II.45) BUSCANDO SOLUCIONES

TEMA	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
OBJETIVO	Conocer los pasos más importantes para hacer frente a los problemas y tratar de buscarles solución.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Tienes algún problema?</i> (A.S.G., 1998:29 y 30).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	Cartulinas o papel (tamaño folio), rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Resolución de conflictos. Habilidades sociales. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la dinámica y los pasos para solucionar un problema:

"PASOS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS"

1. Definir cuál es el problema. Intentar hacerlo de la forma más clara que podamos.
2. Intentar buscar todas las soluciones posibles.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Ver los pros y los contras de cada alternativa que es viable.
5. Escoger alguna alternativa de solución.
6. Llevarla a cabo y ver cuáles han sido los resultados.

2. Los/as participantes tienen que pensar en un problema que les preocupe (o uno que preocupe a todo el grupo o colectivo).
3. Un voluntario/a debe contar su problema (mejor si es un problema colectivo). En caso de que no haya ningún problema, se puede elegir alguno de los siguientes:

- a) Has estado realizando tus deberes en el portátil de tu padre, y por un descuido se te ha caído y se ha roto la pantalla.
- b) Has salido con tus amigos/as al cine. Se ha hecho tarde porque os habéis quedado charlando y vas a llegar dos horas después de lo permitido por tu padre/madre.
- c) Te has peleado con tu mejor amiga o amigo porque a los dos os gusta la misma persona.

4. A partir del problema propuesto, los/as participantes deben seguir los pasos propuestos para solucionarlo. Se propone que escriban todos los pasos que se van trabajando con todo el grupo.
5. Finalizar la actividad comentando la importancia de que ante los problemas, lo más importante es no agobiarse, sino buscar soluciones y ponerlas en práctica.

(II.46) ALIMENTARSE EQUILIBRADAMENTE

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar algunas dietas poco adecuadas y tomar conciencia de algunas recomendaciones para una mejor alimentación.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Son dietas equilibradas?</i> (A.S.G., 2000:26).
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Menús" (ver anexo): una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables. Salud.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 personas (como máximo).
2. Repartir a cada grupo tarjetas con diferentes comidas de un día de una familia u hogar (ver anexo de "Menús").
3. De cada uno de los menús recogidos en las tarjetas, deben reflexionar sobre las siguientes preguntas (contestar a todas las preguntas por cada "Menú"):

- ¿Qué os parece las comidas de cada Menú?
- ¿Es adecuada? ¿Por qué?
- ¿Qué le sobra o qué le falta?
- ¿Es más apetecible?
- ¿Tiempo de preparación?, ¿Mucho, regular, poco?
- ¿Precio?, ¿Mucho, regular, poco?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone en voz alta las conclusiones y reflexiones; el facilitador/a dinamiza el debate entre los diferentes grupos.
5. El facilitador/a recoge las principales conclusiones. Para la reflexión grupal es recomendable tener en cuenta las siguientes ideas clave:

ALGUNAS IDEAS CLAVE SOBRE LA ALIMENTACIÓN

- La alimentación tiene una importancia vital en la salud de las personas y en la vida.
- Cada etapa de edad requiere una determinada cantidad de alimentos.
- Es conveniente comer todos los días frutas, verduras y productos lácteos.
- El desayuno ha de ser fuerte, especialmente en los niños/as: cereales (pan, galletas, cereales de desayuno) con leche o yogur y con fruta o zumo de fruta natural.
- Se debe buscar un equilibrio en la dieta entre proteínas vegetales y animales (carne, pescado, huevos, legumbres...).
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias,...) se deben comer por lo menos 2 veces a la semana.
- Hay alimentos que conviene evitar como la bollería industrial, chucherías, comida prefabricada, refrescos o fritos.
- Se recomienda reducir el consumo de otros alimentos que contienen azúcares, grasas animales o proteínas (por ejemplo: no hay que comer carne todos los días).
- Se debe beber por lo menos 1 litro de agua al día.
- Se recomienda preparar los alimentos con la mínima antelación, lavarlos adecuadamente, trocearlos o cocerlos y comerlos pronto.
- Es preferible utilizar el horno, la olla exprés o el vapor a la hora de cocinar los alimentos. De esta forma, al haber menos tiempo de cocción existe un mayor aprovechamiento nutritivo y una mejor conservación de los minerales y vitaminas.
- Se puede presentar una pirámide la alimentación para ejemplificar los distintos alimentos y la cantidad que se requiere a la semana.

ANEXO:

MENÚS			
Menús	Desayuno	Comida	Cena
Menú 1	- Donut.	- Sopa de fideos de sobre. - Salchichas y una bolsa de patatas fritas. - Un bollo prefabricado.	- Foie gras con pan de molde. - Un huevo frito.
Menú 2	- Café con leche y tostada con mantequilla y mermelada.	- Lentejas caseras. - Pechuga de pollo a la plancha con lechuga. - Una mandarina.	- Puré de verduras. - Tortilla de patatas. - Un Yogur.

Menú 3	- Un vaso de leche con cacao.	Ensaladilla rusa congelada Hamburguesa empaquetada con patatas fritas.	- Croquetas congeladas y patatas fritas de bolsa. - Una tableta de chocolate.
Menú 4	- Un vaso de leche con cacao y un zumo de naranja.	- Cocido completo.	- Judías verdes rehogadas - Filetes de pescado congelado a la plancha. - Un yogur.

(II.47) IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar las ventajas de la actividad física y pensar en las dificultades y en las excusas para no realizarlas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Vamos a hacer ejercicio físico</i> (A.S.G., 2000:31).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Copias de "Actividad Física" (ver anexo), 1 copia para cada 2 personas.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables. Salud. Actividad física.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación de los beneficios de la actividad física en la salud:

- La elección de una actividad puede apoyarse en las necesidades, gustos y aficiones de cada persona.
- La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- La actividad física tiene tres tipos de beneficios:
 - **Psicológicos:**
 - ✓ Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
 - **Físicos:**
 - ✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación, cáncer de colon y diabetes.
 - ✓ Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
 - ✓ Mejora la salud de tus huesos. Te hace sentir más en forma y menos cansado.
 - **Sociales:**
 - ✓ Nos ayuda a hacer amigos/as, fomenta las relaciones sociales y la autonomía.

2. Dividir a los/as participantes en parejas: tienen que rellenar el contenido de la ficha "Actividad física" (ver anexo).

3. Cada pareja expone las conclusiones a la que han llegado y entre todos los/as participantes, proponen alternativas que ayuden a vencer las dificultades que les impide realizar el ejercicio físico que les gustaría. El facilitador/a completa la dinámica con las siguientes recomendaciones para hacer ejercicio:

- Aprovecha las tareas cotidianas (camina lo más que puedas, sube y baja escaleras, ayuda en las tareas domésticas, etc.).
- Participa con entusiasmo en la educación física escolar.
- Realiza actividades físicas en el tiempo libre (natación, entrenar con un equipo deportivo, etc.).
- Realiza salidas con la familia (a la naturaleza, a los parques, etc.).

ANEXO:

"ACTIVIDAD FÍSICA"		
Actividades físicas que realizas y actividades que siempre has querido probar	Beneficios que tiene para el cuerpo y la mente las actividades físicas que realizas o que te gustaría realizar	Dificultades para poder realizar las actividades físicas señaladas

(II.48) EL TIEMPO LIBRE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Concienciarse de la importancia del tiempo libre en nuestras vidas.
REFERENCIA	Tomado de: "Motivación previa" (Martínez y otros:120 y 121).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	Solicitar a los/as participantes que demuestren alguna habilidad o afición que tengan (que traigan el material necesario).
CONCEPTOS PREVIOS	Estilos de vida saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. En la sesión anterior, el facilitador/a debe preguntar a los/as participantes qué actividad lúdica les gusta hacer y si tienen alguna habilidad especial como: bicicleta, patinete, bricolaje, mecanos, tocar un instrumento musical, dibujar, cantar, contar chistes, jugar a la peonza, etc. Y preguntarles si les gustaría hacer una demostración al grupo.
 - Intentar que varios chicos/as se comprometan a hacer una demostración de su habilidad o a traer algún ejemplo de sus aficiones a esta sesión.
 - Si se tiene oportunidad traer también a un/a joven que se conozca para que haga una demostración de alguna afición o habilidad especial que resulte atractiva para estas edades (malabares, peonza, tocar algún instrumento musical, etc.).
2. Una vez realizada la demostración, preguntar a los/as protagonistas las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo empezasteis con esa afición o habilidad?
 - ¿Cómo os sentís al realizarla?
 - ¿Os ha supuesto algún esfuerzo?
 - ¿Cómo la habéis ido perfeccionando?
 - ¿Y en qué momentos del día/semana podéis realizarla?

 - Preguntar todas aquellas cuestiones que inviten a reflexionar acerca de cómo las actividades de ocio en su tiempo libre son importantes para hacerles sentir bien y para su desarrollo personal y social. Otras preguntas también las pueden hacer el grupo.
3. Para finalizar, preguntar a los miembros del grupo qué entienden por tiempo libre y la importancia que tiene para ellos/as disponer de un tiempo propio, sin obligaciones, para hacer aquello que más les gusta y les enriquece.
 - Apoyarse en la definición de conceptos previos de tiempo libre.

(II.49) EL OCIO CONSTRUCTIVO

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Comprender la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre realizando actividades que contribuyan al crecimiento personal y social.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Cómo ocupamos el tiempo libre</i> (Martínez y otros: 121).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafos, pizarra o rotafolio.• "Tu tiempo libre" (ver anexo): 1 copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Estilos de vida saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, de forma individual, tienen que rellenar la ficha de "Tu tiempo libre" (ver anexo). El facilitador/a puede poner el siguiente ejemplo de cada actividad:

- Cuando están solos: pintar, leer, tocar un instrumento musical, etc.
- Con la familia: ir al cine, salir al campo de excursión, jugar a las cartas, etc.
- Con los amigos/as: jugar al balón, charlar, ver una película en casa, mendar, etc.

2. Cada participante, en voz alta, dice lo que más les gusta hacer en su tiempo libre, clasificando las actividades según los distintos ámbitos.
 - El facilitador/a anota las respuestas en la pizarra.
3. Pedir al grupo que señalen aquellas actividades que son poco saludables. Posiblemente coincidan con las menos satisfactorias.
4. Finalizar la dinámica con la siguiente reflexión:

- Desarrollar aficiones personales y compartir el tiempo libre con la familia y con los amigos es muy importante para el desarrollo personal y social. Compartir con otros las actividades de ocio aumenta los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, la sensación de pertenencia al grupo. Es una forma eficaz de combatir el aburrimiento y de aumentar la autoestima.

- Durante el tiempo libre se realizan muchas actividades, muchas pueden ser actividades que nos gustan y son satisfactorias, y casi todas se pueden compartir con los demás. Pero no todas las actividades son igual de satisfactorias y saludables, algunas se hacen casi por obligación o rutina: "no hacer nada", "pasar mucho tiempo delante del televisor", "fumar", "beber", etc., son formas de "pasar" el rato, de ocupar el tiempo libre de forma poco saludable, actividades que van en detrimento de otras muchas que sí hacen sentirnos bien con nosotros/as mismos.
- Importante: eliminar/reducir actividades de tiempo libre no saludables o que aportan poca/ninguna satisfacción. Es necesario incorporar o hacer más a menudo actividades que sean creativas y gratificantes.

ANEXO:

"TU TIEMPO LIBRE"					
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué haces en tu tiempo libre (cuando está solo/a, con tu familia y con tus amigos/as)? • Indica el grado de satisfacción que tienes cuando realizas cada una de esas actividades (según escala señalada) 					
SOLO	GS	CON MI FAMILIA	GS	CON MIS AMIGOS	GS

Actividades que realizo en mi tiempo libre y grado de satisfacción

GS = Grado de satisfacción

[1] No me gusta

[2] Me da igual, ni me gusta ni me disgusta

[3] Me gusta un poco

[4] Disfruto haciéndola

[5] Disfruto mucho haciéndola

(II.50) ALTERNATIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Descubrir alternativas de pasar el tiempo libre que sean saludables, activas y reforzadoras.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Tormenta de ideas sobre qué cosas se pueden hacer para ocupar el tiempo libre</i> (Martínez y otros: 122).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	Cartulinas (tamaño A3), rotuladores, bolígrafos/lápices y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Estilos de vida saludables. Ocio constructivo. Tiempo libre. Salud. Factor de riesgo. Factor de protección. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos (de 5 a 7 miembros aproximadamente). Cada grupo tiene que imaginarse una de estas situaciones:

- A) Carlos está en casa aburrido, ha estado viendo la televisión y no sabe qué hacer. ¿Qué actividades puede hacer él solo en casa para divertirse y estar entretenido?
- B) Es viernes por la tarde. Ana ha quedado con sus amigas para pasar un rato juntas hasta la hora de volver a casa. ¿Qué pueden hacer?
- C) Ha llegado el fin de semana. Mario está con sus padres en casa. Hace un día de perros, llueve y hace mucho frío. Se están planteando qué pueden hacer todos juntos durante el fin de semana. ¿Qué se os ocurre que pueden hacer?

2. Cada grupo puede escribir, dibujar y/o pintar en cartulinas todo aquello que se les ocurra que se podría hacer en la situación que les haya tocado:

- a) cuando están solos/as
- b) cuando están con los amigos/as y
- c) cuando están con la familia

- Cada grupo debe expresar (escribir, dibujar y/o pintar) todo lo que se les ocurra y sin juzgar si es factible o no. El facilitador/a debe recalcar que lo importante es generar muchas y variadas ideas.
3. Entre todos/as, reflexionar y seleccionar aquellas ideas más factibles de realizar.

4. El/la facilitadora propone reflexionar sobre nuestro tiempo libre, para lo cual pueden contestar a las siguientes preguntas de forma individual:

1. De las actividades que haces en la actualidad, ¿cuáles te gustaría hacer con más frecuencia (solo/a, con la familia y con los amigos/as)?
2. De todas las actividades que han salido en la dinámica que acabas de realizar, ¿cuáles serían las tres que más te gustaría hacer para cada uno de los distintos momentos: cuando estás solo/a, cuando estás con la familia y cuando estás con los amigos/as? Hay actividades que se pueden hacer en cualquiera de los tres momentos.
3. Enumera por orden de preferencia cada una de las actividades que has señalado.
4. Elige las dos primeras. Piensa en los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, si favorecen o deterioran la salud y, sobre todo, qué necesitas hacer para ponerlas en práctica.

5. Preguntar al grupo cómo creen que puede cambiar su tiempo libre o qué han aprendido con esta actividad. El facilitador/a puede ayudarse con las siguientes ideas:

Casi todo lo que nos proponemos lo podemos hacer. Pero para realizar cualquier actividad hay que cumplir una serie de requisitos que no siempre son económicos: el tiempo que hay que dedicar, el esfuerzo, la persistencia, etc. Aprender a tocar un instrumento musical, hacer teatro, escribir o hacer montañismo; todas estas actividades requieren trabajo, constancia y motivación.

Casi todas ellas se pueden hacer solos/as, con la familia o con los/as amigos/as. El tiempo de ocio debe ser compatible con atender de forma correcta y responsable las obligaciones diarias: ir a clase, estudiar, hacer los deberes, ayudar en las tareas de la casa, etc.

(II.51) UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Reflexionar sobre la forma de utilización del tiempo libre de los/as participantes y cómo organizarlo mejor.
REFERENCIA	Basado en: <i>Poniendo al Alcohol en su sitio</i> (F.S.G., 2006:18 y 19).
DURACIÓN	60 minutos. Se puede ampliar en caso de contar con personas de alguna entidad u asociación que ofrezca información sobre recursos de ocio (comunitarias).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio, celo.• Copias de: "Mi tiempo" y "Lo que le sobra y lo que le falta a mi fin de semana" (anexo).• Información sobre recursos de ocio del barrio/localidad. Valorar la asistencia de un/a representante de alguna entidad u asociación relacionada con ocio y tiempo libre.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Ocio constructivo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Cada participante rellena de forma individual la ficha "Mi tiempo" (anexo). No tienen que poner su nombre en la ficha que rellenen.
 - Una vez relleno, deben pegarla en la pared.
 - Los/as participantes tienen unos minutos para ver las fichas del resto de participantes.
2. Los/as participantes rellenan de forma individual la ficha "Lo que le sobra y lo que le falta a mi semana" (anexo).
3. Se hace una ronda donde los/as participantes, de forma voluntaria, exponen lo que han anotado en su ficha.
 - El facilitador/a, a modo de síntesis, anota en la pizarra las principales ideas conclusiones de la puesta en común.
4. Debate grupal sobre las dificultades y las oportunidades que existen para su ocio, y cómo pueden cambiarlo. Para dinamizar el debate, se puede diferenciar entre:

- Lo que es imposible (de cambiar, de poder hacer ahora),...
- Lo que no se puede hacer de momento...
- Lo que se puede hacer ya (para cambiar)...

(II.52) INTERCAMBIANDO INFORMACIÓN DE NUESTRA CULTURA

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Intercambiar información acerca de los diferentes aspectos culturales de la comunidad gitana y tomar conciencia de la riqueza cultural que tiene.
REFERENCIA	Basado en: <i>El círculo de nuestra cultura</i> (F.S.G., 2002:89 y 90).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel grande, bolígrafos, rotuladores y celo.• "El círculo de nuestra cultura" (anexo), una copia por participante.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Proyecto de vida. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana. Cultura gitana.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

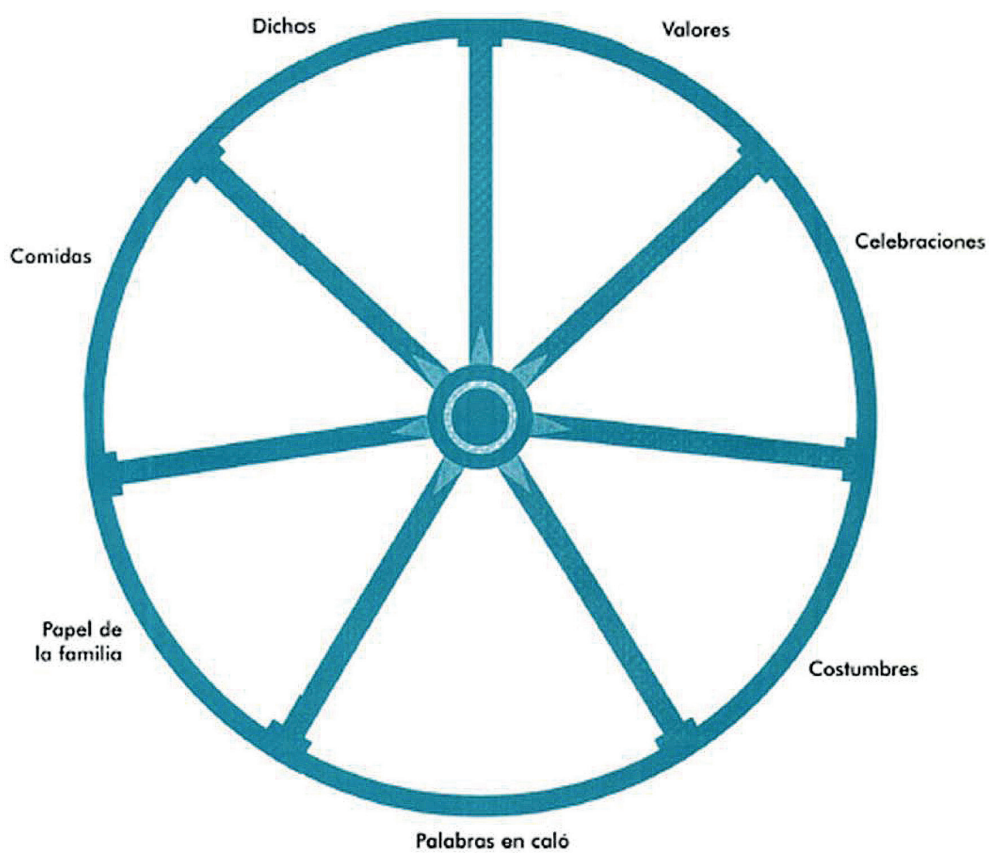
1. Los/as participantes deben colocarse en círculo.
2. El facilitador/a les pide que a modo de tormenta de ideas, den algunos ejemplos de la cultura gitana: costumbres, celebraciones, valores, dichos, comidas, el papel de la familia y palabras en caló que conozcan, etc.
3. Cada participante tiene que pensar y escribir 2 o 3 ejemplos en cada sección de la ficha "*El círculo de nuestra cultura*" (anexo)
4. Dividir los/as participantes en grupos de 3 o 4 para que comenten los ejemplos que han escrito.
5. Cada grupo expone al resto algunos de los ejemplos en los que han pensado.
6. Debate grupal sobre lo expuesto por el grupo. Se puede dinamizar el debate con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido al hablar de vuestra cultura?
- ¿Qué aspectos de vuestra cultura desconocíais y habéis aprendido?
- ¿Sobre qué temas de la cultura gitana os gustaría hablar con otros gitanos o gitanas?
- ¿Qué creéis que es lo más relevante o significativo de la cultura gitana?

7. Opcional: El facilitador/a puede anotar en una pizarra las principales ideas o conclusiones, a modo de síntesis.

ANEXO:

- **El círculo de nuestra cultura** (extraído de F.S.G., 2002:90)



(II.53) PROFUNDIZANDO Y REPRESENTANDO NUESTRA CULTURA

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Identificar y conocer mejor a la comunidad gitana y valorar las cosas positivas que tiene su cultura.
REFERENCIA	Basado en: <i>Esta es mi comunidad, este es nuestro futuro</i> (FSG 2002:91 y 94).
DURACIÓN	60 minutos (de forma opcional se puede ampliar en 30 o 60 minutos si se opta por hacer un mural: ver punto 5).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel grande, rotuladores, celo y bolígrafos.• "Frasas inacabadas" (anexo), varias copias.• En caso de realizar el mural (opcional): pedir días antes a los/as participantes que traigan fotografías o dibujos sobre la cultura gitana. Papel o cartulina tamaño A3 (o mayor), celo y pegamento.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Proyecto de vida. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que imaginarse que son extraterrestres que llegan a la Tierra. Éstos quieren saber si los terrícolas son buena gente y para ello quieren conocer una representación de los diferentes habitantes de la Tierra y las cosas buenas de los pueblos que la habitan.
2. Dividir a los/as participantes en 2 grupos de similar tamaño. Cada grupo tiene que pensar y contar a los extraterrestres algunas cosas que consideran que definen a los gitanos/as y que les gustaría mantener de su cultura para el futuro.
 - a. Repartir la ficha de "Frasas inacabadas" (ver anexo). Ambos grupos deben completarlo con lo que crean que mejor representa o define al pueblo gitano.
 - b. Un grupo completa la parte (a) de la ficha el otro la parte (b).
3. Una/a portavoz de cada grupo cuenta al resto cómo han terminado las frases inacabadas.
4. Debate grupal a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Estás de acuerdo con lo que ha dicho el otro grupo? ¿Qué añadirías o hechas en falta?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre la cultura gitana?

(Hasta aquí la dinámica tiene una duración de 60 minutos)

5. Opcional: Esta dinámica se puede ampliar realizando un mural con fotografías y dibujos relacionados con la cultura gitana. Para ello es necesario que días antes de la celebración del taller se pida a los/as participantes que traigan fotografías o dibujos. En este caso, la dinámica tendría una duración mayor, entre 30 o 60 minutos.

ANEXO:

- **El círculo de nuestra cultura** (extraído de F.S.G., 2002:93 Y 94)

(A) FRASES INACABADAS
Para los gitanos/as lo más importante en la vida es ...
A los gitanos/as lo que menos les gusta de las personas es ...
La familia para los gitanos/as es ...
Lo que más hace disfrutar a una persona gitana es ...
Los viejos/as para los gitanos/as ...
Las posesiones y las pertenencias para los gitanos/as son ...

(B) FRASES INACABADAS

Lo que más valoran los gitanos/as de las personas es ...

A los gitanos/as lo que más les gusta en la vida es ...

Lo que hace que un gitano/a se emocione es ...

La libertad para el gitano/a es ...

El trabajo es para un gitano/a ...

La madre es para un gitano/a ...

(II.54) CONOCIENDO UN POCO DE HISTORIA DEL PUEBLO ROM

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Conocer algunos aspectos sobre los orígenes y la historia del pueblo gitano.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Un poco de Historia</i> (F.S.G., 2013: 78 y 79).
DURACIÓN	60 minutos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o rotafolio.• Reproductor de video, para el video "Itinerancias, el Viaje Rom".
CONCEPTOS PREVIOS	Identidad gitana. Proyecto de vida. Factor de riesgo. Factor de protección.

312

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica el objetivo de la dinámica.
2. Preguntar a los/as participantes qué saben de la historia del pueblo gitano, iniciando una breve charla.
3. Ver el video *Itinerancias, el Viaje Rom*.
(Link del video: <http://gitanos.org/publicaciones/itinerancias/etapas/index.html>)
Se propone dos alternativas:
 - a. Visionado parcial del video (Introducción y etapa 1, 2 y 7).
 - b. Visionado completo del video.
4. En ambas propuestas, el facilitador/a plantea las siguientes preguntas para que el grupo conteste a modo de tormenta de ideas (en plenaria).

- ¿De qué trata? ¿Qué os ha llamado la atención y por qué?
- ¿Qué cosas no sabían del pueblo gitano?
- ¿Por qué es perseguido el pueblo gitano?
- ¿Creéis que es importante conocer sobre la historia del pueblo gitano?
¿Por qué?

5. El facilitador/a recoge y apunta las principales ideas en la pizarra, a modo de síntesis. Se puede reflexionar sobre la importancia de conocer la historia para comprender la situación actual del pueblo *Rom*.

(II.55) CÓMO NOS RELACIONAMOS LOS HOMBRES Y LAS MUJERES

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Identificar algunas de las características que diferencian a las mujeres gitanas de los hombres gitanos en su forma de relacionarse y de pensar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Cómo nos relacionamos las mujeres?</i> (A.S.G., 2000:81)
DURACIÓN	60 minutos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Frases" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Género. Proyecto de vida. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Conformar grupos de 4 o 5 personas, de solo hombres y solo mujeres.
 - Se les entrega la ficha de "Frases" (ver anexo) con distintas frases. Para cada una de ellas cada grupo debe decidir si las ha formulado un hombre o una mujer.
2. Comentar las conclusiones de la ficha y debatir grupalmente sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo os parece que son las mujeres gitanas?
- ¿Qué aspectos de cómo se relacionan te parecen positivos?
- ¿Os gustaría cambiar algo de cómo son y cómo se relacionan las mujeres gitanas? ¿Por qué?
- ¿Encontráis algún aspecto negativo para las mujeres en la forma de cómo se relacionan?
- Como seres humanos tenemos la necesidad de relacionarnos y comunicarnos con otras personas, ¿cómo y con quién se comunican las mujeres gitanas?

3. El facilitador/a comenta las conclusiones del grupo resaltando las siguientes ideas:

- Las mujeres tienen actitudes muy valiosas en su forma de relacionarse.
- Sin embargo, no tienen que perder de vista a ellas mismas, con sus necesidades y deseos.

- Tienen derecho a sentirse tristes, a expresarlo y a pedir ayuda y apoyo.
- Tienen derecho a decir que "no" y no estar siempre pendientes de lo que quieran los demás.
- Es normal que en ocasiones quieran estar a solas y tener tiempo para ellas mismas y sus cosas.

ANEXO:

"FRASES"		
	MUJER	HOMBRE
Para mí, mis hijos/as son toda mi vida		
Tengo que ayudar a las personas de mi familia, por encima de todas las cosas		
Mi obligación es ocuparme de las personas mayores y cuidarlas		
Si se va mi pareja de casa...enseguida viene mi madre a ayudar		
Si me encuentro triste me lo callo, para no preocupar a los míos		
A veces uno quiere estar solo/a y pensar en sus cosas		
Yo solo necesito que los míos se sientan bien		
Nunca digo "no" cuando necesita algo alguna persona cercana de mi familia		
Cuando alguien está malito/a yo siempre me ocupo		
Mi padre está en casa. Mi pareja y mi hermana lo cuidan		

(II.56) REFLEXIONANDO SOBRE MI IDENTIDAD

TEMA	IDENTIDAD GITANA
OBJETIVO	Reflexionar sobre la identidad de los/as participantes, dialogando sobre los prejuicios y estereotipos que nos alejan del conocimiento de los otros/as.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Quiero ser...</i> (Moro, 2009:38).
DURACIÓN	180 minutos (la duración de la película es de 112 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, reproductor audiovisual (tv, ordenador, etc.).• Película: "Quiero ser como Beckham" (dirigido por Gurinder Chadha).
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Identidad. Identidad colectiva. Identidad gitana.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Proyectar una película que aborde los prejuicios y estereotipos, en un contexto multicultural. Se recomienda la película: "Quiero ser como Beckham".
2. El facilitador/a solicita a los/as participantes que conformen grupos de 4-5 personas, y que conjuntamente reflexionen sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué elementos traigo de mi casa y de mi cultura que me ayudan a desenvolverme en mi día a día? ¿Y qué otros aspectos me dificultan ser un hombre o una mujer gitana de hoy?
- ¿Qué prejuicios tengo de la cultura mayoritaria?
- ¿Qué prejuicios tiene la cultura mayoritaria y otras culturas hacia nosotros/as?
- ¿Qué tengo que hacer todos los días para desenvolverme en espacios multiculturales?
- ¿Qué me gustaría que hiciesen los demás para sentirme cómoda/o y aceptada/o en el colegio, el trabajo, la iglesia, con los amigos/as...?

3. Cada grupo elige un/a portavoz que expone las conclusiones a las que han llegado.
4. El facilitador/a pregunta a las/os integrantes por sus sensaciones generales al ver a otras personas que se enfrentan a las mismas dificultades cotidianas. Una última cuestión es abordada por el facilitador/a: *¿qué aprendizajes se pueden extraer?*

(II.57) LAS DIFICULTADES PARA CAMBIAR

TEMA	PROYECTO DE VIDA
OBJETIVO	Darse cuenta de que en la vida se presentan dificultades y son necesarios cambios para afrontar a esta situación. Comprender que realizar cambios en nuestra vida es complicado pero tenemos la capacidad de hacerlo.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Quién se ha llevado mi queso?</i> (Instituto de la Mujer, 2009: 42).
DURACIÓN	30 minutos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel en blanco (tamaño folio), marcadores y celo.• Copias del "Cuento: Quien se ha llevado mi queso" (anexo), 1 copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Proyecto de vida. Factor de riesgo. Factor de protección.

316

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la sesión.
2. Lectura del cuento: "¿Quién se ha llevado mi queso?" (anexo).
3. Dividir en grupos de 5 a 7 personas y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata el cuento?
- ¿Qué efecto causa el miedo en los distintos personajes?
- ¿Te has encontrado alguna vez en una situación como ésta?
- ¿Qué has hecho?
- ¿Cómo te has sentido?

4. Un representante de cada grupo expone las respuestas al resto de grupos.
5. El facilitador/a finaliza la sesión reflexionando sobre la importancia de los cambios y la necesidad de estar preparados para ellos. Nos pueden servir las siguientes ideas:

- Plantear cambiar, romper con las conductas establecidas (adquiridas en el proceso de socialización, a partir de la educación recibida en la familia, escuela, sociedad...) requiere un esfuerzo que en muchos casos es costoso llevarlo a cabo.

- La resistencia a los cambios llega a automatizarse como un comportamiento habitual, hasta tal punto que se vuelve inconsciente.
- Los cambios referidos a los aspectos materiales de la vida suponen un esfuerzo; sin embargo los cambios de comportamiento y formas de pensar, son mucho más complicados.
- Los cambios externos dependen en gran medida de la realidad que existe alrededor; sin embargo, los cambios internos dependen en exclusiva de cada persona.

ANEXO:

Cuento: ¿Quién se ha llevado mi queso?

Érase una vez, en un país muy lejano, dos ratones que vivían en un laberinto y que lo recorrían buscando el queso que los alimentara y los hiciera sentirse felices. Se llamaban Fisgón y Eскурridizo y buscaban un queso seco, que roer, como suelen hacer los ratones.

Cada mañana se colocaban sus atuendos y sus zapatillas de deporte y se ponían a correr por el laberinto en busca de su queso favorito. El laberinto estaba compuesto por pasillos y almacenes, algunos de los cuales contenía queso. Pero también había rincones oscuros que no conducían a ninguna parte. Era un lugar donde cualquiera podía perderse con facilidad. No obstante, el laberinto contenía secretos que permitían disfrutar de una vida mejor a los que supieran encontrar su camino.

Un día encontraron una habitación llena de queso. Así, los dos ratones se levantaban todas las mañanas y con toda calma iban a la habitación con el queso; sin embargo aunque tenían el queso, no estaban muy entusiasmados, ya que lo único que tenían que hacer a diario era ir a la habitación del queso. Pero un buen día, llegaron a la habitación y no quedaba queso.

Fisgón y Eскурridizo despotricaron y se quejaron de lo injusto que era todo lo ocurrido. Eскурridizo empezó a deprimirse. ¿Qué sucedería si al día siguiente tampoco encontraban el queso? Habían hecho muchos planes para el futuro basados en aquel queso.

- Tal vez sería mejor no analizar tanto la situación. Lo que deberíamos hacer es ponernos en marcha de inmediato y buscar queso nuevo -dijo Fisgón. ¡Vámonos!

- No -replicó Eскурridizo rápidamente-. Estoy bien aquí, es un lugar cómodo y conocido. Salir ahí fuera puede ser peligroso.

Estas palabras hicieron que Fisgón volviera a sentir miedo al fracaso, y sus esperanzas de encontrar queso nuevo se esfumaron. Sabía que, a veces, un poco de miedo es bueno y puede incitarte a la acción. Pero cuando el miedo te impide hacer algo no es bueno. ¿Qué haría si no tuviera miedo? Se decía Fisgón sabiendo que tenía miedo a ir solo. Escribió algo en la pared, le iba a servir como recuerdo y como aguijón: Avanzar en una dirección nueva ayuda a encontrar un nuevo queso.

Empezó a correr por el pasillo, empezó a pasárselo bien y a sentirse mejor. Sabía lo que le pasaba y escribió: Cuando dejas atrás el miedo, te sientes libre.

Al cambiar de creencias, había cambiado de forma de actuar. Escribió: Cuando ves que puedes encontrar nuevo queso y disfrutar de él, cambias de trayectoria. También se dio cuenta de que había empezado a cambiar cuando había aprendido a reírse de sí mismo y de lo mal que estaba actuando. Advirtió que la manera más rápida de cambiar es reírse de la propia estupidez. Después uno ya es libre.

A medida que encontraba pedacitos de queso se los llevaba a Escurridizo, pero éste sólo pedía que le devolvieran su queso de siempre. Fisgón no se paralizó. Sabía que encontrar lo que necesitaba era sólo cuestión de tiempo. Decidió explorar las zonas más desconocidas del laberinto.

También reflexionó sobre los errores cometidos en el pasado y los utilizó para trazar un plan para su futuro. Si uno advierte cuando empiezan a producirse los cambios pequeños está más preparado para el gran cambio que antes o después seguramente se produciría.

Tuvo que admitir que el represor más grande de los cambios está dentro de uno mismo. De repente un día su trabajo tuvo su recompensa. ¡Encontró una nueva Central Quesera con montañas de queso!

Citas tomadas y adaptadas del cuento de Spencer Johnson del mismo nombre (1999).

(II.58) NUESTRO PROYECTO DE VIDA

TEMA	PROYECTO DE VIDA
OBJETIVO	Lograr que los/as participantes aprendan a diseñar su proyecto de vida.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Visión de futuro</i> (CAPLAB, 2003:161).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Proyecto de vida.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que imaginarse su vida dentro de 5 años y responder de forma individual las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te ves a nivel personal?
- ¿Cómo te ves a nivel familiar?
- ¿Cómo te ves a nivel de pareja?
- ¿Cómo te ves a nivel laboral y/o educativo?

2. Pedir voluntarios/as que lean en voz alta sus reflexiones.
3. El facilitador/a solicita que cada participante defina sus metas a corto, medio y largo plazo para cumplir con el objetivo de vida al que desean llegar en 5 años.
4. Opcional: Pueden hacer un mural individual, grupal o colectivo de su proyecto de vida.

IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla

Regresar a la realidad por parte de la juventud gitana con mayor información y formación sobre la forma de enfrentarse al mundo de las drogas. Recopilar y reforzar a través de actividades de síntesis los contenidos y habilidades más importantes abordados en la formación.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas que se trabajan en esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(II.59) Síntesis de contenidos	Volver a nuestra realidad para mejorarla	60 min.	322
(II.60) Ejercitando las habilidades aprendidas	Volver a nuestra realidad para mejorarla	60 min.	324
(II.61) Evaluación	Volver a nuestra realidad para mejorarla	25 min.	327
(II.62) Actividad de cierre	Volver a nuestra realidad para mejorarla	45 min.	331

(II.59) SÍNTESIS DE CONTENIDOS

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Intentar recopilar en carteles publicitarios las verdades de los riesgos y las consecuencias del alcohol y el tabaco (y otras drogas).
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Campaña sobre el tabaco de Tamara y Jesús</i> (Federación Gaz Kaló).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la sesión.
2. Comentar que para ello hay que pensar en realizar una campaña publicitaria (principalmente con anuncios, pero se pueden elaborar también cuñas de radio), con frases para publicitar el alcohol, el tabaco y otras drogas. Parece que estamos queriendo vender estos productos; pero en realidad se trata de que nos descubran muchos de los problemas que causan.
3. Para ello dividir en equipos de 5 o 6 participantes, a quienes se les entrega cartulinas y rotuladores. Se dividirán las drogas que se quieran trabajar entre los grupos creados (una droga por grupo). Se les puede entregar también información sobre los riesgos y las consecuencias de consumir cada droga, vistas en sesiones anteriores. A continuación, se proponen algunas ideas para ayudar a los grupos:

ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EL TABACO

- Si pruebas nuestro producto en poco tiempo conseguirás grandes cambios: aroma único en tu aliento, un sorprendente tono amarillo en los dientes y dedos, etc.
- ¿Para qué tanto oxígeno? Si consumes nuestro producto sustituirás parte del oxígeno por monóxido de carbono. Esto te ayudará a: cansarte antes; tener la piel y el pelo más gris...
- Dónde podrás encontrar un producto con tan buenos efectos para tu salud como....

ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EL ALCOHOL

- Si consumes nuestro producto te ofrecemos grandes ventajas en tu salud: te puede producir mareos, vómitos, desmayos.... Y al día siguiente: tendrás la cabeza como un bombo, un poco débil, pero para qué quieres estar fuerte, mejor pierde tu tiempo....
 - También podrás ligar mejor, ya que te producirá: un aliento inconfundible....
 - Y si conduces....
- También se puede utilizar esta misma idea para trabajar el cannabis y otras drogas.
4. Para finalizar cada equipo presenta sus anuncios y cuñas de radio al grupo completo.
 5. Una opción para que esta actividad no termine en el espacio de la formación es que se pueda seguir trabajando y salir a otros espacios: el colegio o instituto, el barrio, las nuevas tecnologías, etc. Se pueden hacer anuncios coloridos y hasta hacer fotocopias y pegarlas en los distintos espacios. También se puede crear un video clip o cuñas de radio para publicitar la campaña. Se pueden utilizar todos los medios de que dispongas: ordenadores, móviles, etc.

(II.60) EJERCITANDO LAS HABILIDADES APRENDIDAS

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Poner en práctica los recursos y habilidades aprendidas en sesiones anteriores.
REFERENCIA	Adaptación de: <i>Consigo lo que quiero</i> (Blasco y otros, 2002:77-80).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores y celo.• "Situaciones conflictivas" (anexo): al menos 1 copia por grupo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la sesión y dividir a los/as participantes en grupos de 6 o 7 personas.
2. Repartir a cada grupo situaciones socialmente conflictivas y la posible respuesta no adecuada que se presenta ("Situaciones conflictivas", anexo).
3. Cada grupo se prepara para representar la situación conflictiva y su respuesta inadecuada. También se les pedirá que piensen cual sería una respuesta adecuada y la forma de representarla.
4. Cada grupo representa la situación conflictiva, con la respuesta no adecuada, comentando por qué creen que no es adecuada. A continuación representan la situación con la respuesta positiva que pensaron.
5. Después de cada situación y de la breve exposición de los grupos, el resto del grupo comenta si está de acuerdo y si piensan que hay otra forma de actuar. A continuación se presenta la siguiente tabla con respuestas adecuadas y positivas.

1. Respondes al camarero: "A mí no me gusta tomar un refresco si éste no está frío". Si el camarero o alguno de tus compañeros insiste en que te lo quedes tú repites la misma frase: "Te digo que no me gusta tomar un refresco si no está frío".
2. Respondes dándoles la razón en todo, pero sin acceder a hacer lo que ellos quieren. Dices: "Quizás me lo pasaría muy bien. Tal vez". No te enfrentas, pero de ninguna manera te tomas la pastilla. No das explicaciones.
3. Le dices: "No". Si insiste le vuelves a decir: "Que no". Si vuelve a insistir, le repites: "Te he dicho que no".

4. Le dices: "He estado esperándote mucho tiempo. Me hubiera gustado que me hubieras avisado que llegabas tarde".
5. Les dices: "Vamos a pensar en otro sitio para montar la fiesta".
6. Te acercas a él/ella y le saludas: "¡Hola! Soy..... Bienvenido/a a clase. Me alegro de conocerte".
7. Les das las gracias y les manifiestas tu alegría por el regalo.
8. Les dices lo que piensas hacer: "Sabéis lo que os digo: yo lo que pienso hacer es...".
9. Le dices: "No".

ANEXO:

"SITUACIONES CONFLICTIVAS"	
Situación	Como resolver la situación
<p>1. Estás en una cafetería con unos amigos/as y el camarero/a te sirve un refresco que no está frío. A ti no te gusta así y quieres cambiarlo.</p> <p>El camarero/a no quiere porque dice que ya está abierto y es posible que el dueño/a se lo quiera cobrar a él.</p>	<p>1. Como estás con tus amigos/as y no quieres "montar un número" y el sitio os gusta para reuniones, agachas la cabeza, te tomas la bebida y la pagas.</p>
<p>2. Es viernes por la tarde y estás con amigos/as y conocidos/as en una discoteca. Todos insisten en que pruebes una "pastilla" y te dicen que lo vas a pasar muy bien. Tú no quieres tomar las pastillas, no te apetece en absoluto y, por otra parte, lo estás pasando bien en la discoteca.</p>	<p>2. Aunque te lo estás pasando bien en la discoteca, como no quieres tomar la pastilla, les dices a tus amigos/as que vas al servicio y aprovechas para escabullirte.</p>
<p>3. Un compañero/a te pide que le hagas los deberes de matemáticas. No es la primera vez que lo has hecho y no quieres hacerlo.</p>	<p>3. Le dices: "Ya estoy harto de hacer los deberes. Inténtalo tú y si no puedes te los haré yo".</p>
<p>4. Has quedado con un amigo/a para ir al cine. Este llega cuando la película ya ha comenzado y no te ha avisado antes.</p>	<p>4. Le dices: "Me he hartado de esperar. Es la última vez que me lo haces. Ya no quedo más contigo". A continuación te marchas y lo dejas plantado/a.</p>

5. Tus padres están de viaje y tus amigos/as quieren montar una fiesta en tu casa y tú no quieres.	5. Les dices: "¡Qué listos; no se os ocurre una idea mejor que pensar en fastidiarme!".
6. Llego un chico nuevo o una chica nueva a la clase y quiero conocerla.	6. Cuando te cruzas con él/ella le sonríes y pasas de largo.
7. Tu padre y tu madre te regalan una motocicleta y tú estás muy agradecido/a.	7. Cuando te la regalan te quedas parado/a, te salen los colores y no dices nada.
8. Tu padre y tu madre quieren imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.	8. Te rebelas contra ellos y te vas gritando y dando un portazo.
9. Un amigo/a te pide que le prestes dinero y tú no quieres.	9. Le dices: "Ahora no tengo, ya veremos en otra ocasión....".

(II.61) EVALUACIÓN

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Evaluar las dinámicas del Itinerario 2.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	25 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• Copias del "Cuestionario de Evaluación" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Evaluación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, de forma individual, tienen que rellenar el "Cuestionario de Evaluación" (anexo). Este es anónimo.
2. Se inicia un debate grupal para conocer la valoración general de los/as participantes sobre los talleres y formación.
 - El facilitador/a puede dinamizar el debate tomando como base las preguntas del "Cuestionario de Evaluación" (anexo):

- ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?
- ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?
- ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?
- ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...
- ¿Qué cambiarías o incorporarías a los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

3. El facilitador/a anota las principales ideas y conclusiones en la pizarra.
4. Se recogen y guardan los cuestionarios rellenos.
5. Análisis de la información: Una vez finalizada la dinámica, se proponen dos formas de análisis:
 - a. Rápida: El facilitador/a hace una lectura de todos los cuestionarios sin elaborar un análisis detallado.

De esta forma se obtiene una valoración y/o percepción general. Se recomienda realizar un breve resumen que permita realizar comparaciones y tener la información disponible para futuras formaciones.

- b. Detallada:** Para ello, se anota en un único documento (*word*, bloc de notas, etc.) las principales ideas de cada cuestionario (a modo de agrupación de ideas fuerza), clasificadas por los siguientes temas:
- i.** Logros y cambios en los/as participantes: mediante el análisis de las preguntas 1 y 2 del cuestionario de evaluación.
 - ii.** Temas de mayor interés: se obtiene analizando la pregunta 3 del cuestionario.
 - iii.** Metodología empleada: se obtiene analizando la pregunta 4 del cuestionario.
 - iv.** Aspectos de mejora: se obtiene analizando la pregunta 5.

El resultado final será un documento, clasificado por temas, que permite tener una idea aproximada sobre los principales cambios y logros en los/as participantes, qué han aprendido y con qué se han quedado de las formaciones, aspectos positivos y negativos de la metodología desarrollada y aspectos a mejorar o incorporar en el futuro.

Para una mejor comprensión e interpretación de la información se aconseja realizar el volcado de las principales ideas en una pizarra o similar (folio, rotafolio, etc.), a modo de síntesis final.

Este análisis puede ser completado con la síntesis realizada en la pizarra durante el debate grupal realizado en la sesión evaluativa. Esta información se puede volcar en el documento final.

ANEXO:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN	
1. ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te llamado la atención?	

2. ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?

3. ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?

4. ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...

5. ¿Qué cambiarías o qué introducirías para mejorar los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

¡Gracias por tu participación!

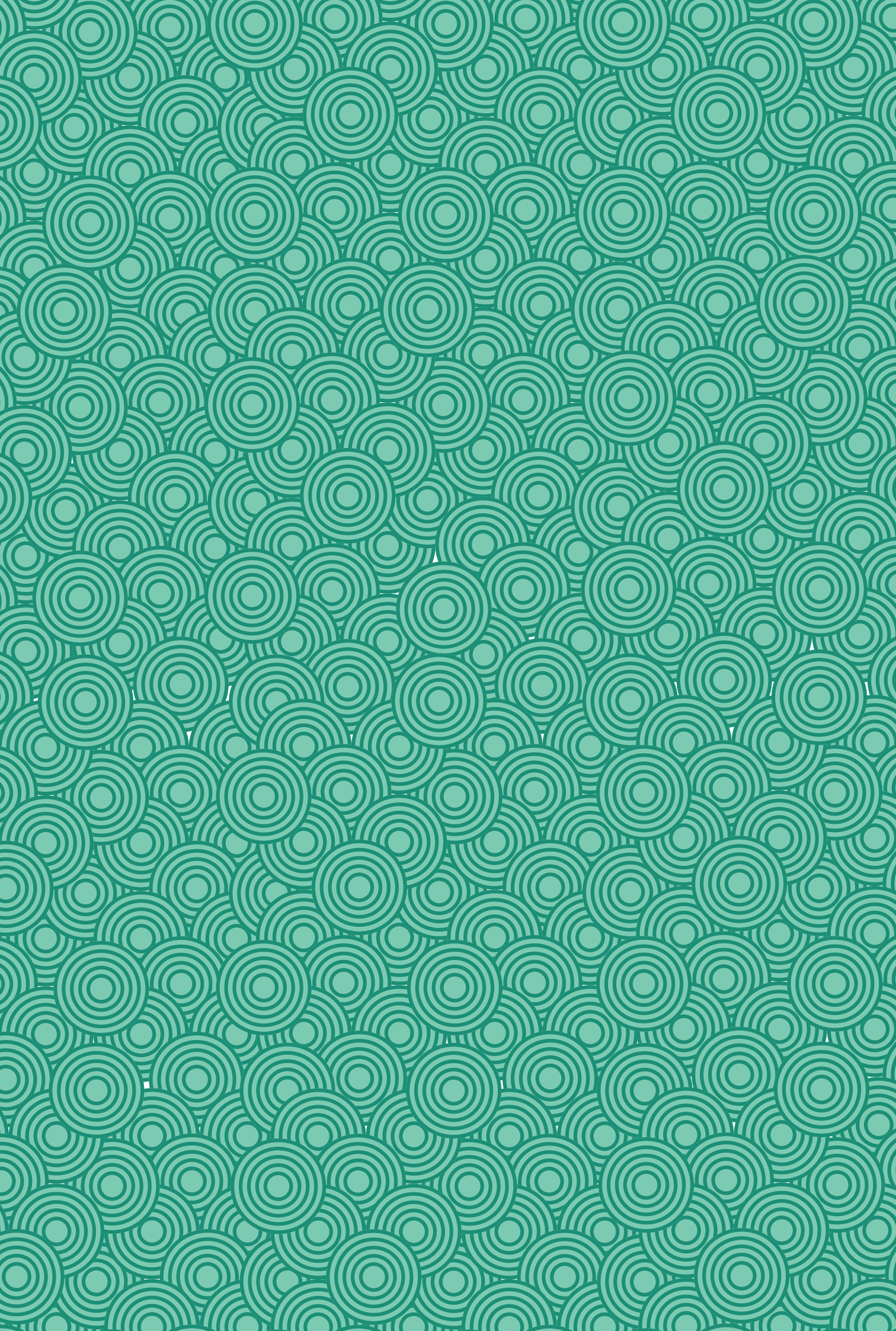
(II.62) ACTIVIDAD DE CIERRE

TEMA	VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Cerrar la formación de una forma lúdica y divertida.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Cierre de programa</i> (Martínez y otros: 135).
DURACIÓN	45 minutos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Se propone realizar alguna actividad lúdica o algún juego para terminar el programa y "dejar un buen sabor de boca".

Es preferible que sea una actividad física o deportiva. El juego del pañuelo, un partido de fútbol atando la pierna derecha de un jugador con la izquierda de otro; un partido de baloncesto con algunos/as jugadores/as con los ojos vendados que deben recibir instrucciones de sus compañeros/as; son sugerencias divertidas que se pueden considerar como un buen cierre del programa.





ITINERARIO 3:
FAMILIAS,
(madres y padres)



DINÁMICAS DEL ITINERARIO 3

FASE	TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
0. PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA	(III.1) Bienvenida y presentación	Bienvenida y presentación	45 min.	340
	(III.2) Expectativas del taller	Bienvenida y presentación	15 min.	341
	(III.3) Presentación de objetivos	Bienvenida y presentación	25 min.	342
I. PARTIR DE LA REALIDAD	(III.4) Percepción sobre las drogas	Información general: percepción	60 min.	344
	(III.5) ¿Qué son las drogas?	Información general sobre drogas	20 min.	346
	(III.6) Importancia de la prevención	Importancia de la familia en la prevención	60 min.	348
II. REFLEXIONAR SOBRE ESTA REALIDAD	(III.7) Riesgos de las drogas	Información general: riesgos	90 min.	352
	(III.8) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	358
	(III.9) Riesgos del alcohol	Información general: alcohol	60 min.	362
	(III.10) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	365
	(III.11) Efectos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	368
	(III.12) Información y riesgos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	371
	(III.13) Información y riesgos de otras drogas	Información general sobre drogas	100 min.	374
	(III.14) Información y riesgos de nuevas tecnologías: móvil	Información general: nuevas dependencias	90 min.	377
	(III.15) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	382
	(III.16) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	386
	(III.17) Género y drogas	Información general: género y drogas	60 min.	390

III. PROFUNDIZAR SOBRE ESTA REALIDAD

(III.18) Factores de riesgo y protección	Factores de riesgo y protección	60 min.	395
(III.19) Habilidades de comunicación	Comunicación Familiar	120 min.	398
(III.20) Enfrentarse a los problemas	Resolución de conflictos	60 min.	401
(III.21) Resolviendo conflictos	Resolución de conflictos	60 min.	406
(III.22) La adolescencia	Aprender a ser padres/madres	15 min.	407
(III.23) La adolescencia, ¿un problema?	Aprender a ser padres/madres	60 min.	409
(III.24) Autonomía y reducción de conflictos	Aprender a ser padres/madres	50 min.	411
(III.25) Solucionar problemas con mi hijo/a	Aprender a ser padres/madres	60 min.	412
(III.26) Comprender y llegar a acuerdos	Aprender a ser padres/madres	20 min.	414
(III.27) Mejorar las relaciones familiares	Aprender a ser padres/madres	60 min.	416
(III.28) Controlando la ira	Aprender a ser padres/madres	60 min.	417
(III.29) Afecto familiar	Vínculo afectivo	60 min.	418
(III.30) Importancia de las normas	Organización familiar	30 min.	421
(III.31) Necesidad de normas	Organización familiar	30 min.	424
(III.32) Conocer las consecuencias	Organización familiar	30 min.	426
(III.33) Supervisión, sanciones y vinculación familiar	Organización familiar	120 min.	428
(III.34) Estilo de vida familiares	Alimentación, Actividad Física y Salud	60 min.	430
(III.35) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, Actividad Física y Salud	120 min.	432
(III.36) Importancia de la actividad física	Alimentación, Actividad Física y Salud	60 min.	436
(III.37) Tiempo libre y ocio saludable	Ocio constructivo	60 min.	438

IV. VOLVER A NUESTRA REALIDAD PARA MEJORARLA	(III.38) Tratemus el tema de las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	442
	(III.39) Posición familiar ante las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	444
	(III.40) Practicando la posición familiar ante las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	447
	(III.41) Buscando soluciones	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	449
	(III.42) Seguimiento de lo aprendido	Regresar a la realidad	60 min.	452
	(III.43) Evaluación	Regresar a la realidad	25 min.	453
	(III.44) Actividad de cierre	Regresar a la realidad	45 min.	457

0. Presentación de participantes y del programa

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas de esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(III.1) Bienvenida y presentación	Bienvenida y presentación	45 min.	340
(III.2) Expectativas del taller	Bienvenida y presentación	15 min.	341
(III.3) Presentación de objetivos	Bienvenida y presentación	25 min.	342

(III.1) BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Generar un ambiente distendido y agradable para iniciar la formación.
REFERENCIA	Adaptadas de: <i>Adolescencia y Familia</i> (Vela y Roa, 2008: 18 y 19). a) Presenta a tu compañero/a (duración aproximada: 20 min.). b) Locuras de adolescencia (duración aproximada: 25 min.).
DURACIÓN	45 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Para la dinámica de "presenta a tu compañero/a" no se precisa materiales.• Para "locuras de adolescencia": folios, bolígrafos y pizarra o rotafolio.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

a) "Presenta a tu compañero/a"

1. El grupo se coloca en círculo (es la mejor manera para escuchar las aportaciones de los/as asistentes).
2. Dividir al grupo por parejas. Tienen entre 5 y 10 minutos para conversar y contar a su compañero/a lo que consideren más importante o relevante para definirse (como por ejemplo: nombre, ocio y aficiones, a qué se dedica, etc.).
3. Cada participante presenta al grupo a su compañero/a de dinámica.

b) "Locuras de adolescencia"

Con esta dinámica se pretende también que los/as participantes (padres y madres) sean conscientes de que la adolescencia es un periodo transitorio y que muchas de estas "locuras" que ellos/as mismos hicieron no han marcado su futuro.

1. Los/as participantes tienen que pensar en una "locura" de su adolescencia, una situación en la que sus padres y madres les reprendieron de forma severa.
2. Iniciar una ronda de presentación en el que cada participante se presenta (diciendo su procedencia y de donde vienen) y explica su "locura" de adolescencia.
3. El facilitador/a agradece las anécdotas para reforzar la participación del grupo. Es importante que sientan que sus aportaciones han sido de interés.

(III.2) EXPECTATIVAS DEL TALLER

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Conocer cuáles son las expectativas de los/as participantes de la formación.
REFERENCIA	Trabajo individual y tormenta de ideas.
DURACIÓN	15 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel (medio folio), marcadores.
CONCEPTOS	Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, a modo de tormenta de ideas, tienen que escribir en medio folio qué es lo que esperan de la formación, que temas les gustaría trabajar y a través de qué tipo de actividades.
2. Cada participante lee en alto lo que han escrito.
3. El facilitador/a intenta agrupar las ideas en función de las similitudes que haya y termina exponiendo una síntesis de lo expresado por el grupo.

(III.3) PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS

TEMA	PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES Y DEL PROGRAMA
OBJETIVO	Presentación de objetivos y contenidos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Choca esos cinco</i> (Vela y Roa, 2008:20).
DURACIÓN	25 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, lápices o bolígrafos. Celo y cartulinas.
CONCEPTOS	

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Es importante para el éxito de las formaciones que el grupo sea consciente de las posibilidades y limitaciones de los talleres.

1. Cada participante tiene que colocar su mano sobre un folio y dibujar la silueta de su mano.
2. En cada dedo de la silueta dibujada los/as participantes escriben un tema que les gustaría trabajar en la formación.
3. Cuando todo el grupo haya finalizado, los/as participantes pegan la hoja en la pared.
4. Cada participante cuenta al resto del grupo sus propuestas.
 - El facilitador/a las agrupa según similitudes.
5. Para finalizar, el facilitador/a hace una breve presentación de los objetivos del curso, la metodología y los contenidos a abordar.
 - Los/as participantes pueden plantear preguntas para aclarar sus dudas.

I. Partir de la realidad

Conocer la percepción que tienen los padres y las madres de lo que son las drogas y sensibilizarlos sobre la importancia de la prevención de su consumo en el ámbito familiar.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas a trabajar en esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(III.4) Percepción sobre las drogas	Información general: percepción	60 min.	344
(III.5) ¿Qué son las drogas?	Información general: mitos	60 min.	346
(III.6) Importancia de la prevención	Información general: alcohol	90 min.	348

(III.4) PERCEPCIÓN SOBRE LAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: PERCEPCIÓN
OBJETIVO	Conocer la percepción que tienen las madres/padres sobre las drogas y el comienzo de su uso. Empezar a reflexionar sobre esas creencias.
REFERENCIA	Basado en: <i>Opino sobre las drogas que...</i> (Asociación Secretariado Gitano, 2002:17 y 18).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Frasas inacabadas sobre las drogas" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Alcohol. Tabaco. Cannabis. Percepción. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes tienen que decir, a partir de la técnica de tormenta de ideas (espontáneamente), qué les viene a la mente al pensar en la palabra "drogas".
2. El facilitador/a escribe en la pizarra las ideas aportadas, y asignando el signo "N" a los términos que reflejen una percepción negativa de la droga y un signo "P" para los términos positivos.
3. A partir de lo asignado en la pizarra, construir grupalmente una definición de la palabra droga.
 - Comparar esta definición con la que se incluye en el apartado de "Definición de conceptos previos".
4. Dividir a los/as participantes en pequeños grupos de 3 o 4 personas. Tienen que completar las "Frasas inacabadas sobre las drogas" (anexo) como ellos/as quieran.
5. Un portavoz de cada grupo dice en voz alta cómo han completado las frases.
 - El facilitador/a escribe las creencias expresadas por los/as participantes, agrupando por ideas comunes o coincidentes entre los diferentes grupos.
 - El facilitador/a identifica las ideas correctas y completa la información expresada por los grupos (ver "definición de conceptos previos").

ANEXO:

FRASES INACABADAS SOBRE LAS DROGAS

A las personas que toman drogas yo les diría que...

Los/as jóvenes que piensan que las drogas son una ayuda para resolver problemas, yo creo que...

Cogerse un "colocón" de porros en una fiesta, me parece que...

Si un/a joven toma mucha droga durante varios meses, puede ser que...

Creo que se comienza consumiendo porros y luego...

Algunos/as jóvenes dicen que toman drogas, pero que ellos/as controlan, yo les diría que...

Se dice que la primera vez que un/a joven toma drogas es porque se las da un "camello", yo creo que...

Hay gente que dice que la persona que toma drogas es un drogadicto/a, yo pienso que...

Algunos/as jóvenes toman drogas porque...

(III.5) ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Conocer la forma en que los padres/madres entienden lo que son las drogas y otros conceptos relacionados.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores y celo. Pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Tormenta de ideas. Droga. Dependencia. Tolerancia. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El grupo, a modo de tormenta de ideas, tiene que decir con pocas palabras lo que entienden que son las drogas, y lo que saben de ellas (riesgos, consecuencias, supuestos beneficios, etc.).
 - Anotar en una pizarra los conceptos, ideas, etc. Y que los/as participantes los comenten.
2. Contrastar la información obtenida con los siguientes conceptos:

Las **drogas** son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas:

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia.

Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas hacen llegar la sustancia a la sangre y, a través de ella, al cerebro para producir sus efectos. Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplir obligaciones, dependencia, etc.).

- **Dependencia:** El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso donde la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aunque implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con las/os demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amistades, familia, estudios, aficiones, etc.
- **Riesgos:** Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).
- **Legal/Ilegal:** Hay algunas que están prohibidas (cannabis, cocaína, etc.); mientras que otras están permitidas; se pueden comprar en tiendas pero solo por personas mayores (alcohol, tabaco).

(III.6) IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

TEMA	IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN
OBJETIVO	Sensibilizar a las madres/padres sobre la importancia de la prevención en el consumo de sustancias. Así como sobre el peligro/riesgo del consumo de drogas para la salud.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>La historia del Tío Miguel</i> (Asociación Secretariado Gitano, 1998:10-14).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores, celo. Pizarra o rotafolio.• Video: <i>La historia del Tío Miguel</i> y reproductor de video; o acceso a internet en la sala o aula, ordenador o portátil. El video está disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=e1tAOyUGfv0&feature=channel_video_title
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Prevención.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica que se proyectará un video relacionado con el objetivo de la actividad. Deben fijarse en cuál es la diferencia entre lo que le ocurre a Antonio y a Gabriel.
2. El grupo analiza el video, a modo de tormenta de ideas. El facilitador/a puede plantear estas preguntas (u otras):

- ¿Cómo y por qué empieza Antonio a tomar drogas?
- ¿Qué consecuencias tuvo el consumo de drogas para Antonio?
- ¿Por qué Daniel estaba poco interesado en las drogas?
- ¿Quiénes ayudaron a Antonio a salir de la droga?

3. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 o 5. Cada grupo debe reflexionar sobre las siguientes preguntas. Tratar de llegar a conclusiones escribiendo estas en una cartulina:

- ¿Es fácil que nuestros hijos/as caigan en las drogas?
- ¿De qué depende que algunos/as consuman y se hagan dependientes y otros/as no?
- ¿Qué podemos hacer cómo padres/madres para prevenir el uso indebido de drogas?
- ¿Es conveniente hablar con los hijos de las drogas?, ¿y con las hijas?, ¿por qué?
- ¿Qué harías si supieras que tu hijo/a está consumiendo drogas?

4. Finalizar la actividad reflexionando sobre la importancia de la prevención del uso indebido de drogas a través de la familia. Nos pueden servir las siguientes ideas:

La familia constituye la primera instancia de socialización y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de los niños/as y los/as jóvenes. Es en su seno donde estos niños/as y jóvenes, a través del aprendizaje y de la observación de las conductas de las/os adultos, se van capacitando para vivir en la sociedad y afrontar de forma adecuada las nuevas situaciones que se les presentarán a lo largo de la vida, situaciones a las que no será ajena, con toda seguridad, la disponibilidad de las drogas.

De ahí la consideración de la familia como un agente preventivo fundamental en los programas de prevención de drogas dirigidos a los y las adolescentes. La familia es capaz de influir positivamente en el desarrollo sano y equilibrado de sus miembros, lo que explica la necesidad de apoyar esta potencialidad para evitar que la convivencia en su seno se convierta en todo lo contrario, es decir, en una fuente de riesgo y dificultades en el proceso evolutivo de los hijos/as.

Esto explica que los más recientes análisis de los factores de riesgo y de los programas de prevención de drogodependencias tengan a la familia como uno de sus principales agentes preventivos.

II. Reflexionar sobre esta realidad

Reflexionar sobre el concepto de las drogas (tipos, dependencias, tolerancias, etc.) y los riesgos-consecuencias que implican.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas a trabajar en esta fase:

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(III.7) Riesgos de las drogas	Información general: riesgos	90 min.	352
(III.8) Información sobre el alcohol	Información general: alcohol	90 min.	358
(III.9) Riesgos del alcohol	Información general: alcohol	60 min.	362
(III.10) Información sobre el tabaco	Información general: tabaco	60 min.	365
(III.11) Efectos del tabaco	Información general: tabaco	60 min.	368
(III.12) Información y riesgos del cannabis	Información general: cannabis	60 min.	371
(III.13) Información y riesgos de otras drogas	Información general sobre drogas	100 min.	374
(III.14) Información y riesgos de nuevas tecnologías: móvil	Información general: nuevas dependencias	90 min.	377
(III.15) Información y riesgos de las nuevas tecnologías: ordenador	Información general: nuevas dependencias	60 min.	382
(III.16) Información y riesgos de las Bebidas Energizantes	Información general sobre drogas	60 min.	386
(III.17) Género y drogas	Información general: género y drogas	60 min.	390

(III.7) RIESGOS DE LAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: RIESGOS
OBJETIVO	Conocer los diferentes efectos de las drogas y los riesgos que producen en los/as jóvenes, la familia y la comunidad gitana.
REFERENCIA	<ul style="list-style-type: none">• Adaptado de: <i>¿Merece la pena arriesgarse?</i> (F.S.G., 2002:23 y 24).• Tomado de: <i>Las drogas...</i> (PNSD, 2007: 78-83).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• <i>Las drogas...</i> (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Prevención. Riesgo. Psicodisléptico.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar al grupo que no todas las drogas son iguales y que sus efectos en el cerebro son diferentes. Hay drogas depresoras, estimulantes y perturbadoras.

DEPRESORAS	Sustancias que bloquean el funcionamiento del cerebro provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición, la sensación de relajación y la disminución de la ansiedad hasta el coma, en el abuso, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.
PERTURBADORAS	Sustancias que alteran el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, malos viajes, en el abuso.
ESTIMULANTES	Sustancias que activan el funcionamiento del cerebro proporcionando sensaciones de excitación y euforia, pudiendo llegar a problemas de hiperactivación, ataques de ansiedad, taquicardia....

2. Plantear que hay otras formas de conseguir efectos parecidos sin necesidad de tomar drogas:

- **Efecto depresor:** Cuando se tiene el cerebro adormecido por una gripe o cuando se está muy cansado/a o relajado/a.
- **Efecto perturbador:** Cuando se está aturdido/a después de haber dado varias volteretas.
- **Efecto estimulante:** Cuando se gana en un juego o en un deporte, o cuando se recibe una buena noticia.

3. Dividir a los/as participantes en pequeños grupos (de 3 o 4 personas).
4. Los/as participantes deben pensar en otras alternativas para sentir los mismos efectos de las drogas, como en el ejemplo anterior. Un/a portavoz de cada grupo expone al resto en qué alternativas han pensado.
5. Los/as participantes tienen que nombrar todas las drogas que conozcan y clasificarlas en función de si son: depresoras, estimulantes y perturbadoras (usar como complemento la tabla resumen de "Las drogas...", en anexo).
 - El facilitador/a completa la información que tienen los/as participantes sobre las drogas.
6. Dividir a los/as participantes en 4 grupos. Cada uno tiene que pensar en una de las siguientes situaciones sobre cómo afectan las drogas a:

SITUACIONES

- La salud de los/as jóvenes gitanos.
- Las familias.
- La comunidad gitana como pueblo.
- Las costumbres gitanas.

- Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones.
7. Para cerrar la dinámica, el facilitador/a propicia un pequeño debate sobre estas cuestiones.

ANEXO:

LAS DROGAS... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

NOMBRE	PRESENTACIÓN	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)	
Alcohol (<i>priva, litrona, botellón</i>)	Líquido	Oral	Depresor: Adormece el sistema nervioso central. Desinhibe la conducta. Falsa sensación de seguridad en uno mismo/a.	
Tabaco (<i>pito, pitillo</i>)	Cigarrillos, puro, tabaco de liar o para pipa.	Fumada e inhalada (en el caso de las fumadoras/es pasivos)	Estimulante. Al contrario de lo que se cree, no tiene efectos relajantes.	
Cannabis (<i>hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo</i>)	- Hachís: pasta marrón. - Marihuana: hojas trituradas. - Aceite de hachís: líquido oleoso.	Fumada, inhalada, oral.	Psicodisléptico. Produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.	
Cocaína (<i>coca, nieve, blanca, farlopa, perico. Crack -cocaína en forma de base-</i>)	Polvo blanco. En el caso del crack, se presenta en forma de piedras o cristales.	Oral, intranasal, fumada, inhalada, inyectada.	Estimulante. Provoca hiperactividad, aumento energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito y pupilas dilatadas.	
Heroína (<i>caballo, jaco, nieve, pico, "chino"</i>)	Polvo blanquecino, pardo, o marrón. En ocasiones, líquido.	Inyección intravenosa o subcutánea. Nasal, fumada.	Depresor. Produce inactividad, aturdimiento y en un primer momento sensación de placer.	
DROGAS DE SÍNTESIS	Éxtasis o MDMA (<i>Pastis, pastillas, droga del amor</i>)	Comprimidos de distintas formas y colores, cápsulas.	Oral	Estimulante/Psicodisléptico. Produce hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de temperatura, disminución de fatiga.
	Metanfetamina (<i>speed, meth, chalk, ice, crystal</i>)	Polvo blanco	Oral, fumada, inhalada o inyectada.	Estimulante. Disminución de la sensación de fatiga. Euforia intensa (flash).
	GHB (<i>gamma hidroxibutirato, éxtasis líquido</i>)	Habitualmente en forma líquida. A veces, polvo blanco cristalino.	Oral	Depresor/ Psicodisléptico. Relajación, deseo de comunicación, ideas delirantes y alucinaciones.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)	SÍNDROME DE ABSTINENCIA
Adicción. Daños orgánicos múltiples, incluidos daños al feto. Riesgo de accidentes. Conducta agresiva y violenta.	Temblores, irritabilidad. Delirium.
Adicción. Cáncer, enfermedades bronco-pulmonares y cardiovasculares.	Irritabilidad, ansiedad.
Adicción. Alteraciones de memoria y aprendizaje. Desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas.	Recientes estudios apuntan a la existencia de un síndrome caracterizado por ansiedad, insomnio e irritabilidad.
Adicción. Trastornos psiquiátricos, coronarios y cerebro-vasculares. En el caso del crack, la adicción es muy rápida.	Insomnio o somnolencia, irritabilidad, agitación, tendencia a la violencia y a la actuación en "cortocircuito".
Adicción. Riesgo de sobredosis. Enfermedades infecto-contagiosas (VIH, hepatitis B y C, tuberculosis).	Ansiedad, malestar general, dolores, náuseas o vómitos, diarrea, fiebre, dilatación pupilar.
Destrucción de neuronas. Golpe de calor y deshidratación. Posibles problemas de hígado y riñón.	Pueden aparecer síntomas de fatiga, tensión muscular o irritabilidad relacionados con síntomas psiquiátricos no relacionados con síndrome abstinencia.
Taquicardia. Hipertensión. Arritmias. Convulsiones. Estados psicóticos (paranoias, delirios alucinaciones).	Depresión, ansiedad y agotamiento físico.
La relación dosis/efectos es impredecible. Depresión respiratoria, cefalea y coma.	Insomnio, temblores, sudoración, ansiedad si se suspende el consumo habitual.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

NOMBRE		PRESENTACIÓN	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)
DROGAS DE SÍNTESIS	PCP o fenciclidina (<i>polvo de ángel</i>)	Polvo blanco soluble, tabletas, cápsulas.	Oral, inhalada, fumada	Depresor/Psicodisléptico, adormecimiento de extremidades, distorsión de las percepciones visuales y auditivas.
	Ketamina (<i>especial K</i>)	Líquido, polvo, etc.	Inyectada, inhalada.	Depresor/Psicodisléptico. Dificultad para hablar y pensar. Viaje psicodélico.
	Poppers o nitrito butílico	Líquido inhalable	Inhalada.	Depresor. Desinhibición, disminución del control.
	M-CPP (<i>tiburón, lacoste, versace mitsubishi, rollsroyce</i>)	Comprimidos. Polvo	Oral.	Estimulante y alucinógeno.
otras drogas	LSD (<i>ácido, tripi</i>)	Sellos de papel, tabletas, cápsulas, tiras de gelatina.	Oral.	Psicodisléptico. Cambios emocionales rápidos e intensos. Viaje psicodélico.
	Setas, hongos, alucinógenos (<i>psilocibina y Psilocina</i>)	Polvo, cápsulas y "smell bags" (bolsa para oler).	Oral.	Psicodisléptico. Euforia y viaje psicodélico.
	Sustancias volátiles (<i>colas, pegamentos, gasolina</i>)	Barras, spray, líquido.	Inhalación de vapores.	Euforia, somnolencia y confusión.

LAS DROGAS.... (tomado de: PNSD, 2007: 78-83)

CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)	SÍNDROME DE ABSTINENCIA
Paranoia, alucinaciones, delirio, despersonalización, conductas violentas y autodestructivas.	--
Ansiedad, paranoia, parada cardiorrespiratoria.	--
Hipotensión, taquicardia espasmo coronario. "Muerte súbita por inhalación".	--
Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, comportamiento psicótico, brotes de violencia	--
"Mal viaje". "Flashback". Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.	--
Despersonalización. Alucinaciones y delirios. Crisis de pánico.	--
Fatiga, disminución de la memoria, depresión, agresividad, daños orgánicos múltiples.	--

(III.8) INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el alcohol y sus riesgos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Investigando sobre el Alcohol</i> (Arza, 2006:14 y 15).
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos/lápices, cartulinas, celo y pizarra o rotafolio.• "Investigando sobre el alcohol" (anexo), mínimo una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Drogodependencia. Alcohol. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

El tiempo estimado para los puntos 1 y 2 será de 30 minutos.

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos. Es recomendable que la composición de los grupos sea heterogénea (nivel de motivación, sexo, liderazgo, etc.).
2. Cada grupo debe responder a las preguntas del siguiente cuadro. Es recomendable que en cada grupo haya una persona que escriba las respuestas e ideas para su posterior puesta en común, así como que haya un moderador/a del debate.

PREGUNTAS

- ¿El alcohol es una droga?
- ¿Cómo se obtienen las bebidas alcohólicas?
- ¿Cómo se siente la persona cuando bebe alcohol?
- Si bebes mucho un día, ¿qué te pasa?
- Si bebes mucho durante muchos días, ¿qué te puede pasar?
- ¿Qué es el alcoholismo?
- ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la familia?
- ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de alcohol en la sociedad?
- ¿Por qué y para qué beben alcohol las personas?

El desarrollo de los puntos 3 y 4 tendrán una duración aproximada de 30 minutos.

3. Puesta común: Cada grupo pone en común con el resto las respuestas a las preguntas. El facilitador/a anota las principales conclusiones en la pizarra, sin exponer sus opiniones ni rectificar las aportaciones.

4. Una vez acabada la exposición de los grupos, el facilitador/a comenta las principales ideas.

El desarrollo de los apartados 5, 6 y 7 tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

5. Entregar a cada grupo el documento "Investigando sobre el alcohol" (anexo), que les servirá de apoyo para aclarar sus dudas y ordenar el debate. Tras leer el documento y deberán ampliar, matizar y/o corregir las conclusiones a las que llegaron anteriormente.
 - En el caso de que la mayoría de los/as participantes no sepan leer o lo hagan con dificultad, sustituir este punto por una exposición del facilitador/a.
6. Cada grupo pone en común al resto las conclusiones que haya obtenido de estas lecturas y los cambios o matizaciones de las respuestas dadas en las preguntas.
 - Facilitador/a anota en la pizarra las nuevas ideas que vayan surgiendo, y si es preciso, aclarando las dudas que surjan.
 - Se puede estimular el debate y la participación preguntando por aquellas cosas que más les haya sorprendido de la lectura (exposición), si están de acuerdo o no, etc.
7. Para finalizar la actividad, cada grupo escribe las principales conclusiones de su trabajo en cartulinas pegándolas en las paredes del local o aula.

ANEXO:

● Investigando sobre el alcohol

¿QUÉ ES EL ALCOHOL Y QUÉ LES PASA A LAS PERSONAS CUANDO LO BEBEN?

El alcohol cumple todas las características para ser definido como una droga. Se dice que las drogas son cosas que, al comerlas, beberlas o fumarlas, meterlas por la nariz o a través de una jeringuilla, afectan al cerebro y a todo el cuerpo. También se dice que una droga es capaz de crear dependencia, es decir, que cuando lleva tiempo tomándola necesitas hacerlo o si no te sientes incapaz de estar tranquilo e incluso puedes sentirte muy enfermo/a. Algunas están prohibidas, es decir, son ilegales (cocaína, éxtasis, etc.). Otras se pueden comprar en tiendas, es decir, son legales (como el alcohol o el tabaco).

Las bebidas alcohólicas se obtienen a partir de diferentes productos: frutas (por ejemplo, el vino se obtiene a través de la uva), cereales (la cerveza puede obtenerse a través de la cebada, el trigo o la malata). Dependiendo de cómo se fabrique la bebida alcohólica, ésta puede ser fermentada (vino, cerveza...) o destilada (whisky, ginebra, ron...). Las bebidas fermentadas contienen menos alcohol que las bebidas destiladas. La cantidad de alcohol se mide en grados: si una bebida tiene una graduación de 12 grados, quiere decir que contiene un 12% de alcohol puro.

El alcohol, al beberlo, es conducido por todo nuestro cuerpo a través de la sangre. Dependiendo de la cantidad de alcohol que bebamos de una vez, puedes ir haciendo mayor o menor daño a distintas partes de nuestro cuerpo: el esófago, el estómago, el hígado...

Cuando el alcohol llega al cerebro, también hace que las cosas cambien allí. Todas/os sabemos que desde nuestro cerebro se controlan los sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto), la coordinación de nuestros movimientos, la orientación...Pues bien, el alcohol lo que hace es que todas estas funciones del cerebro marchen más lentas, por eso se dice que el alcohol es una droga depresora, porque deprime el funcionamiento del cerebro.

Otro de los efectos que el alcohol tiene sobre el cerebro es que influye en el estado de ánimo (tristeza, alegría, agresividad...). En un primer momento hace que la persona se sienta más alegre, animada...aunque luego puede hacer que se sienta triste y desgraciada. Por otro lado, una de las funciones que tiene el cerebro es controlar nuestros impulsos, que no hagamos lo primero que se nos ocurra en cada momento. Pues bien, el alcohol hace que esta función de control también actúe de manera más lenta. Por eso algunas personas que beben alcohol se sienten más atrevidas, más lanzadas, piensan menos lo que hacen....

El alcohol puede llegar a estar presente en nuestro organismo más de 18 horas. La desaparición de sus efectos evidentes puede durar entre 3 y 8 horas.

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL SOBRE NUESTRA PERSONA, LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD

El hígado es la parte de nuestro cuerpo encargada de hacer desaparecer el alcohol. Sin embargo, cuando lo sobrecargamos de más alcohol del que puede transformar, se pueden producir efectos muy desagradables: vómitos, mareos, desmayos... Incluso, si la sobrecarga es excesiva, se puede producir el coma etílico, que requiere una asistencia médica inmediata.

El alcohol hace que la persona se sienta más atrevida y lanzada, que piensa menos lo que va a decir. Por eso algunas personas que han bebido alcohol pueden hacer o decir cosas de las que luego se arrepientan.

También provoca que el cerebro funcione más despacio, lo que explica por qué el alcohol es tan peligroso para conducir o hacer algún trabajo peligroso: nuestra vista, nuestro oído, nuestra capacidad de coordinación y de orientación... funcionan más despacio de lo normal. Si a esto le sumamos que nos sentimos más atrevidos/as, más lanzados/as, es decir, los reyes de la carretera, podemos entender fácilmente lo peligroso que es.

Al día siguiente de haber bebido, podemos seguir sintiendo los efectos del alcohol: dolor de cabeza, debilidad, malestar general, etc. Estos efectos conocidos popularmente como resaca, pueden influir muy negativamente en las actividades que se tuvieran previstas al día siguiente: estudios, trabajo, deporte....

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol irá castigando nuestro cuerpo. Por un lado, el hígado, encargado de eliminar el alcohol, puede ir deteriorándose e incluso provocando una cirrosis hepática. Por otro lado, el resto de órganos por lo que el alcohol pasa, también pueden verse afectados por enfermedades tan graves como: gastritis, úlceras, cardiopatías, etc. El cerebro tampoco queda libre de afecciones, y en ocasiones puede generar enfermedades mentales como la demencia alcohólica.

Si se bebe mucho y durante mucho tiempo, el alcohol puede provocar una fuerte dependencia. Por ejemplo, podríamos decir que una persona comienza a estar "enganchada" al alcohol si necesita beber para hacer cosas que antes hacía sin necesidad de beber alcohol (para estar contento/a, divertirse, hablar con la gente, estar tranquilo o poder dormir). Se da cuenta de que toma demasiado, pero siempre encuentra alguna disculpa para seguir bebiendo. Cuando lleva tiempo sin beber se nota enfadado con todo el mundo, triste, intranquilo/a, o no se puede dormir. En los casos más graves de alcoholismo puede aparecer un síndrome de abstinencia muy fuerte. Esto quiere decir que, cuando la persona no bebe alcohol, pueden aparecer efectos como: nerviosismo, temblores, vómitos, insomnio, alucinaciones...

Tanto el alcoholismo como la conducción de vehículos habiendo bebido alcohol, como las enfermedades causadas por el consumo de bebidas alcohólicas, tienen importantes consecuencias para las familias de los consumidores/as y para la sociedad en general.

(III.9) RIESGOS DEL ALCOHOL

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: ALCOHOL
OBJETIVO	Distinguir entre uso inapropiado y peligroso del alcohol y uso controlado
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Para vivir sin límites... ponle límites al alcohol</i> (F.S.G., 2002:37).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• "Situaciones de consumo de alcohol" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Alcohol. Riesgos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Realizar una breve explicación sobre el consumo del alcohol (se incluye un ejemplo).

El consumo del alcohol está muy extendido en nuestra sociedad y está culturalmente aceptado. Ahora bien, se puede hacer un consumo razonable del mismo, si se toma con moderación (en algunas circunstancias a determinadas edades) o por el contrario se puede hacer un consumo abusivo y peligroso del alcohol.

2. Dividir a los/as participantes en grupos de 3 o 4 personas y repartir las 9 tarjetas en las que aparecen diferentes situaciones de consumo de alcohol (ver anexo), una o dos por grupo.
 - Durante 20 a 30 minutos deben pensar y analizar los diferentes casos, de uno en uno, reflexionando sobre los siguientes aspectos:

- ¿Es peligroso este tipo de consumo?
- ¿Por qué crees que sí o por qué crees que no?

3. Un/a representante de cada grupo expone al resto de participantes las conclusiones a las que han llegado.
4. Para enriquecer las reflexiones de cada grupo, el facilitador/a se puede apoyar en las siguientes ideas:

ANEXO:

"SITUACIONES DE CONSUMO DE ALCOHOL"	
Situación 1	En la boda, un gitano viejo bebe un par de whiskys y cuando termina la boda se va a dormir.
Situación 2	En una celebración, el tío Miguel bebe un par de copas y enseguida conduce el coche para ir a una fiesta.
Situación 3	Una persona vieja bebe unos vasos de vino durante la comida.
Situación 4	Una gitana embarazada toma unas copas de cava para celebrar la entrada del nuevo año.
Situación 5	El primo Andrés toma nada más levantarse con el desayuno una copita de coñac para entrar en calor.
Situación 6	En una boda los niños/as toman cava para celebrarlo. A los niños/as se les sube a la cabeza y se ponen graciosos/as y les ríen las gracias.
Situación 7	Una gitana está tomando una medicina (un antibiótico) porque tiene una infección y bebe vino en las comidas.
Situación 8	En el mercado, los hombres se reúnen con los amigos en un bar donde se toman unos vasos de vino con unas tapas mientras hablan de sus cosas.
Situación 9	El Pepe y el Manuel, están <i>roneando</i> a unas mozas en la discoteca el sábado por la tarde. Se encuentran con María y Alicia y para quitarse la <i>lache</i> se toman unas copas para arrimarse a ellas.

INFORMACIÓN PARA RESPONDER A LAS SITUACIONES DE CONSUMO DE ALCOHOL	
Situación 1	Este tipo de consumo no es peligroso . No se bebe mucha cantidad y la persona es adulta, por lo que puede eliminar esa cantidad de alcohol en poco tiempo. Se toma alcohol en una celebración, por lo tanto, en un momento determinado.
Situación 2	Este tipo de consumo es peligroso . No por la cantidad ni por la función que cumple el alcohol, sino por la actividad que se realiza luego, ya que no ha dado tiempo a eliminar del cuerpo el alcohol que se ha bebido y por lo tanto es peligroso realizar cualquier cosa que requiera concentración y reflejos.
Situación 3	Este tipo de consumo no es peligroso . La cantidad no es muy alta, la persona es adulta y además si se toma alcohol acompañado de alimentos los efectos aparecen más lentamente y también se pasan antes. Se bebe alcohol para acompañar la comida y además con moderación.

Situación 4	Este tipo de consumo es peligroso , ya que el alcohol, aunque se beba poco, pasa directamente al hijo/a a través de la sangre de la madre. Durante el embarazo no se debe beber alcohol, ni siquiera en situaciones especiales.
Situación 5	Este tipo de consumo es peligroso . En primer lugar, porque al tomar alcohol sin desayunar (en ayunas), aumenta sus efectos. En segundo lugar, porque se tiene el pensamiento equivocado de que al tomar alcohol se entra en calor.
Situación 6	Este tipo de consumo es peligroso . El alcohol produce un efecto mucho mayor en los niños/as que en las personas mayores. Debido a su menor estatura y peso, el alcohol produce sus efectos más rápidamente y el hígado tiene que hacer un esfuerzo mucho mayor para eliminar el alcohol, ya que el hígado aún no está completamente desarrollado. Que tomen alcohol los niños/as es muy peligroso porque puede afectar al desarrollo de su organismo y, por lo tanto, perjudicar su desarrollo futuro.
Situación 7	Este tipo de consumo es peligroso . El cuerpo que está tomando una medicina está en unas circunstancias que no son las habituales ya que está especialmente sensible y más delicado, pues por su sangre circula un medicamento que mezclado con el alcohol aumenta sus efectos y puede tener consecuencias negativas imprevisibles. El alcohol no se debe tomar si se está tomando alguna medicina.
Situación 8	Este tipo de consumo no es peligroso si se bebe poco. Tomar alcohol está asociado a las relaciones sociales y el alcohol es un ingrediente más para estar y charlar con los amigos/as, pero no es un elemento central, ni es lo más importante.
Situación 9	Es un consumo peligroso , ya que se utiliza como "muleta" para acercarse a las mozas. Es preciso desarrollar las capacidades personales propias y superar la timidez por uno mismo/a, sin necesidad de tomar alcohol, ya que de lo contrario, cada vez que se tenga que enfrentar a una situación que les genere ansiedad, miedo o vergüenza, se recurrirá al alcohol para superarla.

(III.10) INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Proporcionar información objetiva sobre el tabaco y sus riesgos.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Fumas?... No, gracias</i> (F.S.G., 2002:45 y 46).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo.• "¿Fumas? No, gracias" (anexo)
CONCEPTOS PREVIOS	Tabaco. Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente el objetivo de la actividad.
2. El facilitador/a propone al grupo realizar una dramatización de un supuesto práctico, a partir de una situación de consumo de tabaco en un grupo de jóvenes.
 - Se necesitan 6 voluntarios/as para hacer este "teatrillo".
 - Puede servir como ejemplo la siguiente historia que aparece al final de la dinámica ("¿Fumas? No, gracias", anexo).
3. Una vez terminada la representación, se pide a los/as participantes (incluyendo actores/actrices) dividirse en grupos de no más de 5 personas. Tienen que pensar y discutir sobre las preguntas del siguiente cuadro, anotando las principales conclusiones en las cartulinas.

PREGUNTAS

- ¿Qué efectos produce el tabaco en el cuerpo de los/as asistentes a la reunión?
- ¿Es cierto que el tabaco sabe mal, deja olor en la ropa y en el pelo?
- ¿Qué notamos y sentimos al estar al lado de una persona que está fumando?
- ¿Y si estamos en una habitación con mucho humo?
- ¿Las personas que fuman mucho, pueden hacer deportes sin ningún problema?, ¿por qué?
- ¿Qué otros efectos produce el alcohol?
- ¿Por qué crees que lo chicos de la reunión fuman?
- ¿Por qué crees que los chicos/as empiezan a fumar, teniendo en cuenta todos los efectos negativos?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone sus conclusiones.

5. Dinamizar el debate completándolo con la siguiente información:

Descripción:

Hoy todo el mundo sabe que fumar es perjudicial. Pero muchas personas ven el tabaco no como una droga, sino simplemente como algo no saludable; como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina genera una dependencia muy intensa que incluye un síndrome de abstinencia con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

Componentes:

Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán, monóxido de carbono y gases irritantes. Además, los fabricantes suelen añadirle otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

La nicotina es una sustancia muy adictiva y un tóxico muy potente, que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención según las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también relaja si conviene; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que fuman más cuando están tensas.

El alquitrán es el principal responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan los fumadores/as habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

Riesgos:

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de mortalidad en España. El número de muertes anuales que provoca en España (alrededor de 40.000) es decenas de veces superior a otras causas de gran impacto social, y consideradas también evitables, como los accidentes de tráfico o el VIH/sida.

Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores/as), pues ello suele comportar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Lamentablemente, los/as adolescentes suelen ver todos esos riesgos como algo muy alejado de su mundo. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos amarilleen, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo.

ANEXO:

● "¿Fumas...? No, gracias"

"Un grupo de primos se juntan para merendar y celebrar el cumpleaños de uno de ellos. Están tocando las guitarras, dando palmas y cantando.

Algunos están fumando y se pasan unos a otros cigarrillos. El ambiente está muy cargado, de vez en cuando se oye toser a alguno de ellos y varios tienen los ojos irritados por el humo que hay en la habitación.

El Manuel no ha fumado nunca y no le apetece empezar a hacerlo y Carlos empezó a fumar pero lo dejó. Los demás no paran de ofrecerles tabaco e insistir en que fumen con ellos.

Manuel dice que el sabor del tabaco no le gusta nada y que tampoco le gusta el olor que deja en la ropa y en el pelo después de fumar.

Uno de los muchachos le dice que al principio el sabor es verdad que es muy malo, pero cuando ya has fumado varias veces, te acostumbras y te acaba gustando y que el olor de la ropa y del pelo se quita lavándolos con un buen detergente.

Todos se ríen de la gracia.

Carlos dice que dejó de fumar porque le gusta mucho jugar al fútbol y notaba que si fumaba, respiraba mal, se cansaba enseguida y le ganaban todos, y además, se quedaba muy seco.

Otro primo se ríe de él y le dice que eso es porque se está haciendo viejo y no por fumar.

Extraído de: F.S.G., 2002:49

(III.11) EFECTOS EL TABACO

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: TABACO
OBJETIVO	Tomar conciencia de los efectos del humo del tabaco en los pulmones.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Los humos del tabaco</i> (F.S.G., 2002:47-49).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Botella de plástico, algodón, tetina (como las de los biberones para bebés).• Pizarra o rotafolio, rotuladores y celo.• "Instrucciones máquina para fumar" (anexo)
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Tabaco. Riesgo.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Días antes del taller, el facilitador/a pide a los/as participantes que traigan las siguientes cosas para realizar un experimento:
 - Una botella de plástico.
 - Un trozo de algodón.
 - Una tetina (como las de los biberones para bebés).
2. El día del taller se les propone realizar un experimento que consiste en fabricar una "máquina para fumar", siguiendo las instrucciones del anexo ("Instrucciones máquina para fumar").
3. Tras finalizar el experimento, se inicia un debate grupal a partir de las siguientes preguntas:

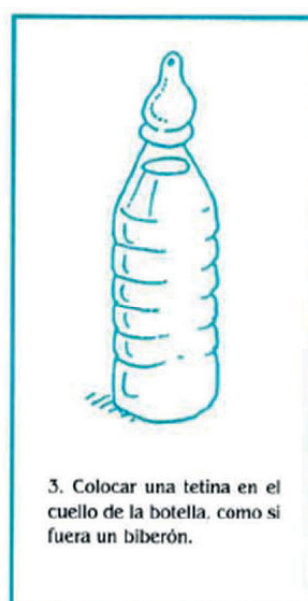
PREGUNTAS

- ¿Qué ha pasado con el color del algodón? ¿Y con el olor? ¿Por qué?
- Si una persona fuma, ¿puede pasarle algo parecido a alguna parte de su cuerpo?
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el tabaco?

4. El facilitador/a recoge las principales conclusiones en una pizarra a modo de síntesis final. Para complementar estas conclusiones se puede apoyar en la definición de Tabaco, que aparece en el apartado de "definición de conceptos previos"; y en la tabla sobre los Componentes del Tabaco (ver anexo).

ANEXO:

● "Instrucciones máquina para fumar"



Extraído de: F.S.G., 2002:49

● "LOS COMPONENTES DEL TABACO"

- **Monóxido de carbono (CO):** Aparece siempre que exista combustión incompleta de carbonos o productos que lo contienen. Es un gas incoloro, muy venenoso, de elevado poder tóxico, que se produce durante la combustión del tabaco, siendo su cantidad mayor cuando se fuma en papel, ya que la envoltura es una fuente importante de producción añadida de CO.

Se encuentra en el humo del tabaco, y pasa a la sangre a través de los pulmones. Es uno de los componentes del humo del tabaco con mayor repercusión en el organismo, siendo el responsable del daño en el sistema vascular y de la disminución del transporte de oxígeno a los tejidos de nuestro organismo. Produce fatiga, tos y expectoración. Favorece las enfermedades cardiovasculares.

- **Sustancias irritantes:** Se refiere a los componentes irritantes (oxidantes) del humo del tabaco, se encuentra en la fase gaseosa y en la de partículas. Destacan: los fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico.

Estas sustancias son las responsables de los fenómenos irritativos a nivel de la mucosa de las vías respiratorias y de otras zonas corporales, como la nariz o los ojos. Son responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

- **Alquitrán:** Es el componente de mayor grado tóxico y está conformado por más de 500 sustancias distintas. Es una sustancia untuosa, oscura, de olor fuerte, que se obtiene de la destilación de ciertas materias orgánicas, principalmente del carbón y algunas maderas resinosas. Además de utilizarse como componente principal para la elaboración de cigarrillos se emplea en pinturas, pavimentación, como combustible, entre otros (compuesto por miles de sustancias químicas, algunas consideradas carcinogénicas o clasificadas como residuos tóxicos).

Causa el deterioro pulmonar al obstruir los pulmones y al mismo tiempo afecta a la respiración. Al igual que los otros componentes del cigarrillo, es el causante de la toxicidad, provocando una dependencia del tabaco y numerosas enfermedades.

- **Nicotina:** Es un alcaloide que induce la liberación de adrenalina, noradrenalina y dopamina. Provoca taquicardia, hipertensión e intensa vasoconstricción periférica. Es la responsable de la adicción y la causa de la dependencia del tabaco.

Durante la combustión del cigarrillo, la nicotina se destruye en un 35%, otro 35% va a parar al humo ambiental, el 22% se inhala a través de la corriente principal y el restante 8% se retiene en la porción no consumida del cigarrillo. Cuando la nicotina se absorbe a través del pulmón, llega en primer lugar al cerebro (aproximadamente en 8 segundos). No existe ninguna otra droga, ni aún administrada por vía intravenosa, que desencadene sus efectos a nivel del sistema nervioso central con tanta rapidez como lo hace la nicotina a través del humo del cigarrillo.

(III.12) INFORMACIÓN Y RIESGOS DEL CANNABIS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: CANNABIS
OBJETIVO	Conocer información objetiva y los efectos del cannabis.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Si no te colocas. ¡Vaya aburrimiento!</i> (F.S.G., 2002:51-54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Copias de "Historieta del cómic: Si no te colocas..." y "Si no te colocas... (cómic)" (anexo), u otro similar.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Cannabis. Riesgo. Psicodisléptico.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos (de entre 4 o 6 personas).
2. Repartir a cada participante una fotocopia de un cómic sencillo sobre el consumo de marihuana o hachís ("porros"). Puede ser el que se anexa a continuación ("Historieta del cómic: Si no te colocas... ¡vaya aburrimiento!", ver anexo) u otro similar.
3. Tras leer los cómics, cada grupo debate sobre las siguientes cuestiones:

PREGUNTAS

- ¿Sabes qué es un porro?
 - ¿Fumar un porro puede "atontarte" o "animarte"?
 - ¿Produce los mismos efectos en todas las personas? ¿Por qué?
 - ¿Produce los mismos efectos en las mismas situaciones? ¿Por qué?
4. Cada grupo expone al resto las conclusiones debatidas. Para agilizar la exposición es conveniente designar a un/a portavoz por cada grupo.
 - El facilitador/a anota en la pizarra las ideas principales. Esto le permite detectar los conocimientos, opiniones y actitudes sobre el consumo de cannabis.
 - Completar los comentarios de los/as participantes ampliando su información, solventando dudas, etc.

RIESGOS DEL CANNABIS

También conocida como: Hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo... Es un psicodisléptico que produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.

Es adictiva y produce alteraciones de memoria y aprendizaje, desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas. Recientes estudios apuntan a la existencia de un síndrome caracterizado por ansiedad, insomnio e irritabilidad.

ANEXO:

HISTORIETA DEL CÓMIC: "SI NO TE COLOCAS.... ¡VAYA ABURRIMIENTO!"

En una celebración (una boda, una comunión, etc.) los jóvenes (chicos de entre 13 y 14 años) salen a la calle y se esconden para hacerse un "porro".

Uno de ellos se pone a preparar un porro, lo enciende y se lo pasa al que está a su lado.

El porro va circulando.

Llega hasta David que lo mira extrañado y no sabe que hacer con él. Todos le miran expectantes.

- ¡Venga chacho! ¡Date prisa!.

David titubea, duda...

-No, es que yo... no sé... nunca lo he probado... quizás otro día...

Los demás le presionan:

- ¡Venga, vamos, que se apaga!.

Finalmente le da una calada y se lo pasa al siguiente.

El porro sigue circulando.

Cuando llega a Pedro, lo coge y se lo pasa al siguiente:

Los compañeros le dicen:

- ¡Pero qué haces! ¿Por qué no lo pruebas? ¡Si te va a poner contento!.

Pedro dice:

- ¡Pero si ya estoy contento!.

- Pero con esto estarás más todavía. ¡Si no te colocas es un aburrimiento!.

- (Pedro) ¡El porro es que me atonta!.

- ¡Qué tonterías dices!.

El porro sigue pasando.

Vuelve a David que lo fuma de nuevo. Está bastante pálido y dice:

- ¡No sé yo si esto... me está dando mal rollo!.

- **Cómic: Si no te colocas...¡Vaya aburrimiento!** (Extraído de F.S.G., 2002:54).

SI NO TE COLOCAS... ¡VAYA ABURRIMIENTO!



(III.13) INFORMACIÓN Y RIESGOS SOBRE OTRAS DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Tener información veraz y objetiva sobre otros tipos de drogas (de síntesis y cocaína). Escenificar la presión de grupo en el inicio de consumo.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>¿Te crees todo lo que te cuentan?</i> (Gomariz y otras, 2003: 24-27)
DURACIÓN	100 minutos (se puede plantear en dos sesiones de 50 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra (o rotafolio), tiza/borrador.• "Situación de fiesta a analizar" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Cocaína. Drogas de síntesis. Riesgo. Psicodisléptico.

374

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación sobre los riesgos y consecuencia del consumo de otras drogas como la cocaína o las drogas sintéticas (ver "definición de conceptos previos").
2. Dividir a los/as participantes en grupos de 4-6 participantes y repartir el texto "Situación de fiesta a analizar" (ver anexo), donde se representa un grupo de amigos/as saliendo de fiesta.
 - En el relato, los consumidores dicen frases que se basan en mitos/falsedades sobre las drogas de síntesis.
 - Los/as participantes deben explicar por qué las frases que dicen los consumidores/as en el texto son erróneas o mitos sobre las drogas de síntesis.
3. Cada grupo debe contestar a la siguiente pregunta:

PREGUNTA

- ¿Qué argumentos debe utilizar Juan para contrarrestar las razones que le dan para consumir y no dejarse llevar por lo que dicen?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone las conclusiones a las que han llegado y el facilitador/a las recoge en la pizarra matizando o añadiendo información.
5. Se le pide a cada grupo que escriba una breve historia sobre una persona consumidora de **cocaína**, donde se recogen los efectos que se experimenta

al consumirla y cómo éstos afectan a su actividad diaria (la historia debe abarcar varios días consecutivos).

- Un/a portavoz de cada grupo lee su historia.

6. El facilitador/a estructura en la pizarra los efectos del consumo de cocaína que los/as participantes vayan señalizando, diferenciado entre efectos psicológicos, físicos y sociales.

ANEXO:

"SITUACIÓN DE FIESTA A ANALIZAR"

"Esta semana Juan lo ha pasado fatal... Uno de sus amigos quería que probara pastillas para el fin de semana: ¡Qué emoción y qué preocupación tener que decir lo que pienso sobre el tema!

Me pilló desprevenido: este tío decía que yo era un cobarde y que las "pastis" son sustancias legales, porque él conoce al que las vende y le han dicho que son de las buenas y que son seguras porque las fabrican limpiamente. Dice que sabe lo que llevan, porque cada una tiene un aspecto distinto. El otro decía que si todos las iban a comprar, yo sería el raro del grupo.

Insistían en que eran como las medicinas porque son pastillas, pero más modernas, porque las toman los/as jóvenes de ahora, gente sana. Y de consecuencias negativas, nada; bebes agua y ya está. Además, sólo es este fin de semana. Estos querían liarme."

NOMBRE	EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)	CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)
Cocaína (<i>coca, nieve, blanca, farlopa, perico. Crack -cocaína en forma de base</i>)	Estimulante. Provoca hiperactividad, aumento de la energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito y pupilas dilatadas.	Adicción. Trastornos psiquiátricos, coronarios y cerebrovasculares. En el caso del crack, la adicción es muy rápida.
DROGAS DE SÍNTESIS	Éxtasis o MDMA (<i>pastis, pastillas, droga del amor</i>)	Destrucción de neuronas. Golpe de calor y deshidratación. Posibles problemas de hígado y riñón.
	Metanfetamina (<i>speed, meth, chalk, ice, crystal</i>)	Taquicardia. Hipertensión. Arritmias. Convulsiones. Estados psicóticos (paranoias, alucinaciones, delirios).
	GHB (<i>gamma hidroxibutirato, Éxtasis líquido</i>)	La relación dosis/efectos es impredecible. Depresión respiratoria, cefalea y coma.

NOMBRE		EFFECTOS (sensaciones inmediatas al consumo)	CONSECUENCIAS NEGATIVAS (daños a medio y largo plazo)
DROGAS DE SÍNTESIS	PCP o fenciclidina (<i>polvo de ángel</i>)	Depresor/Psicodisléptico, adormecimiento extremidades, distorsión de las percepciones visuales y auditivas.	Paranoia, alucinaciones, delirio. Despersonalización conductas violentas y autodestructivas.
	Ketamina (<i>especial K</i>)	Depresor/Psicodisléptico. Dificultad para hablar y pensar. Viaje psicodélico.	Ansiedad. Paranoia. Parada cardiorrespiratoria.
	Poppers o nitrito butílico	Depresor. Desinhibición, disminución del control.	Hipotensión, taquicardia espasmo coronario. Muerte súbita por inhalación.
	M-CPP (<i>tiburón, lacoste, versace mitsubishi, rollsroyce</i>)	Estimulante y alucinógeno.	Náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, daño renal, comportamiento psicótico, brotes de violencia.

(III.14) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: MÓVILES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: NUEVAS DEPENDENCIAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías, en particular los móviles y los riesgos que pueden generar.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información tomada de: <i>¿Comodidad o Esclavitud?</i> (Página web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es)
DURACIÓN	90 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina, marcadores, celo. Bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Cuestionario del Móvil" (anexo), tantas copias como participantes.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El/la facilitadora explica cual es el objetivo de la actividad
2. El facilitador hace las preguntas del siguiente recuadro, que pueden ser respondidas de dos formas alternativas:
 - a) Grupalmente, a modo de tormenta de ideas. Se anotan las respuestas en la pizarra o rotafolio.
 - b) Creando grupos de 6 personas (máximo) para que cada grupo trabaje las preguntas.

PREGUNTAS

- ¿Qué usos les damos a los móviles?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del móvil?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del móvil? ¿Por qué?

(Recordar que la dependencia es que la persona experimente un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos un representante pasara a exponer las conclusiones y el facilitador/a los anotará en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
3. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo) el facilitador/a se puede servir de la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DEL MAL USO DEL MÓVIL

El teléfono móvil, no es en sí un problema, pero si no lo usamos adecuadamente se puede convertir en un problema o agudizar otro previo que tuviéramos.

Uno de los problemas más claros y patentes es la adicción a las nuevas tecnologías. Hay chicas/os que se pasan "pegados" al móvil todo el tiempo, se llevan el móvil a todas partes, no pueden pasar sin él, están obsesionados con el *WhatsApp* y otras aplicaciones.

Posiblemente la mayoría de estos jóvenes que están obsesionados con el *WhatsApp*, o con ver la pantalla a ver si les han dado un "toque", o si tienen llamadas perdidas, tengan algún problema previo (falta de comunicación, falta de autoestima..) y con el "enganche" al móvil quede enmascarado. El móvil no es ni puede ser la solución a problemas previos. Todo lo contrario, las ventajas que esta herramienta pueda tener se ponen en tu contra, ya que en vez de comunicarte y estrechar lazos, te aísla, vas dejando de lado a tu familia, a tus amistades. Si antes eras tú y tus problemas, con el móvil los aumentas, ahora no sólo estarás tú y tus problemas sino que estarás sumido en un círculo tú, tus problemas, el móvil, la factura.

No nos podemos evadir de los problemas, a estos hay que hacerles frente, es la única manera de solucionarlos. No puedes crearte un mundo imaginario y fantástico donde seas quien te gustaría ser. Por ejemplo, con los SMS puedes ligar sin tener que dar la cara y enfrentarte a una relación real, esto lógicamente impide que crezcas como persona al no afrontar los riesgos de una relación real.

Es una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que desplaza a otras actividades y en la adicción al móvil subyace lo que en cualquier otra dependencia de este tipo: un carácter inmaduro, inseguridad en uno mismo/a, inestabilidad y dificultades de comunicación. El objeto, el móvil en este caso, es un sustituto de las carencias que puedas tener.

La adicción al móvil es más frecuente en familias desestructuradas, lo que lleva a una privación de afecto. También está ligada al fracaso escolar o de relaciones afectivas. En definitiva, subyacen sentimientos negativos hacia uno mismo/a, frustración, desagrado sobre la propia forma de ser; lo que lleva al adicto/a a tener dificultades para relacionarse y se oculta en el móvil y en el anonimato.

4. El facilitador/a les pide que contesten el "Cuestionario del Móvil" (ver anexo) y que sumen la puntuación de las respuestas. De esta forma, cada participante puede conocer el uso adecuado (o no) que hace del teléfono móvil.
5. El facilitador/a explica una serie de consejos saludables para el uso adecuado de lo móviles, tal como se incluyen a continuación:

CONSEJOS SALUDABLES PARA USAR EL TELÉFONO MÓVIL

- Es conveniente que el móvil lo dejes en casa entre semana.
- Lo puedes utilizar una vez finalizada la jornada escolar, controlando el tiempo que estás usándolo.
- No seas de las/os que comen con el móvil a un lado como un cubierto más.
- Aunque tú padre o tu madre te proporcione el primer móvil, conviene dejar claro que los próximos, más equipados seguramente, te los deberás costear tú mismo/a.
- Es importante que en tu móvil tengas la función de duración de llamada, para que en todo momento te permita ver el tiempo empleado en la misma (así te haces una idea del gasto y de uso de tu tiempo libre y/o de ocio).
- Usa el sentido común, si acabas de salir del instituto, o tus amigos/as y compañeros/as viven cerca, mejor hablar en vivo y en directo ¿no?
- No abuses del envío de WhatsApp, sobre todo cuando apenas han pasado 10 minutos de estar con tus amigos/as.
- No debes utilizar el móvil cuando estés realizando otras actividades como asistir a clases particulares, al conservatorio, cuando practicas deporte, etc. y también es recomendable que utilices la opción del silenciador en todos los lugares públicos, incluido el autobús escolar.
- No deberías usar el móvil durante la celebración de un acto o ceremonia (iglesias, conferencias, discursos, etc.)
- No utilices el móvil en situaciones que pueda molestar a las/os demás. Tampoco utilices el móvil en hospitales, aviones y sitios donde pueden producir interferencias.
- Si el móvil es tuyo también lo son los gastos; las llamadas las tendrás que financiar con el dinero de la paga, que no debe aumentar, independientemente del consumo que hagas. Lo que debes hacer es administrarte bien esa paga y así tener dinero disponible para tus gastos o caprichos.
- Cuando te acuestes desconéctalo y déjalo fuera de tu habitación.
- Cuando vas por la calle hablando con el móvil, pierdes la noción de riesgo y puedes cruzar sin mirar. Por favor, si vas por la calle hablando, ¡párate!
- No realices ninguna llamada a cualquier persona que pueda ir conduciendo.
- Comunícate con tu padre y/o madre cara a cara, tenlos cerca y cultiva la confianza con ellos para que puedas expresarles cualquier tipo de inquietud o problema.
- Aunque se puede usar donde se quiera, utiliza el sentido común. Lleva el móvil de forma natural y discreta.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL MÓVIL"

1) ¿Vas con el móvil a todos sitios (baño, comida, en reuniones familiares...)?

- Sí, siempre llevo el móvil conmigo (3p)
- Casi siempre (2p)
- A veces, según como me encuentre de ánimo (1p)
- No, sólo uso el móvil para emergencias (0p)

2) ¿Cuánto gastas mensualmente en el móvil?

- Menos de 10 € (0p)
- Entre 10 y 20 € (1p)
- Entre 20 y 30 € (2p)
- 30 € o más (3p)

3) Si te das cuenta de que no llevas el teléfono móvil, reaccionas con:

- Nerviosismo, sensación de agobio y ansiedad por si lo necesitas (3p)
- Irritación, que cesa al encontrar el móvil (2p)
- Sensación de malestar, te falta "algo" (1p)
- Tranquilidad, te quedas como estas, tampoco es esencial para tu vida (0p)

4) ¿Usas el móvil cuando te acuestas a dormir o a altas horas de la madrugada?

- Sí, siempre tengo con quien hablar (3p)
- Casi siempre, si no llamo yo, me llaman, me dan toques, o nos enviamos SMS (2p)
- Esporádicamente (1p)
- Nunca, siempre lo desconecto cuando voy a dormir (0p)

5) ¿Qué "cosas" dejas de hacer por estar con el móvil?

- Hablar con mi familia (3p)
- Estudiar y por supuesto tareas domésticas (2p)
- Ver la televisión (1p)
- Creo que hago todo lo que tengo que hacer (0p)

SOLUCIONES DEL CUESTIONARIO

- **Hasta 5 puntos, el uso que haces del móvil parece razonable.**
Está claro que no estás obsesionado/a con el móvil, que no te lo llevas a todas partes, que respetas tu descanso y que el móvil no se interpone entre tú y tus actividades diarias. Tendrás un gasto “normal” y asequible con tu paga. ¡Perfecto, eso es lo recomendable! .
- **De 6 a 9 puntos, tu uso del móvil es peligroso, eres un adicto en potencia.**
Piensa que el móvil es muy útil si se usa adecuadamente, pero si separamos de él nos produce malestar, irritación o nerviosismo, quizá hayamos cogido una dependencia difícil de rectificar si no somos conscientes de ella.
- **10 puntos o más, tu uso es más bien un abuso, y como tal esto no te beneficia en nada.**
Seguro que ya tienes problemas con tu entorno familiar, escolar, con tus amigos/as. Si sufres trastornos físicos y psicológicos, como ansiedad, palpitaciones y sudores, cuando olvidas el móvil en casa, tu tarjeta de prepago se queda a cero, te quedas sin cobertura o se te agota la batería. ¡Pide ayuda!, es lo más lógico, para que el tema del móvil no se te vaya de las manos.

(III.15) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: ORDENADOR

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: NUEVAS DEPENDENCIAS
OBJETIVO	Profundizar en las nuevas tecnologías y los riesgos que pueden generar, en particular el mal uso del ordenador
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de información tomada de: <i>Enganchados al ciberespacio</i> (web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: www.fad.es).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, marcadores, celo,• "Cuestionario del ordenador" (anexo): una copia por participante..
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Dependencia Nuevas tecnologías. Nuevas dependencias. Tormenta de ideas.

382

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica el objetivo de la actividad.
2. El facilitador/a hace las preguntas del siguiente recuadro, que pueden ser contestada de dos maneras alternativas:
 - a) Grupalmente, a modo de tormenta de ideas. Se anotan las respuestas en la pizarra.
 - b) Creando grupos de 6 personas (máximo) para que cada grupo trabaje las preguntas.

- ¿Qué usos les damos a los ordenadores? ¿Para qué los utilizamos?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas puede tener el mal uso del ordenador?
- ¿Puede generar adicción o dependencia el uso del ordenador?, ¿Por qué?

(Recordar que la dependencia es cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- Si se trabaja por grupos, un representante expone las conclusiones y el facilitador/a los anota en la pizarra.
3. Para reflexionar sobre las respuestas de los/as participantes (sea por tormenta de ideas o por trabajo en equipo). El facilitador/a se puede servir de la información del siguiente cuadro:

PROBLEMAS DERIVADOS DE UN MAL USO DEL ORDENADOR

Uno de los problemas más frecuentes es el llamado **Síndrome del Ordenador** o **Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV)**, cuyos síntomas son:

- **Con respecto a la vista:**
 - Visión borrosa, doble, fatiga, fobia a la luz o lagrimeo. Sequedad, ojos rojos y pesadez.
- **Con respecto a la cara y cabeza:**
 - Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón. Cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.
- **Con respecto al sistema músculo-esquelético rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos debidos a:**
 - Fatiga muscular por la excesiva inclinación de la cabeza. Y rotación lateral continuada.
 - La inclinación del tronco hacia delante para acercarse a la pantalla sin apoyar la espalda ni los antebrazos genera una gran presión intervertebral.
 - Flexión de la mano para manejar el teclado y flexión lateral al mover el ratón.
 - Fémures inclinados hacia abajo, lo que perjudica la circulación y sobrecarga la musculatura.

Los/as adolescentes y jóvenes en general tenéis otros riesgos añadidos, sobre todo si no sois supervisados, podríamos citar por ejemplo:

- Existe la posibilidad de generar **adicción**, lo que influye en el desarrollo personal y en tu relación con el entorno.
- Las ganas de estar conectadas/os con la red, os puede **alterar el horario de sueño y vigilia**, y originaros algún trastorno emocional: depresión, estrés, ansiedad, fobias, etc.
- Las habilidades sociales se pueden ver afectadas, ya que la capacidad para interactuar en espacios virtuales puede ser la barrera tras la que nos escondamos para no dar la cara ante determinadas situaciones y por tanto que no desarrollemos las relaciones personales, el tú a tú en vivo y en directo.

A pesar de existir programas o software que filtran información para no permitir el acceso a la pornografía, violencia, terrorismo o cualquier otro tema que resulte nocivo, tenéis la habilidad para acceder a cualquier tipo de información.

4. Los/as participantes tienen que rellenar el "Cuestionario del Ordenador" (anexo) y ver las soluciones (y el uso que hacen de ello).
5. El facilitador/a da unos consejos saludables para el uso adecuado de los ordenadores:

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS POR MAL USO DEL ORDENADOR

- Administra tu tiempo libre y participa en otras actividades sociales como el deporte.
- Si reconoces que te estás "enganchado/a", puedes pedir ayuda a tus familiares y a especialistas.
- Limita al máximo el tiempo de conexión, o procura estar el tiempo justo que necesites para buscar alguna información, comunicarte con alguien o abrir tú correo.
- Pon el ordenador en una habitación distinta del dormitorio.
- Presenta a tu padre/madre tus "amigos/as virtuales" de la misma forma que les presentas a tus amigos reales.
- Acuerda con tu padre/madre qué momentos del día y cuánto tiempo puedes navegar por Internet, los contenidos y direcciones apropiadas para ti; si quieres añadir o ver nuevas zonas debes hacerlo de acuerdo con tu padre y tu madre.

Otras precauciones que debes tomar como usuario/a:

- No dar nunca información personal que te identifique (dirección de tu casa, nombre del Instituto, teléfono, edad, sexo...) en un foro público (chat, boletín..). Asegúrate a quién das su e-mail.
- Utiliza seudónimos cuando participes en conversaciones online, chats, foros de discusión, etc.
- No permitas encuentros personales con otros usuarios/as sin tu consentimiento, nunca sabemos quién hay detrás de una dirección o seudónimo electrónico. Si estás interesado/a en conocer a alguien, informa siempre a tu padre/madre y no vayas sólo/a a la cita. Procura que el encuentro sea en un lugar público.
- No respondas a mensajes que no te gusten por su contenido, naturaleza, forma, etc.
- Respeta las reglas básicas de uso del ordenador, como el tiempo máximo que pasas delante del mismo.
- Intenta hacer de Internet una actividad familiar.

ANEXO:

"CUESTIONARIO DEL ORDENADOR"	
1. ¿Te sientes preocupado/a por lo que sucede en Internet y piensas frecuentemente en ello cuando no estás conectado/a?	
2. ¿Necesitas invertir más y más tiempo en estar conectado para sentirte más satisfecho/a?	
3. ¿Eres incapaz de controlar el uso de la conexión?	
4. ¿Mientes a tus familiares o amigos/as sobre la frecuencia y duración de tus conexiones?	
5. ¿Te arriesgas a perder una importante relación, un trabajo, los estudios o tu carrera por el empleo de Internet?	
6. ¿Te conectas para escapar de tus problemas?	
7. ¿Sigues conectándote después de pagar facturas importantes por estar en línea?	
8. Cuando pasas un tiempo sin conectarte ¿te sientes más irritable, de mal humor o deprimido/a?	
9. ¿Permaneces conectado/a durante más tiempo del que inicialmente pensabas?	

SOLUCIÓN

Según la doctora Kimberly Young, de la Universidad de Pittsburgh, que está desarrollando uno de los trabajos más difundidos sobre la "info-adicción" y que ha creado un centro para la adicción a Internet (Center for On-Line Addiction), si has respondido afirmativamente a cuatro o más de las cuestiones anteriores, puedes ser un *dataholic* o, lo que es lo mismo, estar afectada/o por el síndrome IAD (Adicción a Internet).

(III.16) INFORMACIÓN Y RIESGOS DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS
OBJETIVO	Ofrecer información a los/as participantes sobre las bebidas energizantes y los riesgos de su consumo.
REFERENCIA	Basado en: <i>Bebidas Energizantes y su consumo en adolescentes</i> (Roussos y otros, 2009: 124-127).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Hoja de rotafolio, marcadores, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Drogas. Bebidas energizantes.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar el objetivo de la actividad.
2. Dividir a los/as participantes en grupos no mayores de 5 personas. Deben contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las bebidas energizantes?
- ¿Por qué están de moda?
- ¿Qué sustancias contienen?
- ¿Qué riesgos o consecuencias negativas pueden provocar en la salud?
- ¿Puede generar adicción o dependencia estas bebidas? ¿Por qué?

(Recordad que la dependencia tiene lugar cuando la persona experimenta un fuerte impulso a repetir el consumo o el uso, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes).

- ¿Conoces otras bebidas o alimentos que puedan generar los efectos que producen estas bebidas?

3. Posteriormente cada grupo nombra a un/a representante para exponer las conclusiones. El facilitador/a los anota en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
 - Para reflexionar sobre las conclusiones de los grupos, el facilitador/a puede apoyarse en la información del siguiente cuadro:

BEBIDAS ENERGIZANTES Y SUS RIESGOS.

DEFINICIÓN:

Las bebidas energizantes (BE) son bebidas sin alcohol, generalmente gasificadas, compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono (azúcares diversos), más otros ingredientes como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes.

Para algunos organismos científicos e investigadores/as deberían llamarse "estimulantes" y no energizantes, ya que una bebida energizante es aquella que se utiliza para aportar un alto nivel de energía al cuerpo, especialmente a expensas de los glúcidos que contiene. En cambio, en estas bebidas el término utilizado de "energía" se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas de las sustancias que contienen y no a su aporte calórico a partir de sus nutrientes.

Los principales componentes de las BE son azúcares, cafeína, extractos de hierba, taurina (aminoácido), vitaminas y minerales.

CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO:

Las BE han ganado popularidad en los últimos años y son consumidas principalmente por adolescentes y adultos jóvenes, y más recientemente por niños/as. Los motivos más frecuentes para su consumo son: estudiar, obtener energía, conducir un vehículo por un período de tiempo prolongado, mantenerse despierto en las noches de discoteca, contrarrestar los efectos del alcohol, tratar la resaca y maximizar el rendimiento y/o anular la fatiga en los eventos deportivos.

EFFECTOS:

Los fabricantes de BE promocionan como beneficios de las mismas la capacidad de incrementar la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico. Si bien atribuyen estos efectos a la interacción de múltiples aditivos, como cafeína, guaraná, vitamina B, taurina, carnitina, ginseng, ginkgo, glucuronolactona y ribosa, el efecto estimulante recae principalmente en la cafeína.

Una lata de BE puede tener el mismo contenido de cafeína que una taza de café, o el doble que una lata de bebida cola aunque en 40% menos volumen. La máxima concentración en sangre se alcanza entre los 30 y 45 minutos de haberla ingerido. A las 3 horas ya se ha eliminado la mitad de lo que se ha absorbido y su efecto parece desaparecer. Esta rápida eliminación produce deshidratación.

Para algunos autores/as, las dosis bajas de cafeína mejoran el desempeño cognitivo y el estado de ánimo. Otros autores/as sostienen que los efectos percibidos por los consumidores/as no representan beneficios netos, sino más bien la reversión de la caída del desempeño que ocasiona la falta de cafeína en sujetos habituados a su consumo. En aquellos que no consumen cafeína o lo hacen en poca cantidad el efecto en el estado de ánimo y el desempeño es modesto. Respecto a los otros componentes de estas bebidas

los efectos son dudosos. Su contenido varía según los productos y no hay evidencia de beneficios a las concentraciones en que se presentan en las BE.

EFFECTOS ADVERSOS:

Existen cada vez más evidencias sobre intoxicación aguda con cafeína por uso de BE, así como problemas de dependencia y abstinencia. En adolescentes no habituados a su consumo, la vulnerabilidad a la intoxicación puede ser mayor debido a la falta de desarrollo de tolerancia farmacológica. Factores genéticos podrían contribuir a esta vulnerabilidad individual.

El consumo de cafeína puede tener efectos adversos para la salud, sobre todo a dosis altas. Promueve la diuresis y natriuresis. El consumo agudo reduce la sensibilidad insulínica y eleva la tensión arterial. El consumo elevado se asocia con cefalea crónica sobre todo en mujeres jóvenes. Los efectos adversos más frecuentes de la cafeína son palpitations, taquicardia, molestias gástricas, temblor, nerviosismo e insomnio.

Dosis elevadas pueden provocar intensa ansiedad, miedo y crisis de angustia. Estos efectos son variables de acuerdo a los distintos grados de tolerancia de cada individuo. Varios estudios sugieren que las BE pueden condicionar otras formas de droga dependencia. El mercado de adultos/as promueve una propuesta de aceleración, descontrol y mayor rendimiento sólo con fines de lucro. El consumo frecuente de BE se ha vinculado entre los/as jóvenes con la adherencia a un patrón de conducta expresado en la toma de riesgos, mayor rendimiento físico y la "hiper-masculinidad". Este tipo de personalidad se asocia con abuso de alcohol, situaciones sexuales de riesgo, delincuencia y violencia interpersonal, por lo que el abuso del consumo de BE puede generar alteraciones en la conducta que signifiquen un riesgo para la salud.

USO COMBINADO CON ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS:

La mezcla de BE con alcohol (vodka u otras bebidas destiladas) comenzó en bares y clubes nocturnos de Europa, difundiéndose luego a Estados Unidos. Las compañías fabricantes tanto de bebidas alcohólicas como BE alentaron sobre esta práctica. La modalidad de consumo es grupal, la mezcla se prepara en jarras que los/as adolescentes beben en común, favoreciendo la sobre ingesta, ya que propicia el sub registro de la cantidad de alcohol ingerida.

La estrategia de promoción de las BE se basa en la posibilidad de poder permanecer despierto y bailar toda la noche. La combinación del efecto estimulante de la cafeína y el efecto depresor del alcohol reduce los síntomas de letargo asociados al estado de embriaguez, lo que lleva a subestimar los niveles de intoxicación. En un estudio que evaluó la interacción de ambas bebidas se observó que en los consumidores de un *cocktail* de BE + alcohol la percepción del deterioro de la coordinación, cefalea, debilidad y sequedad bucal fue menor respecto de aquellos que consumieron sólo alcohol, mientras que el deterioro objetivo del tiempo de reacción visual y de la coordinación motora, y la concentración de alcohol espirado fueron similares en ambos grupos. Esta combinación, además de incrementar la potencial letalidad de la intoxicación alcohólica, ocasiona mayor prevalencia de situaciones de abuso sexual sobre sí mismos o sobre terceros, de accidentes de tráfico, de sufrir heridas o herir a otros, o de requerir atención médica.

CONCLUSIÓN:

Dicho lo anterior, surge la preocupación por el consumo descontrolado de estas bebidas entre los/as jóvenes y por la menor edad de comienzo. Los/as adolescentes suelen consumirlas en ámbitos en los cuales no participan su padre/madre, quienes pueden desconocer los hábitos de sus hijos/as. Por lo tanto, una de las medidas más importantes en la prevención es informar sobre los riesgos que generan su consumo y su combinación con el alcohol y otras drogas.

(III.17) GÉNERO Y DROGAS

TEMA	INFORMACIÓN GENERAL: GÉNERO Y DROGAS
OBJETIVO	Conocer la forma diferenciada del consumo de drogas, del riesgo de su consumo y de sus consecuencias entre hombres y mujeres.
REFERENCIA	Elaboración propia a partir de la información obtenida en: <i>Género y Drogas</i> (Sánchez Pardo y otros: 125, 126, 151 y 152).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas, rotuladores y celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Riesgo. Perspectiva de género. Género.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar el objetivo de la sesión.
2. Dividir a los/as participantes en grupos de 5 o 6 personas. Los grupos serán solo de mujeres y solo de hombres. Cada grupo reflexionará y sacará conclusiones (apuntándolas en cartulinas) de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

- ¿El consumo de drogas es igual entre los hombres que entre las mujeres? En relación al tipo de drogas que consumen y la cantidad.
- ¿Es igual el consumo de drogas ahora en las mujeres que hace 20 años? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Inician las mujeres al mismo tiempo el consumo que los hombres? ¿Por qué crees?
- ¿Se ve igual que los hombres consuman y que las mujeres consuman? ¿Por qué crees?
- ¿Son diferentes las consecuencias del consumo de drogas entre los hombres que entre las mujeres? Si tu respuesta es afirmativa, ¿Cuáles serían las diferencias?

3. Posteriormente un representante de cada grupo expone sus conclusiones.
4. El facilitador/a comenta las diferencias que se dan en el consumo de drogas entre hombres y mujeres e intenta explicar las razones por las diferencias de género.
 - Apoyar la reflexión en las siguientes ideas:

El modelo tradicional de consumo de drogas, vigente en nuestra sociedad hasta comienzos de los años setenta, se caracterizaba porque el uso de drogas, básicamente alcohol y tabaco, se circunscribía fundamentalmente a la población masculina adulta. Este patrón cultural de relación con las drogas supuso que los consumos entre las mujeres se mantuvieran en niveles muy bajos, sensiblemente inferiores a los de los hombres.

A medida que la sociedad se fue modernizando y se redujeron las desigualdades de género, las mujeres adquieren algunas de las conductas de riesgo tradicionalmente consideradas como típicamente masculinas, lo que se tradujo en un incremento sustancial de los consumos femeninos. Las mujeres, en su deseo de conquistar la igualdad con los hombres, imitaron algunos comportamientos característicos del rol masculino, entre los que se incluye el uso de drogas. A pesar de ello, y con la única excepción de los tranquilizantes, los consumos de drogas siguen siendo hoy día claramente superiores entre los hombres.

Los consumos de drogas en función del género están muy condicionados por el factor generacional. Esta circunstancia explica cómo, en un escenario caracterizado por la supremacía de los consumos de drogas entre los hombres, la equiparación de los hábitos de consumo de drogas en hombres y mujeres es ya una realidad entre las/os adolescentes.

Consumir drogas no tiene el mismo significado para hombres y mujeres, ni es valorado del mismo modo por los demás. Mientras que en el caso de los hombres el consumo de drogas es percibido como una conducta natural, social y culturalmente aceptada (salvo en casos extremos donde la adicción a las drogas aparece asociada a conductas violentas, temerarias o antisociales), entre las mujeres supone un reto a los valores sociales dominantes. Por ello, las mujeres adictas a las drogas soportan un mayor grado de sanción/reproche social que los hombres, que se traduce en la presencia de un menor apoyo familiar o social.

La estigmatización de las mujeres con problemas de adicción a las drogas refuerza su aislamiento social, a la vez que favorece la ocultación del problema y la ausencia y/o demora en la solicitud de ayuda para superarlo. Son reiteradas las evidencias que señalan que retardan la solicitud de ayuda hasta el momento en que las consecuencias sobre su salud física y mental o en su vida familiar, social o laboral alcanzan una entidad tal que las hace insostenibles. Esta circunstancia explica, por ejemplo, cómo, siendo la proporción de hombres con problemas de abuso de alcohol el doble que de mujeres, las tasas de tratamiento masculinas cuadruplican a las femeninas.

Algunos elementos característicos de las adicciones a drogas presentes en las mujeres:

- El comienzo al consumo de drogas es algo más tardío.
- Los trastornos adictivos progresan de forma más rápida.
- Mayor severidad de la adicción.
- Consumen menos cantidades que los hombres, pero los trastornos físicos derivados del consumo son más frecuentes y graves.
- Sufren de manera singular el impacto de las drogas en la actividad reproductora.
- Presentan en mayores porcentajes que los hombres otros trastornos psiquiátricos asociados a la dependencia de las drogas.

- Presentan con más frecuencia trastornos psiquiátricos previos al consumo problemático de drogas.
- La reacción ante la depresión, la ansiedad y el estrés aparecen con frecuencia como desencadenantes del consumo de drogas.
- Mayor probabilidad de tener historia de abuso físico o sexual.
- Mayor probabilidad de tener intentos de suicidios.
- Una elevadísima probabilidad de sufrir malos tratos físicos o psicológicos a manos de su pareja.
- Más problemas familiares, laborales y económicos que los hombres.
- Cuentan con menos apoyo familiar y social para enfrentar los problemas.
- Disponen de menos recursos o de mayores dificultades para acceder a ellos, en especial cuando tienen menores a su cargo.

Aunque el porcentaje de mujeres con problemas de abuso o dependencia de las drogas es sensiblemente menor que el de hombres, los problemas que presentan las mujeres tienen una mayor gravedad, lo que las hace merecedoras de una atención específica.

La división de género imperante en cada sociedad asigna a hombres y mujeres roles o papeles sociales diferentes y determina un conjunto de pautas de comportamiento obligadas, permitidas o prohibidas, a las que deben ajustarse cada uno de estos grupos. Estas pautas de comportamiento son transmitidas y reproducidas a través de distintos espacios de socialización, fundamentalmente la familia, la escuela y los medios de comunicación social.

Esta división de roles implica que los hombres disfruten de más poder y reconocimiento social, mientras que las mujeres quedan relegadas al ámbito de lo privado, a la invisibilidad y a la falta de proyección social. Pero supone también la existencia de desigualdades respecto a la salud y la relación que establecen con las drogas.

III. Profundizar sobre esta realidad

Profundizar en la prevención del consumo de sustancias a partir de los principales factores de riesgo y de protección que están presentes en el marco de actuación de las familias gitanas.

A continuación se incluye una tabla resumen con las dinámicas de esta fase.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(III.18) Factores de riesgo y protección	Factores de riesgo y protección	60 min.	395
(III.19) Habilidades de comunicación	Comunicación Familiar	120 min.	398
(III.20) Enfrentarse a los problemas	Resolución de conflictos	60 min.	401
(III.21) Resolviendo conflictos	Resolución de conflictos	60 min.	406
(III.22) La adolescencia	Aprender a ser padres/madres	15 min.	407
(III.23) La adolescencia, ¿un problema?	Aprender a ser padres/madres	60 min.	409
(III.24) Autonomía y reducción de conflictos	Aprender a ser padres/madres	50 min.	411

(III.25) Solucionar problemas con mi hijo/a	Aprender a ser padres/madres	60 min.	412
(III.26) Comprender y llegar a acuerdos	Aprender a ser padres/madres	20 min.	414
(III.27) Mejorar las relaciones familiares	Aprender a ser padres/madres	60 min.	416
(III.28) Controlando la ira	Aprender a ser padres/madres	60 min.	417
(III.29) Afecto familiar	Vínculo afectivo	60 min.	418
(III.30) Importancia de las normas	Organización familiar	30 min.	421
(III.31) Necesidad de normas	Organización familiar	30 min.	424
(III.32) Conocer las consecuencias	Organización familiar	30 min.	426
(III.33) Supervisión, sanciones y vinculación familiar	Organización familiar	120 min.	428
(III.34) Estilo de vida familiares	Alimentación, Actividad Física y Salud	60 min.	430
(III.35) Alimentarse equilibradamente	Alimentación, Actividad Física y Salud	120 min.	432
(III.36) Importancia de la actividad física	Alimentación, Actividad Física y Salud	40 min.	436
(III.37) Tiempo libre y ocio saludable	Ocio constructivo	30 min.	438

(III.18) FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

TEMA	FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN
OBJETIVO	Comprender qué son los factores de riesgo y de protección en el consumo de sustancias, y su relación con el ámbito familiar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Factores de Riesgo y de Protección en la familia gitana</i> (F.S.G., 2001:25-27). Tomado de: <i>Manual para la Prevención del Consumo de drogas</i> (CAPLAB, 2003:53).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Prevención. Factor de riesgo. Factor de protección.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación sobre qué son los factores de riesgo (completar con el apartado de "Definición de conceptos previos" y con la información del anexo "Ejemplos de factores de riesgo y protección"):

FACTORES DE RIESGO

Son las características y aspectos de las personas y las condiciones o circunstancias del ambiente en que viven que hacen más probable que una persona se inicie y abuse de las drogas, es decir, que la hacen más vulnerable. Por ejemplo, si la familia se dedica a la venta de drogas y éstas circulan por la casa y/o son accesibles para los chicos y chicas, estamos ante un factor de riesgo.

- A modo de tormenta de ideas, los/as participantes deben poner ejemplos de factores de riesgo.
 - El facilitador/a anota en una pizarra los principales factores de riesgo, completando la información y aclarando dudas.
2. El facilitador/a realiza una pequeña explicación sobre qué son los **factores de protección** (completar con apartado de "Definición de conceptos previos" y con la información del anexo "Ejemplos de factores de riesgo y protección"):

FACTORES DE PROTECCIÓN

Son las características y aspectos de las personas y las condiciones o circunstancias del ambiente que disminuyen o reducen la probabilidad de que una persona se inicie o consuma drogas de una manera problemática. Por ejemplo, si los chicos y chicas viven con su familia en un ambiente de cariño y diálogo y los padres y madres están pendientes de sus hijos e hijas, estamos ante un factor de protección familiar.

- A modo de tormenta de ideas, los/as participantes deben señalar ejemplos de factores de protección.
 - El facilitador/a anota en una pizarra los principales factores de protección, completando la información y aclarando dudas.
3. El facilitador/a realiza una pequeña síntesis y resumen con los principales factores de riesgo y protección apuntados, reforzando los principales conceptos e ideas fuerza. A continuación se incluyen algunos ejemplos de factores de riesgo y protección en la familia:

FACTORES DE RIESGO EN LA FAMILIA

- Dejar las drogas, cualquiera de ellas, al alcance o vista de los chicos y chicas.
- Estimular o no dar importancia al consumo precoz de café, alcohol y tabaco por los niños/as.
- Consumir drogas y/o emborracharse delante de los hijos/as.
- Dar dinero a los hijos/as sabiendo que es para gastarlo en drogas, en lugar de enfrentarse al problema.

FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA FAMILIA

- Transmitir los valores positivos y las costumbres de los gitanos/as.
- Mantener buenas relaciones con los hijos/as, estar unidos y comunicarse.
- Hablar con los hijos/as sobre las drogas e informarles objetivamente de los riesgos que tienen para su salud.
- Transmitir a los hijos/as la importancia de aprender y formarse.
- Participar en el desarrollo social de la comunidad.
- Transmitir a los hijos/as un oficio para ganarse la vida.
- Enseñar a los hijos/as a resolver los problemas y no dárselo todo hecho.
- Enseñar a los hijos/as a valorar los riesgos de las situaciones, es decir, transmitir la importancia de ser prudentes.
- Compartir con los hijos/as parte del tiempo de ocio.
- Valorar y aceptar a los hijos/as tal como son y reforzar su autoestima.

ANEXO:

EJEMPLOS DE FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN (Extraído de CAPLAB, 2003:53)		
ESCE- NARIOS	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
Individuales	Adecuada autoestima y autocontrol en el manejo de emociones, capacidad de comunicación, tener expectativas reales y un proyecto de vida, actitud positiva, autodisciplina, manejar presión de grupo, capacidad de tomar decisiones, asertividad, resolver problemas, pensamiento autónomo y crítico, cuidado de la salud, éxito educativo...	No manejo de emociones y no control de impulsos, problemas de identidad, falta de límites, baja autoestima y autoconcepto, falta de asertividad, malas decisiones frente a la presión de grupo, fracaso escolar, experimentar con nuevas emociones para escapar de problemas, frustraciones, curiosidad por probar sustancias, visión pesimista de su futuro.
Familiares	Ambiente propicio para el crecimiento y desarrollo personal, apoyo familiar, participar en actividades y responsabilidades del hogar, respetar y compartir normas, comunicación abierta, ambiente de armonía y afecto, valores positivos, reconocer logros y necesidades básicas cubiertas...	Incomprensión, poca comunicación, maltrato, familia autoritaria, castigos frecuentes, sobreprotección y excesiva dependencia, falta de reglas y límites, falta de figuras de autoridad, ausencia de padre o madre, expectativas poco reales, ausencia de reconocimiento, consumo de drogas en la familia.
Grupo de amigos/as	Amigos/os que rechacen las drogas, estar insertados en sistema educativo, valores sólidos, metas claras, uso productivo y racional del ocio y tiempo libre.	Amigos/os consumidores, presión de grupo, amigos/os desertores escolares, amigos/os con problemas de adaptación o conflictividad.
Centros educativos	Estímulo y participación del alumnado, fomentar creatividad y recursos personales, organizar y planificar el tiempo, solidaridad e integración, tomar decisiones responsables, buen nivel académico, educadores/as como modelos adecuados, áreas de recreo alternativas (culturales, deportivas...), relaciones de respeto mutuo.	Escasa información sobre las drogas, poca participación o creatividad del alumnado, falta de áreas recreativas, disponibilidad de drogas cerca del centro de enseñanza, modelos inadecuados, mala comunicación docente-alumnado, falta de uso del tiempo libre, escasa capacitación sobre drogas del docente.
Comunitarios	Espíritu de trabajo, solidaridad, actitud crítica frente al consumo de sustancias, líderes positivos, seguridad, áreas de recreo y deporte, redes de apoyo local, promoción de la cultura...	Actitud favorable al consumo o permisiva, desarraigo cultural, carencia de líderes, ambiente de violencia, falta de espíritu de trabajo y solidaridad...
Sociales	Existencia de programas de prevención, oportunidades de estudiar y trabajar, facilidades para activar grupos juveniles, promoción de actividades culturales y deportivas, difícil acceso a drogas...	Falta de oportunidades educativas, desempleo, exclusión social, promoción del consumo en los medios de comunicación, empobrecimiento, leyes permisivas...

(III.19) HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA	COMUNICACIÓN FAMILIAR
OBJETIVO	Mejorar la comunicación con los hijos/as y su calidad, identificando sus hábitos comunicativos. Aprender a realizar y recibir críticas constructivas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Habilidades de Comunicación</i> (Larriba y otros, 2004:39 y 40).
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 minutos).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Comunicación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a expone una lista con algunos de los hábitos **comunicativos positivos**.

HÁBITOS COMUNICATIVOS POSITIVOS

Cuando hablamos...

- Definir de manera clara el motivo de la conversación o preocupación ("*No has ido al colegio*", "*Has suspendido cinco asignaturas*") y/o qué esperamos que haga la otra persona, por ejemplo: "*No pongas el volumen de la tele más alto del nivel 3, y después de cenar, baja la basura*" en vez de "*pórtate bien mientras estamos fuera*".
- Tratar un solo tema cada vez. No mezclar temas.
- Centrarnos en el presente, sin remover el pasado.
- Utilizar la primera persona para referirnos al problema, explicando cómo nos sentimos: "*Estoy muy preocupado/a por el hecho de que hayas suspendido lo mismo que en el trimestre anterior*".
- Comprobar si la otra persona nos entiende. Si no nos ha entendido bien, volver a explicar lo mismo con otras palabras.
- Animar a la otra persona a dar su punto de vista u opinión.

Cuando escuchamos...

- Escuchar a la otra persona con atención.
- Expresar que prestamos atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.
- Procurar comprender a la otra persona, qué dice y cómo se siente.
- Resumir de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien: "*Si lo he entendido bien, te preocupa la reacción de tus amigos y amigas cuando les digas que tienes que marcharte porque tu padre y tu madre...*"

2. Pedir a los/as participantes que piensen si aplican alguna de estas buenas prácticas comunicativas con su pareja e hijos/as.
3. El facilitador/a pide a cada participante que piense qué hábitos comunicativos deben mejorar, seleccionando aquellos 2 que consideren más importantes.
4. Cada participante lee en voz alta los 2 hábitos comunicativos seleccionados. El facilitador/a anima a ponerlos en práctica en su cotidianidad.
5. Este mismo proceso se repetiría con los hábitos **comunicativos negativos**.

HÁBITOS COMUNICATIVOS NEGATIVOS

Cuando hablamos...

- Generalizar ("*tú siempre...*", "*tú nunca...*", "*ni estudias, ni ayudas en casa, ni nada*").
- Criticar a la persona, en vez de su conducta. Por ejemplo: "*No has hecho los deberes y tampoco has hecho tu cama*", en vez de: "*eres un vago/a*".
- Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
- Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar: "*acabarás conmigo*", "*tonterías, no sabes qué dices...*".
- Adivinar, presuponer: "*yo sé que tú...*" o "*tú lo que querrías es que...*".
- Usar el sarcasmo o la ironía: "*incluso tú habrías podido hacerlo*".

Cuando escuchamos...

- No pensar en otras cosas mientras nos hablan (por ejemplo: en la lista de la compra, el trabajo, etc.) o intentar atender a dos cosas al mismo tiempo: a lo que nos están diciendo y a otra actividad que requiere nuestra atención: cocinar, hojear el periódico, el telediario, etc.
- Mostrar impaciencia: interrumpir. No dejar acabar de hablar

6. El facilitador/a explica algunos mecanismos para hacer una crítica constructiva:

- Introducir la crítica con expresiones que reflejen opinión: "*me parece*", "*creo que...*"
- Primero resaltar los aspectos positivos.
- Describir con precisión la conducta del otro/a.
- Proponer alternativas.

7. El facilitador/a solicita a los/as participantes que piensen en una de estas situaciones:

- La última vez que criticó la conducta de la pareja hacia un hijo/a.
- La última vez que criticó la conducta de un hijo/a.

8. Dos voluntarios/as representan una de las dos situaciones utilizando lo aprendido sobre la realización de críticas constructivas. El resto del grupo realiza una crítica constructiva de la situación representada, con la moderación y complementación del facilitador/a.
9. Repetir la representación para incorporar las sugerencias.

(III.20) ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS

TEMA	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
OBJETIVO	Tomar conciencia de la importancia de enseñar a los hijos/as a enfrentar los problemas de la vida y buscar soluciones en familia.
REFERENCIA	Basado en: <i>Resolviendo problemas</i> (F.S.G., 2001:57-61).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "Teatrillo" y "guion de situación" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Comunicación. Resolución de conflictos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Introducir los siguientes conceptos (completar con "Conceptos Previos"):

ENFRENTARSE A LOS CONFLICTOS Y PROBLEMAS

La capacidad para enfrentarse a los conflictos y problemas en la vida cotidiana e intentar solucionarlos juega un papel fundamental en el desarrollo de cualquier persona.

Un factor de riesgo muy relacionado con el consumo de drogas está en las dificultades de algunos/as jóvenes, y también de algunas/os adultos, en hacer frente a las dificultades que se les presentan en la vida. Ante estas situaciones, algunas personas tienden a usar el alcohol u otras drogas como si fueran una "pócima mágica" que va a hacer que los problemas desaparezcan, es decir, como un escape.

El chico o chica adolescente tienen dificultades para resolver los problemas por lo que recurre a la huida frente a las dificultades.

Los hijos/as han de ir aprendiendo a enfrentarse a las dificultades de la vida por ellos mismos/as, por supuesto con el apoyo de sus padres/madres. Aunque sus problemas en ocasiones a las familias les parezcan poco importantes, para ellos y ellas sí lo son.

Pensar qué está ocurriendo, con tranquilidad, e intentar buscar soluciones es un primer paso imprescindible para avanzar en la búsqueda de soluciones.

La comunicación adecuada en la familia, aprender a apoyarse mutuamente ante las dificultades y resolver los problemas, evitar que se produzcan en la familia discusiones y enfrentamientos que no llevan a ningún sitio.

El desarrollo de la capacidad para enfrentarse a un problema, pensando sobre él en lugar de negarlo, y aprender estrategias para resolverlo y ganar confianza en uno mismo/a, va a preparar al hijo/a para desenvolverse en el mundo exterior, al tiempo que es un aspecto fundamental en la prevención de las drogodependencias.

2. Proponer a los/as participantes realizar una escenificación familiar, a modo de teatrillo, para aprender a analizar y revolver los problemas, y facilitar la comunicación e intercambio de opiniones entre los padres/madres sobre situaciones conflictivas con sus hijos/as.
 - Pedir la colaboración de 3 voluntarios/as para el "Teatrillo" a representar y repartir la ficha: "Teatrillo", en anexo. Leer en voz alta esta ficha a todo el grupo.
 - El resto de participantes que no actúan tienen que pensar en la situación: qué harían ellos/as si fueran el padre o la madre de Paco; y si han vivido situaciones parecidas en su familia con sus hijos e hijas.
3. Representación del Teatrillo.
4. Dividir a todos los/as participantes en pequeños grupos (3 o 4 personas), para analizar la situación según el "Guión de discusión" (anexo).
 - Cada grupo expone en alto lo que han pensado a partir del "Guión para la discusión".
 - El facilitador/a anota las principales ideas en la pizarra, comentando las ventajas y desventajas de las soluciones aportadas por los diferentes grupos. El facilitador/a puede basarse en alguna de las soluciones y formas de abordar los problemas que se exponen a continuación:

FORMAS DE AFRONTAR LOS PROBLEMAS EN LA FAMILIA

- La madre y el padre no deben consentir que su hijo/a les hable de malas maneras.
- El padre y la madre deben hablar entre ellos y conocer sus preocupaciones mutuas sobre Paco.
- Buscar juntos el momento oportuno y la manera de hablar con Paco de las cosas que les inquietan. Es importante escoger un lugar y momento tranquilo (no cuando están enfadados/as porque ha llegado tarde a cenar...).
- Centrar la conversación únicamente en el problema que queremos tratar en ese momento (por ejemplo, llegar tarde a la cena) y no desahogarnos juntando todas las críticas, como hace el padre de Paco.
- Es mejor empezar a hablar por algún asunto que le interese al hijo y que no sea conflictivo (fútbol, alguna película de cine, algún familiar...). Es decir, aprovechar cualquier situación cotidiana.
- Empezar diciéndole que le vemos triste, preocupado, antipático, distante.... en definitiva, que no le vemos bien. También expresar cómo se sienten su padre y su madre al ver a su hijo así.
- Decirle claramente por qué su padre/madre están preocupados (llega tarde a casa, no sabemos qué hace por la noche, creemos que toma drogas...), sin agobiarle con preguntas a modo de interrogatorio.
- El objetivo principal no es reñirle sino obtener información de qué le pasa a nuestro hijo o hija. Queremos saber cómo se siente, qué relaciones tiene fuera de casa, en qué ambientes se mueve, etc. Si está tomando alguna droga queremos saber por qué lo hace.
- Escuchar lo que quiera contarnos con atención, mostrando interés por el hijo/a, por sus problemas y sus preocupaciones.
- No hay que ponerse siempre en lo peor ("está tomando drogas"). Los/as adolescentes tienen muchos cambios de humor y en ocasiones están raros/as, siendo la mayoría de las veces por los cambios y conflictos propios de su edad (desengaños amorosos, desinterés en el estudio, no saben lo que quieren...). La pérdida de interés por todo, el desorden en los horarios y los cambios de humor están relacionados con otro tipo de problemas por los que está pasando Paco.
- Es importante estar alerta ante la posible aparición de un problema de drogas en su hijo/a, pero no hay que asustarse ni angustiarse antes de tiempo.

ANEXO:

"TEATRILLO"

SITUACIÓN:

Paco tiene 15 años. Llega a su casa a las 11 de la noche. Ha estado con sus amigos/as del instituto hablando en el parque.

Su padre, su madre y su hermano le están esperando para cenar. Su madre le riñe porque llega tarde.

Paco está harto de que le traten como a un niño y se enfrenta a su madre y le contesta de malas maneras.

Su padre interviene y, muy irritado, le reprocha que siempre llegue tarde a la hora de la cena. A continuación empieza a desahogarse y le echa en cara un montón de críticas: que no hace nada, que es un vago, que no estudia y no quiere trabajar, que siempre está en la calle, que piensan que anda con drogas, etc.

Paco se siente solo, triste e incomprendido. Le gustaría contar a su padre y a su madre que tiene problemas, pero no sabe cómo hacerlo.

PAPELES A REPRESENTAR:

Paco:

- Tienes 15 años, estás estudiando la ESO en un instituto del barrio.
- No te gusta estudiar y sacas los cursos "a trancas y barrancas".
- Estás harto del instituto, te gustaría decírselo a tu familia pero sabes que se disgustarán porque para ellos es importante que acabes la ESO. Has estado "tonteando" con una chica de tu clase, pero desde hace un mes no te hace caso y ha empezado a salir con tu mejor amigo.
- Solo quieres estar con tus amigos/as y distraerte, aunque a ellos/as no les cuentas tus problemas, no tienes confianza y solo estás con ellos/as para pasar el rato. No consumes drogas como cree tu madre.

Padre:

- Tienes 40 años.
- Lo más importante para ti es que tus hijos/as salgan adelante y que estudien algún oficio que les permita ganarse la vida honradamente.
- Intentas convencer a tu hijo de lo importante que es el esfuerzo y prepararse en algún oficio para ganarse la vida. Pero tienes la sensación de que tu hijo no te escucha y que lo único que le interesa es divertirse con sus amigos/as.

Madre:

- Te dedicas al trabajo doméstico y también ayudas a tu marido en su trabajo.
- Quieres ante todo proteger a tu hijo. Últimamente le notas algo raro, te contesta mal, no sabes qué hace por la noche y temes que ande con malas compañías y metido en asuntos de drogas... pero no le dices nada ni a él ni a tu marido.

"GUIÓN PARA LA DISCUSIÓN"

- ¿Cuál es el problema que tiene esta familia? ¿Cuáles son las posibles causas?
- ¿Cuáles crees que son las dificultades de Paco?
- ¿Cuáles crees que son las dificultades del padre?, ¿y de la madre?
- ¿Tú qué harías para solucionar el conflicto en esta familia? Decir todas las que se te ocurran.
- ¿Qué consejo le darías a Paco?, ¿y a su familia?

(III.21) RESOLVIENDO CONFLICTOS

TEMA	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
OBJETIVO	Favorecer la adecuada resolución de conflictos. Entrenar la práctica de la resolución.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Como aplicar la resolución de conflictos</i> (Vela y Roa, 2008:70).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Conflicto.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 6 grupos. Cada grupo escenifica una de las siguientes situaciones para intentar resolver un conflicto con los hijos/as (cada grupo puede representar una y escenificarla al resto de grupos, o bien cada grupo lo representa de forma individual):

- a) Pone la música muy alta.
- b) No ordena la casa.
- c) Llega tarde por la noche y no cumple los horarios de llegada.
- d) En el colegio saca malas notas y no estudia.
- e) No quiere ir de veraneo con su familia.
- f) No quiere ir a las fiestas de navidades.

2. Cada grupo piensa y luego expone como resolvería la situación, poniendo en práctica los pasos a seguir para la resolución de conflictos que se incluyen a continuación.

PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- 1) Identificación y análisis del problema.
- 2) Búsqueda de posibles soluciones al problema.
- 3) Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución, valorando la importancia que tienen mediante una escala 1-10.
- 4) Elección de la solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
- 5) Puesta en práctica.
- 6) Evaluación y correcciones para la próxima vez, si fuera necesario.

3. El facilitador/a media e interviene en las exposiciones y hace hincapié en la importancia de dejar de ver los conflictos con adolescentes como un problema.

(III.22) LA ADOLESCENCIA

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Tomar conciencia de que "el problema" de la adolescencia es universal y a-histórico. Relativizar los conflictos que se producen en la adolescencia.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Conflicto generacional</i> (Vela y Roa, 2008:33).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">Papel, bolígrafos, lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a lee (reparte fotocopias o escribe en la pizarra) una serie de frases:

¿Quién dijo lo siguiente?

- A) Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los mayores de edad. Nuestros hijos son unos verdaderos maleducados. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos.
- B) Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro del país si la juventud de hoy toma el poder, porque esa juventud es insoportable, desenfrenada, simplemente horrible.
- C) Nuestro mundo llegó a su punto crítico. Los hijos ya no escuchan a sus padres. El fin del mundo no puede estar muy lejos.
- D) Esta juventud está malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura.

2. A los/as participantes se les pide que intenten adivinar quién las ha formulado (o en qué época de la historia, hace cuántos años, etc.) y porqué creen que las dijeron.

SOLUCIONES A ¿Quién dijo lo siguiente?

- A) Sócrates (470-399 a.C.), filósofo griego.
- B) Hesíodo (720 a.C.), poeta de la Grecia Clásica.
- C) De un sacerdote del año 2.000 a.C.
- D) Esta frase estaba escrita en un vaso de arcilla descubierto en las ruinas de Babilonia (actual Bagdad), y con más de 4.000 años de existencia.

3. El facilitador/a termina la actividad apoyándose en las siguientes ideas:

ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa natural en la vida de las personas.

El principal instrumento del que se deben valer los padres/madres es la paciencia y situarse en el lugar del hijo/a.

El conflicto tiene que ver con los diferentes valores e intereses de padres/madres e hijos/as y con la necesidad del adolescente de negar a su familia, para tener la certeza que es una persona autónoma e independiente.

(III.23) LA ADOLESCENCIA, ¿UN PROBLEMA?

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Desmontar el discurso catastrofista vinculado con la adolescencia. Reducir la ansiedad que la adolescencia puede provocar en los padres y madres. Considerar la adolescencia como una etapa vital más.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Una nube o un sol</i> (Vela y Roa, 2008:35).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a pide a los/as participantes, a modo de tormenta de ideas, que intenten expresar las emociones, preocupaciones y/o expectativas relacionados con sus hijos/as adolescentes, como por ejemplo:

- Creo que mi hija descuidará los estudios.
- Siento que perderé mi autoridad.
- Dejaré de ser una referencia para mis hijos e hijas.

- El facilitador/a recopila y anota las intervenciones (en una pizarra o rotafolio).
2. Pedir a los/as participantes que piensen en alguna "locura" o conflicto ("anécdota") que tuvieron con sus padres/madres cuando eran adolescentes.
3. El facilitador/a pide a los/as participantes, que de forma voluntaria, cuenten la anécdota.
 - Cuando cada participante acabe, el facilitador/a debe reflexionar sobre las consecuencias de ese acto, qué supuso en su relación con sus padres y madres, etc. A continuación se incluye un ejemplo:

- A) El/la participante comenta: "me fui al pueblo de al lado con unos desconocidos y mi familia me pilló".
- B) El facilitador/a se dirige al participante y le pregunta: "¿tu padre y madre dejaron de ser referencia para ti?"

4. Para finalizar, el facilitador/a plantea tres preguntas al grupo:

- ¿Cuáles son las principales conclusiones de esta dinámica?
- ¿Qué habéis reflexionado?
- ¿Cuál es nuestro papel como padres y madres?

(III.24) AUTONOMÍA Y REDUCCIÓN DE CONFLICTOS

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Promover la habilidad para reducir los puntos de conflicto y promover la autonomía del hijo/a adolescente.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Reducir los puntos de conflicto en mi relación con mi hijo/a adolescente</i> (Vela y Roa, 2008:48).
DURACIÓN	50 minutos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Autonomía. Conflicto.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de entre 3 o 4 personas.
2. Cada grupo elabora una lista con aquellas conductas que no les gusta y querían cambiar de sus hijos/as.
 - Un/a portavoz de cada grupo lee en alto las conductas.

EJEMPLOS DE CONDUCTAS QUE HABITUALMENTE MOLESTAN A LOS PADRES Y MADRES

- a) No hace la cama por la mañana.
- b) No me gusta la ropa que lleva.
- c) Se levanta muy tarde.
- d) Ve mucho la televisión.
- e) No me gustan sus amigos/as.

3. Cada grupo tiene que enumerar y jerarquizar las conductas identificadas señalando cuáles son las más y las menos importantes (o que consideran que son un problema de menor relevancia).
 - Un/a portavoz de cada grupo lee en alto la jerarquización realizada.
4. De aquellas conductas valoradas como menos importantes, los/as participantes deben señalar cuáles deben empezar a asumir los hijos/as y desentenderse las familias de su control.

El objetivo es que los/as participantes identifiquen en qué aspectos deben dejar de intervenir para que los hijos/as puedan tener espacios de mayor autonomía. Comprender que la crítica no es el mejor mecanismo para acercarse a sus hijos e hijas, sino el refuerzo.

(III.25) SOLUCIONAR PROBLEMAS CON MI HIJO/A

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Fomentar una actitud analítica a la hora de intentar solucionar un problema y recalcar la importancia de no hacer juicios prematuros.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Los y las expertas en educación</i> (Vela y Roa, 2008:50).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Autonomía. Conflicto.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en 3 grupos.
2. Se proporcionan los 3 casos a resolver (uno a cada grupo). El facilitador/a explica que los tres casos han sido extraídos de un foro de Internet:

Caso 1: Nuestra hija tiene 15 años y cada vez que hablamos, empezamos tranquilos pero luego terminamos gritándonos o enfadados. La comunicación es imposible. Nos dice que nos odia y termina llorando y se encierra en su cuarto. Creemos que está en un mal momento, no sale mucho y yo creo que no tiene muchas amigas. Y las que tiene, pensamos que no la hacen mucho caso. No sabemos qué hacer.

Caso 2: Mi hijo está en 2º de bachillerato, tiene 17 años, y desde que pusimos Internet en casa pasa muchas horas delante de la pantalla. Los fines de semana sí que sale con los amigos/as, pero estoy preocupado porque creo que pasa demasiado tiempo (al menos 4 horas) conectado. La verdad es que no sé muy bien lo que hace con el ordenador. Querría algún consejo.

Caso 3: He descubierto que mi hija de 15 años se ha hecho un piercing sin mí y no sé cómo reaccionar. No sé si castigarla, si obligarla a quitárselo, si dejarlo estar o simplemente mostrarme decepcionada, que es como me siento.

- Tienen un rol o papel de expertos/as en la materia, aconsejando como afrontar cada uno de los casos anteriores.
3. Primero de forma individual se piensa y escribe en un folio lo que le dirían o aconsejarían a la madre o al padre para intentar resolver el caso.

4. Una vez que haya habido una reflexión individual, ésta se pone en común con el resto de los/as integrantes de los subgrupos y se intenta llegar a un acuerdo entre todos ellos/as.
5. Se exponen los casos en el grupo grande compuesto por todos y todas las participantes. El facilitador/a debe recalcar que no existen soluciones únicas, sino estrategias útiles para mejorar la comunicación con los y las adolescentes.

(III.26) COMPRENDER Y LLEGAR A ACUERDOS

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Comprender a los hijos/as adolescentes y reflexionar sobre la diferencia de valores entre padres/madres e hijos/as. La necesidad de llegar a acuerdos y negociar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Qué me importa, qué le importa</i> (Vela y Roa, 2008:62).
DURACIÓN	20 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de 4-5 personas.
2. Cada grupo tiene que escribir qué valores son importantes para ellos/as y cuáles creen que son importantes para sus hijos/as adolescentes (como el ejemplo siguiente).

Valores importantes para los/as padres/madres	Valores importantes para los hijos/as
Estudios	Estética
Respeto	Ocio
...	...

3. Cada grupo expone al resto los valores identificados. Se trata de pensar conjuntamente sobre la diferencia entre los valores de los padres/madres y sus hijos/as, y reflexionar sobre lo que implica esta diferencia (o puntos en común) en su relación.
4. El facilitador/a expone las ideas clave:

- Es importante que los padres/madres no asuman como algo personal las actitudes de sus hijos/as adolescentes.
- Las expectativas sobre nuestros hijos/as pueden llegar a ser una fuente de frustración y de conflicto si no se cumplen.
- Un parte muy importante de la seguridad de un adolescente depende de la confianza depositada en él o ella.
- Los padres/madres deben renunciar a la percepción de que sus hijos/as adolescentes les están desafiando, y aceptar que es una situación marcada por una diferencia de valores marcada por la edad y los cambios culturales. Por lo tanto, al no tratarse de un choque contra la autoridad sino una diferencia de valores, la negociación debe de ser la mejor manera de abordar muchos aspectos conflictivos.

(III.27) MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Comprender la importancia de favorecer unas relaciones familiares satisfactorias y reducir los conflictos familiares.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Reducción de los conflictos y mejora relaciones familiares</i> (Larriba y otros, 2004).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Conflictos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a lee en alto la siguiente situación:

SITUACIÓN A ANALIZAR

Tu hijo/a está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre o la madre están viendo la televisión y le piden que baje el volumen porque están viendo la televisión y porque va a molestar al vecindario.

El hijo/a protesta un poco pero acaba bajando el volumen.

Al día siguiente se repite la situación pero esta vez el padre/madre no dice nada.

El tercer día se repite de nuevo, y el padre/madre le dice al hijo/a que baje el volumen de la música. Ahora, sin embargo, el hijo/a contesta gritando y malhumorado: *"Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Solo lo haces para hacerme la puñeta! ¡Ya estoy harto/a!*

2. El grupo tiene que reflexionar sobre esta situación y hacer un debate grupal tomando como base la siguiente pregunta: **¿Qué es lo que creéis que ha pasado? ¿Por qué ha reaccionado el hijo/a de esa forma la segunda vez?**
3. Solicitar a 2 voluntarios/as que representen y continúen la situación expuesta de la misma forma que lo harían en su casa.
 - El resto del grupo tiene que realizar críticas constructivas sobre la representación de sus compañeros/as en base a cómo han gestionado el conflicto.
4. El facilitador/a propone repetir varias veces la representación incorporando las propuestas de mejora formulados por los/as participantes.

(III.28) CONTROLANDO LA IRA

TEMA	APRENDER A SER PADRES/MADRES
OBJETIVO	Aprender a manifestar el enfado de manera positiva y a gestionar la ira.
REFERENCIA	Basado en: <i>Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares</i> (Larriba y otros, 2004:50).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Conflictos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar las fases para gestionar la ira (si es posible tenerlo impreso en las paredes del aula):

ETAPAS DEL MÉTODO DE AUTOCONTROL DE IRA

1. Identificar las señales personales de alarma.
2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
3. Pensar en las consecuencias que puede tener perder el control.
4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse irritado.
5. Intentar reducir el grado de irritación.
6. Decidir el siguiente paso que hace falta dar.
7. Recompensar por haber mantenido el control.

2. Proponer a los/as participantes que recuerden una discusión con su hijo/a o pareja en las que se dejaron llevar por la rabia o la ira.
3. El facilitador/a pide a los/as participantes que recuerden, pensamientos, sensaciones o conductas manifiestas y reacciones fisiológicas que tuvieron durante los dos minutos previos a la explosión de rabia. Es importante que comenten cada uno de estos aspectos.
4. El facilitador/a pide a los/as participantes que piensen que podrían haber hecho para evitar la situación.
5. Dinamizar una reflexión grupal sobre cuáles son los problemas e implicaciones que tiene perder el control en las relaciones con los hijos/as y/o la pareja.

(III.29) AFECTO FAMILIAR

TEMA	VÍNCULO AFECTIVO
OBJETIVO	Reflexionar sobre la importancia del afecto en la familia y proponer formas para lograrlo.
REFERENCIA	Elaboración propia (a partir de la información de la web: Educapedagogues).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Conflictos. Afectividad.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Iniciar la actividad comentando el objetivo de la dinámica.
2. Posteriormente pedir a los/as participantes que se dividan en grupos de 4 o 5 personas y que respondan a las siguientes preguntas:

PREGUNTAS

1. ¿Qué son los vínculos afectivos?
2. ¿Son importantes los vínculos afectivos en una familia? ¿Por qué?
3. ¿Qué beneficios pueden tener en la familia?
4. ¿Qué efectos negativos genera la ausencia de estos?
5. Proponer formas de crear vínculos afectivos sanos en la familia.

3. Cada grupo debe nombrar una persona que exponga las conclusiones.
4. Finalizar con los aportes del facilitador/a, apoyándose en las siguientes ideas:

Los vínculos afectivos se entienden como una relación de cariño y amor recíproco entre diferentes personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, los vínculos afectivos están presentes por lo tanto en todo lo que hacemos las personas. Su influencia en los diferentes actos y comportamientos, así como en el desarrollo de los niños y niñas, es indiscutible.

Son fundamentales para un desarrollo afectivo sano y adecuado, y contribuyen al desarrollo social y cognitivo de los niños y niñas, constituyendo la base para las relaciones futuras que tendrán los pequeños en su vida. Por ello debemos prestar atención a los vínculos afectivos que creamos con nuestros pequeños/as.

Estos vínculos son mucho más que la mera relación de parentesco, los vínculos afectivos son una expresión de la unión entre las personas, la unión de los padres/madres

con sus hijos e hijas. Una unión irrepetible e imprescindible, ya que este cariño va a estar presente en todas las tareas educativas, fortaleciéndolas, suavizándolas y equilibrándolas.

Además, los vínculos seguros en la infancia influyen en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta, ya que fortalecen la autoestima, la seguridad y la confianza de las personas. Por el contrario, el establecimiento de vínculos afectivos frágiles contribuye a la inseguridad, falta de autoestima y de confianza y, por lo tanto, puede provocar relaciones afectivas poco sanas en el futuro.

El primer vínculo afectivo y el más especial, aquel que nos va a marcar para toda la vida, es el que establecen los niños y niñas con los padres y/o adultos más cercanos. Estos vínculos van a marcar su conducta, actitudes, pensamientos, durante toda su vida. Los vínculos afectivos y las figuras de apego son necesarios para los pequeños, les ayuda a crecer sanos.

Para que las y los pequeños crezcan sanos y se desarrollen es fundamental que se sientan queridos y comprendidos, necesitan sentir que son aceptados por otras personas y que tienen el amor de estas figuras, pase lo que pase.

BENEFICIOS DE UNOS VÍNCULOS AFECTIVOS SEGUROS Y SANOS.

- Fomentan y mejoran la comunicación familiar.
- Favorecen la influencia de los padres/madres en los hijos e hijas.
- Aportan confianza, seguridad y fortaleza a los niños y niñas.
- Contribuyen a una autoestima sana.
- Forman unas bases seguras para futuros vínculos.
- Ayudan al desarrollo afectivo, social y cognitivo del niño/a, y de esta forma, contribuyen a un sano desarrollo integral de la persona.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA AUSENCIA DE VÍNCULOS SANOS Y SEGUROS

- La comunicación familiar se vuelve conflictiva e incluso inexistente.
- Las relaciones se caracterizan por la desconfianza y el miedo.
- Se forma una autoestima insegura.
- Se favorecen ideas y pensamientos negativos en cuanto a las relaciones interpersonales.
- Se perjudica el desarrollo afectivo y social del niño o niña.
- Contribuye al establecimiento de relaciones conflictivas en un futuro, y son patrones que se tienden a repetir.

¿CÓMO PODEMOS CREAR UNOS VÍNCULOS SEGUROS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS?

- Manifiesta tu cariño abiertamente: mediante abrazos, gestos y palabras son fundamentales. El contacto físico es muy positivo.
- Comparte con ellos juegos y situaciones cotidianas, aprovecha cualquier momento para reír con ellos/as, darles una caricia, una palabra de afecto.

- Fomenta la comunicación, haz que los niños y niñas, se expresen, se comuniquen, digan lo que piensan y sienten. La comunicación fortalece los lazos y facilita la empatía.
- Escucha lo que sienten y piensan. Muestra tu interés mientras te hablan, asiente, responde, míralos a los ojos. No les interrumpas y hazles preguntas si es necesario. No juzgues lo que dicen, son sus emociones y sus pensamientos, han de sentirse libres para expresarse. Cuando escuchamos mostramos aprecio y aceptación, les demostramos que les tenemos en cuenta y que nos importan.
- Ser consciente de tus propios sentimientos. Intenta controlar los sentimientos negativos. No dudes en mostrar y hablar de tus sentimientos, no solo los relacionados con el pequeño/a.
- Comparte con ellos situaciones y experiencias. Es fundamental que existan esos momentos especiales compartidos con esas personas también especiales en nuestra vida.
- Expresa en todo momento tu afecto; hace que el niño/a se sienta querido y aceptado. Para que los pequeños/as se desarrollen es fundamental que se sientan queridos/as y comprendidos/as.
- Pasa tiempo con ellos/as, es fundamental que dediques tiempo a los niños/as, ya que se va construyendo un espacio de intimidad y de confianza necesario para el apego.

Celia Rodríguez Ruiz para Educapeques

(III.30) IMPORTANCIA DE LAS NORMAS

TEMA	ORGANIZACIÓN FAMILIAR
OBJETIVO	Reflexionar sobre la importancia de la existencia de normas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>El partido de fútbol</i> (Vela y Roa, 2008:63).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.• "Escena de partido" (anexo), una copia por grupo
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Normas. Normas sociales.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en varios grupos. Cada grupo lee el relato de la "Escena del partido" (ver anexo) y contesta a las siguientes preguntas.

- 1) ¿Qué opináis de la situación? ¿Qué ocurre? ¿Qué creéis que falta?
- 2) ¿Qué ocurre respecto al objetivo establecido de jugar un partido?
- 3) ¿Qué ocurre en la relación del árbitro con los jugadores?
- 4) ¿Qué ocurre en la relación entre los propios jugadores?
- 5) ¿Qué ocurre con la autoestima de los propios jugadores? ¿Y con la autoestima del árbitro?
- 6) ¿Pueden mejorar su juego los jugadores?
- 7) ¿Puede mejorar la organización del partido de fútbol para el futuro?
- 8) ¿Es posible la convivencia entre ellos?

2. Un/a portavoz de cada grupo exponer las ideas en voz alta y el facilitador/a recoge las reflexiones en la pizarra.
3. El facilitador/a expone las principales conclusiones vinculadas a los siguientes aspectos:

- Todo espacio compartido por diferentes personas necesita de unas normas para poder funcionar adecuadamente. Se pueden poner de ejemplo algunas normas básicas para que funcione el curso: apuntarse, venir a la hora, sentarse en una silla, etc.
- Las normas no pueden estar renegociándose continuamente.
- Para que en una familia exista una mínima organización se deben establecer una serie de normas. Si no existiesen, se daría una situación de negociación crónica, con el desgaste que eso conlleva.

- Las normas las deben definir aquellas personas o entidades competentes. En el caso de un partido de fútbol, una organización mundial, en el caso de la familia los padres/madres.

ANEXO:

ESCENA DE PARTIDO

Escena: Partido de fútbol de 1º División. Sábado 20:00 horas. Se enfrentan el equipo A contra el equipo B.

11:00. 1ª Escena: A la hora de comenzar el partido todos los jugadores del equipo A están en la banda charlando. Al comentario del árbitro de "empezamos ya", un jugador contesta: "Un momentito que está Juan en el baño, ya vamos".

Árbitro: "He dicho que empezamos ya".

Jugador: "Tranquilo, no te pongas así".

Árbitro: "Yo no me pongo nada, es la hora de comenzar el partido y no hay nadie de vuestro equipo".

Jugadores del equipo A: "Venga hombre".

El árbitro se impone: "Cómo no estéis aquí en dos minutos no hay partido".

Los jugadores mosqueados con la actitud del árbitro dicen: "Vaya imbécil, pues sí que..."

11:25: 2ª Escena: Entran al campo 8 jugadores por un lado del equipo A (3 de ellos vestidos de calle y zapatos normales) y por el equipo B, 14 jugadores vestidos con camisetas de colores varios.

Un jugador del equipo A le comenta al árbitro: "Oye ellos son seis más, este partido no es justo".

Árbitro al equipo B: "Tenéis que quitar jugadores".

Jugador: "¿Por qué si somos peores? Dos de los nuestros son más jóvenes (señala a Gustavo y Félix de 18 años), dos no saben jugar y ellos tienen jugadores mejores. Mira a ese alto y fuerte" (señalando a uno del otro equipo).

Árbitro: "He dicho que os tenéis que quitar jugadores y vosotros buscar alguien más" "y lo quiero ya".

Jugadores del equipo B: "Venga hombre como te pones por nada, total porque los otros te lo han dicho..."

Jugadores del equipo B al árbitro; "Déjanos al menos ser 13".

Árbitro: "He dicho que no".

Los jugadores del equipo B, que finalmente son 11, tienen camisetas de diferentes colores. El árbitro, antes de empezar, se dirige a uno de ellos y dice: "¿Quién es vuestro capitán?".

Entre los jugadores del equipo B empiezan a discutir quién es el capitán y entre ellos se enfurruñan en una batalla de insultos y de empujones: *"Anda ya tu capitán si siempre estás de parranda"*.

Árbitro: *"¡Cómo no llegáis a un acuerdo yo nombre al capitán! ¡Tú, el de verde!"*

Árbitro: *"No sabes que tenéis que ir todos iguales. Así no podéis jugar el partido"*.

Jugador de verde: *"Venga ya, no seas así, que no pasa nada"*. Todos los jugadores van hacia al árbitro a decirle que no sea un capullo y que no pasa nada. El árbitro se amilana y dice: *"Venga bueno vale, empecemos de una vez"*.

Se le acerca un jugador del equipo A y le dice: *"Árbitro que éstos van de distintos colores"*.

Árbitro: *"Y qué, no pasa nada, yo soy aquí la máxima autoridad y se puede jugar de colores"*.

Jugador del equipo A: *"Pero oiga"*.

El árbitro le dice: *"Fuera del campo" y le enseña una tarjeta roja"*.

Jugadores del equipo A: *"Pero qué hace, si él no ha hecho nada"*.

Árbitro: *"Bueno que entre de nuevo pero sólo por esta vez"*.

Jugador: *"Vaya cachondeo, este tío no es árbitro ni es nada"*.

11: 45 3ª Escena: Por fin, el árbitro tira la moneda al aire para elegir el campo y quién empieza el partido.

Equipo A: *"Nosotros empezamos el partido porque somos peores"*.

Equipo B: *"Qué dices peores si tenéis a Ramón que es buenísimo"*.

El árbitro: *"El partido lo empezamos según la moneda"*.

Equipo A: *"Yo así no juego"*.

Árbitro: *"Tranquilidad cada tiempo lo empieza uno"*.

En la segunda jugada del partido un jugador derriba a otro. El árbitro pita una falta.

Jugador A: *"Pero que dices si yo no le he tocado"*.

Jugador: *"Cómo que no, si casi me parte la pierna, ha sido un faltón"*.

Los jugadores del equipo A van hacia la jugada. Un jugador golpea al jugador que ha zancadilleado al otro. Empiezan a insultarse entre los dos equipos.

Árbitro: *"Venga no pasa nada, no pito falta y seguimos el juego y tan amigos, venga un poco de respeto."*

Jugadores B: *"Pero si le ha golpeado"*.

Entre todos empiezan a pegarse, codazos, insultos, el árbitro se escabulle y llora de impotencia en la banda.

(III.31) NECESIDAD DE NORMAS

TEMA	ORGANIZACIÓN FAMILIAR
OBJETIVO	Reflexionar sobre la necesidad de normas en el ámbito familiar.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>La hora de levantarse</i> (Vela y Roa, 2008:66).
DURACIÓN	30 minutos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio, celo.• "Situación familiar a analizar" (anexo), una copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Normas. Normas sociales.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de tres y repartir las copias que se recogen en la "Situación familiar" (ver anexo).
2. El facilitador/a formula una serie de preguntas a cada "trío" para que reflexione sobre las cuestiones planteadas.

PREGUNTAS

Imaginaros qué situaciones se darán en esa casa por la mañana si no existen normas previas.

- ¿Qué ocurre si las normas básicas las tienes que negociar en ese mismo momento?
- ¿Qué podría suponer para el padre?
- ¿Qué podría suponer para la relación del padre con los hijos/as?
- ¿Qué podría suponer para la relación entre los hermanos/as?
- ¿Qué podría suponer para la autoestima del padre y sus hijos/as?
- ¿Qué pasaría si las normas estuvieran bien establecidas?

3. Un/a portavoz de cada uno de los grupos expone las respuestas.
4. El facilitador/a expone las ideas clave:

"LAS NORMAS"

- La existencia de normas es beneficiosa para el funcionamiento de un grupo. En un espacio donde estén claras las normas y las consecuencias de su incumplimiento, permite saber lo que se espera de ti y, por lo tanto, mejorar tu conducta.
- Si no viésemos consecuencias en nuestras acciones diarias seríamos diferentes. Por ejemplo: no acudir al trabajo de forma justificada y que no te digan nada. Luego faltó dos días y no me dicen nada. Es posible que termine solo yendo algunos días a la semana.

- No se es peor padre o madre por poner normas y establecer consecuencias si no se cumplen. De esta forma se evita el desgaste y reduce la conflictividad en la relación al no tener que repetir normas.
- Las normas son importantes para que crezcamos como personas, para que seamos más felices (mejor autoestima) y más resolutivos en lo que hacemos (auto-eficacia). Cuando un niño/a tiene una norma y la cumple le podemos reforzar, cuando la norma no está clara le estamos continuamente criticando.
- Las normas son importantes para aprender a gestionar las frustraciones. Las normas permiten identificar y asumir que no todo se puede hacer y no todo se puede obtener. Como adultos vivimos continuamente sumergidos en un sinnúmero de normas que admitimos con “agrado” porque sabemos manejar la frustración (el límite, la norma) (Ejemplo: hacer la comida para otros, no poder tener el coche o la casa que desearías tener, etc.).

ANEXO:

"SITUACIÓN FAMILIAR"

Situación: Una familia con varios hijos/as en la hora del desayuno. Pedro 44 años. Juan de 12 años. Elena de 14 años. Carlos de 16 años. La madre se fue a trabajar muy temprano: Ella les recoge del colegio por la tarde. La familia se ha levantado a la 7:45 y tienen que estar en el colegio y en el trabajo entre las 9:00 y 9:30.

Pedro, el padre, tiene varios objetivos que quiere cumplir esa mañana antes de ir al trabajo. Tiene una hora y cuarto para:

- Levantar a sus hijos/as para ir al colegio.
- Asegurarse que todos/as se visten correctamente (y dejan los cajones y armarios ordenados).
- Ventilan sus cuartos.
- Hacen sus camas.
- Preparan sus mochilas.
- Tomen el desayuno (incluida una pieza de fruta).
- Se hacen el bocadillo para el recreo.
- Recogen la mesa y meten sus platos en el lavaplatos (y lo ponen en funcionamiento).
- Recogen el pijama.
- Sacan a pasear al perro.
- Se lavan la cara y los dientes y dejan todo recogido.
- Llevar al colegio a Juan y Elena.
- Llegar con puntualidad al colegio de Carlos.
- Dejar algo fuera para la cena de la noche.
- Colgar la lavadora que dejó puesta anoche.
- Vestirse él y preparar sus cosas para el trabajo.
- Llegar al trabajo a tiempo.

(III.32) CONOCER LAS CONSECUENCIAS

TEMA	ORGANIZACIÓN FAMILIAR
OBJETIVO	Reflexionar sobre la importancia de las consecuencias y aprender establecerlas.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Poniendo consecuencias</i> (Vela y Roa, 2008:69).
DURACIÓN	30 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes se dividen por parejas.
2. El facilitador/a señala una serie de situaciones sobre las que es necesario establecer normas y consecuencias, en el caso de no cumplir las normas de referencia en cada caso. Cada pareja elige una de las situaciones propuestas y fija normas de cumplimiento y consecuencias en caso de incumplimiento.

SITUACIONES

- Hora de llegada a casa.
- Orden (desorden) en el cuarto o habitación.
- Dinero, la "paga".
- Estudios.
- Móvil u ordenador

3. Cada pareja explica al resto de participantes cómo han fijado las normas y qué consecuencias han considerado eficaces en caso de incumplimiento.
4. El facilitador/a anota en la pizarra las normas y las consecuencias, a modo de síntesis final, completando las dudas que surjan y apoyándose en las siguientes ideas de cómo poner consecuencias:

PAUTAS PARA APLICAR CONSECUENCIAS CON SENSATEZ

- Aplicar consecuencias pequeñas, pero de manera continua, más que aplicar consecuencias severas algunas veces sí y otras no.
- Aplicar consecuencias proporcionales a la gravedad de la conducta. A veces son abusivas porque surgen de improvisaciones por el enfado. Deben fijarse de antemano y preferiblemente consensuarse con los hijos/as.
- Relacionar la consecuencia con la conducta que la motiva ya que hace más patente a los hijos/as la relación entre la conducta problema y sus consecuencias, al otorgar mayor valor educativo a la sanción y hacerla más comprensible y aceptable a los hijos/as.
- No afectar a uno mismo/a o a otros integrantes de la familia, con las consecuencias aplicadas al hijo/a.
- Las consecuencias no tienen que implicar una revancha o tienen que ser dolorosas, simplemente han de ser no re-compensadoras.
- Evitar la violencia en las consecuencias.

(III.33) SUPERVISIÓN FAMILIAR

TEMA	ORGANIZACIÓN FAMILIAR
OBJETIVO	Aprender a supervisar la conducta de los hijos/as y sancionar de una manera adecuada. Descubrir las formas de estrechar los vínculos con las hijas/os.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Supervisión, Sanciones y Vinculación Familiar</i> (Larriba y otros, 2004:69-72)
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 min.).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Riesgo. Factor de riesgo. Factor de protección. Adolescencia. Conducta.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Solicitar a los/as participantes que comenten qué aspectos de la conducta de sus hijos e hijas supervisan regularmente y cómo lo hacen.
2. El facilitador/a pregunta a los/as participantes que manifiesten aquellos aspectos no supervisan de la conducta de sus hijos/as y que consideran que deberían supervisar. Indagar porqué razones no se supervisan.
3. Abrir un debate grupal sobre las posibles formas para superar dichas dificultades.
4. El facilitador/a recalca la importancia de intervenir sobre el entorno de sus hijos/as (mediante acciones directas y/o dando instrucciones), y de realizar el seguimiento de su conducta. Para ello el/la facilitadora se puede apoyar en las siguientes ideas:

SUPERVISANDO LA CONDUCTA DE LOS HIJOS E HIJAS

Los padres/madres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos/as: en la casa, en la escuela, en la calle, con los amigos/as, en el barrio, etc. Supervisar a los hijos/as implica dos tipos de acciones complementarias:

1. Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos/as. Esto puede hacerse mediante **acciones directas**, como apuntarle a actividades extraescolares, o definir horas de televisión u ordenador; o **dándole instrucciones**, por ejemplo diciendo la hora límite de llegada cuando sale con sus amigos/as, o tener que hacer los deberes antes de ver televisión, etc.
2. Realizar un seguimiento de su conducta. Es decir, saber dónde están y que hacen, en un momento determinado, y comprobarlo de vez en cuando.

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control sobre la conducta de los hijos/as. Al mismo tiempo, les hace saber que su padre/madre se interesan y se preocupan por dónde están y qué hacen a lo largo del día.

(III.34) ESTILO DE VIDA FAMILIARES

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Tomar conciencia en educar en un estilo de vida saludable.
REFERENCIA	Basado en: <i>Estilos de vida en la familia</i> (F.S.G., 2001:19-24).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.• "La historia de José" (anexo), una copia por participante
CONCEPTOS PREVIOS	Salud. Estilos de vida saludable. Determinantes para la salud. Calidad de vida.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a explica qué son los estilos de vida saludables (completar con "Definición de conceptos previos"):

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El estilo de vida es la manera en que cada persona organiza su vida diaria: lo que come, las horas que duerme, cómo previene las enfermedades, cómo ocupa su tiempo libre, cómo se relaciona con los demás, cuáles son sus gustos y sus aficiones, etc. Es decir, la manera en que entiende la vida.

Los estilos de vida de las personas están muy relacionados con los consumos de drogas. Hay estilos de vida saludables que previenen los consumos problemáticos de drogas y hay estilos de vida poco saludables que favorecen los consumos de drogas.

Por eso el marco general donde se llevan a cabo las actuaciones de prevención de drogas está dentro de la Educación para la Salud. Lo que se pretende es desarrollar hábitos y costumbres saludables, siendo muy importante pensar en el modelo de salud que se transmite en la familia.

2. Repartir a los/as participantes una copia de "La historia de José" (anexo), sobre la situación de un chico de 17 años.
 - Si el nivel de lecto-escritura del grupo es bajo, se recomienda al facilitador/a leer la historia en voz alta.
3. Dividir a los/as participantes por parejas o tríos. Estos deben señalar las fortalezas y las debilidades en el estilo de vida que tiene el chico de la historia.
4. Un portavoz de cada grupo explica al resto de participantes las conclusiones a las que han llegado.

5. El facilitador/a anota las fortalezas y debilidades en la pizarra, para lo cual divide el análisis en 2 columnas: fortalezas y debilidades. Para este análisis el facilitador cuenta con la ficha "La historia de José: Soluciones al caso práctico" (anexo).
- La principal conclusión que hay que transmitir al grupo es la siguiente:

CONCLUSIONES PRINCIPALES

En el consumo de drogas entran en juego 3 elementos: la sustancia, la persona y el ambiente en que éste viva.

Hay algunas cualidades de las personas que pueden ser de protección y otras pueden ser de riesgo. Lo mismo sucede con el entorno en el que se desenvuelve esa persona.

En el caso analizado hay que resaltar como aspectos positivos (que sirven de protección) las siguientes características de su personalidad: ser una persona responsable, tener aficiones en su tiempo libre, dar importancia a su salud, tener ganas de formarse y aprender un oficio....

En relación a su ambiente, los factores de protección son: tener buenas relaciones con su padre y madre, que haya una buena comunicación, que su padre/madre no sea consumidor/a, que la familia transmita un estilo de vida saludable (alimentación adecuada, descanso nocturno, prevención de enfermedades, etc.) y mantener los valores positivos de los gitanos/as, tener varios grupos de amigos/as, etc.

ANEXO:

- "La historia de José" (F.S.G., 2001:21)

José es un chico de 17 años que vive con su padre, su madre y sus dos hermanos pequeños.

Su padre trabaja como vendedor ambulante y su madre le ayuda en el negocio, además de ocuparse de la casa.

José ahora está estudiando en un Instituto de Formación Profesional porque quiere aprender un oficio, aunque también ayuda a su padre y a su madre en el mercadillo cuando hace falta, aunque se haya acostado tarde y esté muerto de sueño.

Normalmente desayunan todos juntos en la cocina y charlan de sus cosas antes de irse cada uno a sus quehaceres. Sus hermanos van al colegio.

La madre les prepara un desayuno fuerte porque dice que es importante desayunar bien para poder estar con ánimo por las mañanas.

José se lleva muy bien con su padre y su madre, sobre todo con su madre ya que está muy pendiente de él (de cómo se encuentra, lo que hace, hablan mucho y escucha sus problemas).

Son una familia muy unida que mantiene las costumbres y tradiciones gitanas. Se relacionan y se llevan bien con sus vecinos/as, no solo con sus parientes. Es una familia muy apreciada en el barrio.

Esta mañana, el padre les dice que se den prisa porque tiene que llevar a la niña pequeña al ambulatorio para que le pongan una vacuna, antes de llevarla al colegio.

José es un buen chico, aunque demasiado tímido e inseguro. Se deja influenciar por sus amigos/as. Se relaciona normalmente con sus amigos/as del barrio y con sus primos/as con los que sale los fines de semana. Le gusta mucho jugar al fútbol, el cine y la música.

Últimamente, los fines de semana se dedican a ir a otro barrio de la ciudad, a una discoteca de moda. En estas salidas, algunos de sus amigos/as han empezado a tomar alcohol y porros. José ve que se animan y se ríen mucho.

Manuel, un primo suyo, le intenta convencer para que lo pruebe, pero José tiene miedo de hacerlo, no sabe lo que le puede pasar y teme que le sienta mal y se ponga malo.

El fin de semana pasado ligaron en la discoteca con unas chicas, algunos de sus colegas habían tomado unas copas y no tuvieron vergüenza de acercarse a ellas y vacilarlas toda la noche. José sintió ganas de tomarse unos cubatas para vencer su timidez.

José siempre ha salido con estos colegas, son sus amigos/as desde pequeño y se encuentra casi siempre bien con ellos/as, pero últimamente no sabe qué hacer. No se siente seguro de querer ir a la discoteca y se siente un poco desplazado.

José tiene otros amigos/as en el instituto, algunos/as son gitanos como él y otros payos/as. Este fin de semana le han invitado a salir con ellos/as al cine. Con este grupo de chicos/as va Beatriz, una chica que a José le gusta bastante.

A José le apetece mucho ir con ellos/as, sobre todo para estar con Beatriz y se lo está pensando... aunque no quiere dejar plantados a sus colegas.

● **"La historia de José: solución al supuesto práctico" (F.S.G., 2001:22)**

LA HISTORIA DE JOSÉ: Solución al supuesto práctico	
DEBILIDADES	FORTALEZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para pedir ayuda. • Se deja influir por los demás. • Amigos/as que toman drogas. • Aburrimiento en su fin de semana. • Presión del grupo de amigos y amigas para consumir. • Expectativas positivas ante el consumo (desinhibición). • Desinformación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vive con su familia. • Buena relación y comunicación con su padre y su madre. • Su madre está pendiente de él. • Padre y madre no consumidor/a. • Está estudiando y quiere aprender un oficio. • Responsable. • Tiene aficiones: fútbol y cine. • Modelo positivo de salud en su familia: su madre se preocupa por darle una buena alimentación, prevención de enfermedades (vacunas, etc.). • No tiene deseos de probar los porros, valora su salud. • Familia que mantiene los valores gitanos. • Grupo de amigos/as alternativo. Beatriz.

(III.35) ALIMENTARSE EQUILIBRADAMENTE

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar dietas poco adecuadas y tomar conciencia de algunas recomendaciones para mejorar la alimentación.
REFERENCIA	Tomado de: <i>¿Son dietas equilibradas?</i> (Asociación Secretariado Gitano, 2000:26).
DURACIÓN	120 minutos (o 2 sesiones de 60 min.).
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.• Ficha de "Menús" (ver anexo): 1 copia por grupo.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables. Salud.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 personas como máximo.
2. Repartir a cada grupo unas tarjetas con diferentes comidas de un día de una familia u hogar (ver anexo: "Menús").
3. Por cada uno de los menús recogidos en las tarjetas, los grupos deben reflexionar sobre las siguientes preguntas (contestar a todas las preguntas por cada Menú):

- ¿Qué os parecen las comidas de cada Menú?
- ¿Es adecuada? ¿Por qué?
- ¿Qué le sobra o qué le falta?
- ¿Es más apetecible?
- ¿Tiempo de preparación? ¿Mucho, regular, poco?
- ¿Precio? ¿Mucho, regular, poco?

4. Un/a portavoz de cada grupo expone en voz alta las conclusiones y reflexiones; el facilitador/a dinamiza el debate entre los diferentes grupos.
5. El facilitador/a recoge las conclusiones y se reflexiona en grupo tomando en cuenta las siguientes ideas claves:

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- La alimentación tiene una importancia vital en la salud de las personas y en la vida.
- Cada etapa de edad requiere una mayor cantidad de determinados alimentos.
- Es conveniente comer todos los días frutas, verduras y productos lácteos.
- El desayuno ha de ser fuerte, especialmente en los niños/as: cereales (pan, galletas, cereales de desayuno) con leche o yogur y con fruta o zumo de fruta natural.
- Se debe buscar un equilibrio en la dieta entre proteínas vegetales y animales (carne, pescado, huevos, legumbres...).
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias,...) se deben comer por lo menos dos veces en semana.
- Hay alimentos que conviene evitar, como la bollería industrial, las chucherías, la comida prefabricada, los refrescos o los fritos (rebozados).
- Se recomienda reducir el consumo de alimentos que contienen azúcares, grasas animales o proteínas (Ejemplo: no hay que comer carne todos los días).
- Se debe beber por lo menos 1 litro de agua al día.
- Se recomienda preparar los alimentos con la mínima antelación, lavarlos adecuadamente, trocearlos o cocerlos y comerlos pronto.
- Es preferible utilizar el horno, la olla exprés o el vapor a la hora de cocinar los alimentos. De esta forma, al haber menos tiempo de cocción existe un mayor aprovechamiento nutritivo, conservándose más los minerales y vitaminas.
- Se puede presentar una pirámide de alimentación para ejemplificar los distintos alimentos y la cantidad que se requiere a la semana.

434

SALUD, PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y JUVENTUD GITANA:
Manual para trabajar la prevención con adolescentes y familias

ANEXO:

MENÚS			
Menús	Desayuno	Comida	Cena
Menú 1	<ul style="list-style-type: none">• Donut.	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de fideos de sobre.• Salchichas y una bolsa de patatas fritas.• Un bollo prefabricado.	<ul style="list-style-type: none">• Foie gras con pan de molde.• Un huevo frito.
Menú 2	<ul style="list-style-type: none">• Café con leche y tostada con mantequilla y mermelada.	<ul style="list-style-type: none">• Lentejas caseras.• Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.• Una mandarina.	<ul style="list-style-type: none">• Puré de verduras.• Tortilla de patatas.• Un yogur.

Menú 3	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche con cacao. 	Ensaladilla rusa congelada Hamburguesa empaquetada con patatas fritas.	<ul style="list-style-type: none"> • Croquetas congeladas y patatas fritas de bolsa. • Una tableta de chocolate.
Menú 4	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche con cacao y un zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes rehogadas • Filetes de pescado congelado a la plancha. • Un yogur.

(III.36) IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA	ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBJETIVO	Analizar las ventajas de la actividad física y pensar en las dificultades y en las excusas para no realizarlas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Vamos a hacer ejercicio físico</i> (Asociación Secretariado Gitano, 2000:31).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices,• "Actividad Física" (ver anexo), 1 copia para cada 2 personas.
CONCEPTOS PREVIOS	Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables. Salud.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Breve explicación de los beneficios de la actividad física en la salud:

- La elección de una actividad puede apoyarse en las necesidades, gustos y aficiones de cada persona.
- La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- La actividad física tiene beneficios:
 - **Psicológicos:**
 - Mejora tu estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
 - **Beneficios físicos:**
 - Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación, cáncer de colon y diabetes.
 - Te ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
 - Mejora la salud de tus huesos. Te hace sentir más en forma y menos cansado/a.
 - **Y beneficios sociales:**
 - Nos ayuda a hacer amigos/as, fomenta las relaciones sociales y la autonomía.

2. Dividir a los/as participantes en parejas: tienen que rellenar la ficha "Actividad física" (anexo).

3. Voluntariamente algunas de las parejas exponen las conclusiones a la que han llegado y entre todos los/as participantes, proponen alternativas que ayuden a vencer las dificultades que les impiden realizar el ejercicio físicos

que les gustaría. El facilitador/a completa la dinámica con las siguientes recomendaciones para hacer ejercicio:

- Aprovecha las tareas cotidianas (camina lo más que puedas, sube y baja escaleras, ayuda en las tareas domésticas, etc.).
- Participa con entusiasmo en la educación física escolar.
- Realiza actividades físicas en el tiempo libre (natación, entrenar con un equipo deportivo, etc.).
- A través de salidas con la familia (a la naturaleza, a los parque, etc.).

ANEXO:

"ACTIVIDAD FÍSICA"		
Actividades físicas que realizas y actividades que siempre has querido probar	Beneficios que tiene para el cuerpo y la mente las actividades físicas que realizas o que te gustaría realizar	Dificultades para poder realizar las actividades físicas señaladas

(III.37) TIEMPO LIBRE Y OCIO SALUDABLE

TEMA	OCIO CONSTRUCTIVO
OBJETIVO	Tomar conciencia de la manera en que los hijos/as ocupan su tiempo libre y la importancia de tener un ocio saludable.
REFERENCIA	Basado en: <i>Cómo ocupan nuestros hijos el tiempo</i> (Asociación Secretariado Gitano, 2001: 51-54).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio. Celo.• "Las 24 horas del día" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Ocio constructivo. Factor de riesgo. Factor de protección. Estilos de vida saludables.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Realizar una breve contextualización sobre la importancia del ocio constructivo y cómo usar el tiempo libre en la prevención del consumo de sustancias:

EL TIEMPO LIBRE Y EL CONSUMO DE DROGAS

La situación de escolarización de la comunidad gitana ha mejorado en los últimos años, pero todavía no se ha conseguido una asistencia continuada a los centros educativos y la finalización de los estudios obligatorios (ESO) continúa siendo el gran reto. Si a esto le unimos las dificultades para muchos jóvenes gitanos/as para incorporarse al mercado de trabajo, tenemos una situación en la que muchos de ellos/as están en la calle, sin formación ni trabajo y sin hacer nada, aburridos/as y con mucho tiempo disponible, pero sin saber en qué actividades ocuparlo.

El consumo de alcohol y otras drogas aparece como una alternativa de ocio y tiempo libre para algunos/as jóvenes ya que les permite relacionarse con sus amigos/as, imitar a los mayores, pasar el rato o evadirse de sus problemas.

Por lo tanto, la forma en que los hijos/as ocupan su tiempo puede convertirse en un importante factor de riesgo.

Para prevenir un consumo problemático de drogas en el futuro es importante desarrollar estilos de vida positivos en la ocupación del tiempo. No se trata solamente de que hagan algo (estudiar o trabajar) o que cumplan con una serie de obligaciones, sino también que en su tiempo de ocio realicen actividades saludables.

Los padres y madres deben tener en cuenta en este tema tres cuestiones:

1. Estar atentos/as a lo que hacen sus hijos/as a lo largo del día.
2. Ocupar su tiempo para que no estén en la calle sin hacer nada, motivarles y favorecer el desarrollo de actividades de ocio que favorezcan su desarrollo como personas.

3. Compartir actividades con sus hijos e hijas.

2. Repartir la ficha "Las 24 horas del día" (anexo), donde tienen que poner qué hicieron sus hijos/as ayer (o el último día laborable): colegio, trabajo, comida, dormir, estar en la calle, jugar, deportes, etc.
 - Tienen que rellenar una por cada hijo/a que tienen, indicando el sexo y la edad.
3. Una vez que todos/as han rellenado la ficha de "Las 24 horas del día", deben pegarlas en las paredes de la sala o aula.
 - Es conveniente agruparlo en función de la edad de los hijos/as.
4. Los padres/madres comentan brevemente qué suelen hacer sus hijos/as.
5. Iniciar un breve debate, a partir de las siguientes preguntas que el facilitador/a lanza:

- ¿Sabes los padres/madres dónde están sus hijos/as la mayor parte del tiempo?
- ¿A qué dedican el tiempo los/as hijos/as? ¿Están en la calle sin hacer nada?
- ¿Acuden al colegio/instituto todos los días?
- Si faltan al centro escolar, ¿por qué lo hacen?
- ¿Están trabajando?
- ¿Qué hacen después del colegio o del trabajo?
- ¿Duermen lo suficiente?
- ¿Qué momentos del día comparten con ellos/as? Por ejemplo: desayunos, comidas, cenas, charlar, ver la TV juntos, pasear, visitar a parientes, etc.

6. El facilitador/a, a modo de síntesis, puede anotar las principales ideas en la pizarra y completar la información, por ejemplo:

- Importancia de que los/as chicos/as estén ocupados/as.
- Obligatoriedad de asistir a clase hasta los 16 años y la importancia de formarse.
- Mostrar interés por lo que hacen sus hijos/as.
- Conveniencia de dormir un mínimo de 8-9 horas.
- Compartir actividades de ocio.

ANEXO:

"LAS 24 HORAS DEL DÍA... ¿qué hizo tu hijo/a ayer? (o último día laborable)	
Por la mañana	
Por la tarde (después de la comida)	
Por la noche	

IV. Volver a nuestra realidad y mejorarla

Regresar a la realidad por parte de los padres/madres gitanas con mayor información y formación sobre cómo abordar en el ámbito familiar el tema de las drogas. Recopilar y reforzar a través de actividades de síntesis los contenidos y habilidades más importantes abordados en los talleres.

A continuación se incluyen las dinámicas propuestas en esta fase de trabajo.

TÍTULO DE LA DINÁMICA	TEMA	DURACIÓN	PÁG.
(III.38) Tratemos el tema de las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	442
(III.39) Posición familiar ante las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	444
(III.40) Practicando la posición familiar ante las drogas	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	447
(III.41) Buscando soluciones	Cómo tratar las drogas en familia	60 min.	449
(III.42) Seguimiento de lo aprendido	Regresar a la realidad	60 min.	452
(III.43) Evaluación	Regresar a la realidad	25 min.	453
(III.44) Actividad de cierre	Regresar a la realidad	45 min.	457

(III.38) TRATEMOS EL TEMA DE LAS DROGAS

TEMA	CÓMO TRATAR EL TEMA DE LAS DROGAS EN FAMILIA
OBJETIVO	Informar a los/as participantes sobre la manera más adecuada de abordar el tema de las drogas en casa
REFERENCIA	Basado en: <i>La comunicación en familia</i> (A.S.G., 2001:41-47).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos, lápices y celo.• Pegatinas o rotuladores de color rojo, naranja y verde ("semáforo").• Copias de las "Viñetas" (anexo).
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Comunicación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Explicar brevemente a los y las participantes cómo abordar con sus hijos e hijas el tema de las drogas. Resaltar las siguientes ideas:

Es importante hablar con los hijos/as. Si nos acostumbramos a hablar y a dialogar con ellos/as, es decir, si logramos que la comunicación forme parte del estilo de vida de una familia, será más fácil hablar sobre las drogas, como de cualquier asunto.

La familia puede y debe ser un espacio importante para proporcionar al hijo o hija algunos conocimientos importantes sobre las drogas, aunque él o ella no lo hayan probado todavía.

En muchos casos estos conocimientos, junto con una información adecuada sobre las drogas, son elementos decisivos para que los chicos y chicas no acaben teniendo problemas con las drogas, ya que a veces desconocen los efectos perjudiciales que pueden causarles el consumo de una determinada sustancia.

La primera tarea de los padres y madres es estar informados sobre las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que daban ser unos/as especialistas. Pero es importante saber cuándo y de qué manera conviene tratar el tema en familia.

2. Repartir las viñetas (anexo) entre los/as participantes, junto con unos pequeños semáforos o pegatinas rojas, verdes y naranjas.
 - Dividir a los/as participantes por parejas o tríos.
3. Cada grupo tiene que analizar las situaciones que aparecen en las viñetas, valorando si es una manera adecuada o inadecuada de tratar el tema.
 - Se propone hacer esta valoración a través de colores (o con pegatinas o rotuladores):

- a. Si la situación les parece adecuada deben señalarlo con el color **verde**.
 - b. Si les parece que no se debe hacer de esa manera, deben señalarlo con el color **rojo**.
 - c. En caso que tengan dudas de cómo abordar la situación, señalarlo con el color **naranja**.
4. Cada grupo hace una puesta en común al resto de grupos, explicando cómo y por qué han hecho las valoraciones de las situaciones de las viñetas.
- El facilitador/a completa y transmite las siguientes ideas:

- La información sobre las drogas debe estar adaptada a la edad, la capacidad de comprensión, la experiencia previa y las expectativas de sus hijos/as.
- No se puede hablar de la misma forma a cualquiera de nuestros hijos/as.
- No es adecuado dar más información de la que ellos/as soliciten, para no despertar curiosidad sobre temas más complejos.
- Conviene dar a los hijos/as la información sobre las drogas que ellos/as piden.
- Siempre que hagan preguntas, hay que contestarlas.
- Es más efectivo incluir ejemplos cercanos al estilo de vida de los/as chicos/as, de su entorno, en lugar de situaciones poco comunes y alejadas de su realidad.
- Es mejor hablar de los riesgos a corto plazo en lugar de los riesgos a largo plazo.
- Para hablar es conveniente buscar momentos tranquilos, un lugar adecuado y un clima sin tensiones. Aprovechar los momentos donde se esté compartiendo una actividad, dando confianza y preparando la situación.
- Conviene hablar de los riesgos de la adulteración de las drogas ilegales, pero sin dramatizar ni exagerar.

ANEXO:

- **"Viñetas"** (tomadas de: Asociación Secretariado Gitano, 2001:43-47)



Los padres están hablando a su hijo sobre las consecuencias legales de la posesión y del tráfico de drogas



La madre está hablando a su hijo de los riesgos de la adulteración de las drogas ilegales, en un ambiente de naturalidad y comunicación abierta

COMO TE DROGUES
¡TE MATO!
¡TE REVIENTO!



El padre está hablando a su hijo de las drogas; a gritos, con amenazas y castigos

COMO TOMES
PORROS TE
VUELVES NINILO

YO SÉ MUY BIEN
QUE ESO PASA



Los padres están metiendo miedo a su hijo con las drogas, deformando la realidad

¿QUÉ HAS TOMAO,
DESGRACIAO?



El padre está sometiendo a su hijo a un interrogatorio, acosándole para saber qué cosas ha probado

¿QUÉ TE HACE
EL PORRO, MAMA?

MUCHAS COSAS
PERO TO MUY MALO

AQUÍ NO SE
HABLA DE ESO



El hijo hace una pregunta y los padres contestan con evasivas, no le hacen caso

¿QUÉ TE HACE
EL PORRO MAMA?

ESPERA QUE SE LO
VOY A PREGUNTAR
A ALGUIEN QUE
SABE DE ESTO



La madre no sabe qué responder ante una pregunta del hijo, pero le dice que van a informarse para hablarlo más tarde u otro día.

FIJATE EL MANUEL CÓMO
SE HA ECHAO A PERDER



Los padres hacen un comentario sobre las drogas a propósito de un problema de drogas que ha habido en el barrio

(III.39) POSICIÓN FAMILIAR ANTE LAS DROGAS

TEMA	CÓMO TRATAR EL TEMA DE LAS DROGAS EN FAMILIA
OBJETIVO	Saber cuál tiene que ser la posición de la familia sobre el uso del tabaco, alcohol y otras drogas. Aprender cómo comunicarlo a los hijos/as.
REFERENCIA	Adaptado de: <i>Posición Familiar sobre el tabaco, el alcohol</i> (Larriba y otros, 2004: 81-90).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a pregunta a los/as participantes si se han establecido normas familiares en relación al tabaco, alcohol y otras drogas.
2. Generar una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Creen que sus hijos/as tienen claras las normas familiares sobre el consumo de drogas?
- ¿Entienden los motivos?
- ¿Respetan las normas establecidas? ¿Qué pasa si las incumplen?

3. Plantear una situación que debe ser representada por 2 voluntarios/as: uno hace de padre/madre y el otro de hijo/a.

SITUACIÓN PLANTEADA

Un amigo/a suyo ha invitado a nuestro hijo/a de 12 años a una fiesta de cumpleaños en su casa. Como su padre/madre está fuera, harán una fiesta el sábado por la noche. Cada invitado tendrá que llevar algo a la fiesta, y nuestro hijo/a ha pensado llevar una botella de licor de fruta para hacer chupitos. Nos pide permiso para ir a la fiesta y dinero para comprar la bebida.

4. El resto de los/as participantes realiza una crítica constructiva de la representación.
5. El facilitador/a finaliza resaltando estas ideas clave:

- ¿La información que aportan el padre/madre es objetiva o más bien exagerada?
- ¿Los contenidos son adecuados a la edad del hijo/a?
- Si el hijo/a hace alguna observación sobre el papel ejemplar (o no) del padre/madre, ¿estos responden de manera adecuada?
- ¿El hijo/a puede expresar libremente sus puntos de vista?

(III.40) PRACTICANDO LA POSICIÓN FAMILIAR ANTE LAS DROGAS

TEMA	CÓMO TRATAR EL TEMA DE LAS DROGAS EN FAMILIA
OBJETIVO	Poner en práctica y reflexionar sobre la posición familiar ante las drogas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Posición Familiar sobre el tabaco, el alcohol</i> (Larriba y otros, 2006: 68-74).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">Fichas con las situaciones propuestas.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Drogas de síntesis.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Se presentan tres situaciones diferentes. Se pide la colaboración de voluntarios/as para realizar un *role-playing* de las situaciones escogidas con propuestas de cómo afrontarlas.
2. El resto de participantes analiza las representaciones de sus compañeros/as, señalando los puntos fuertes y débiles de su conducta. El facilitador/a modera y orienta la dinámica teniendo en cuenta los siguientes aspectos clave:

- Los hijos/as tienen derecho a esperar una respuesta sincera de su padre/madre. La falta de respuesta puede contribuir a hacer que el hijo/a no se atreva a plantear abiertamente sus dudas y sus problemas.
- Si el padre o madre decide comentar las conductas problemáticas que tuvieron cuando eran adolescentes, es bueno que comenten los aspectos que condicionaron su conducta. Por ejemplo: posibles dificultades para hacer frente a presiones por parte de sus compañeros/as, falta de información sobre las consecuencias del consumo y/o abuso de las drogas, etc.
- La situación planteada es una buena ocasión para que los padres hagan saber a los hijos/as cómo esperan que se comporten con relación al consumo de sustancias, y por lo tanto, para comunicar o reafirmar las normas familiares sobre el tema.
- Recordar las pautas para hablar sobre drogas y otros temas *sensibles*:
 - Adaptar la información a la edad, experiencia e información previa de los hijos/as.
 - Aportar información objetiva, sin exageraciones, y sin saturar a los hijos/as.
 - Ayudar a los hijos/as a consultar fuentes de información: libros, Internet, etc.
 - Escuchar la opinión de los hijos/as, de manera atenta y respetuosa.

"FICHAS DE SITUACIONES

Situación 1: Juan tiene una hija de 13 años, Clara. Hoy sábado, Clara ha ido a la fiesta de cumpleaños de una compañera del instituto y cuando llega a casa el aliento le huele a tabaco. Juan le riñe por haber fumado, cuando ella ya sabe que en casa no quieren que fume. Clara se enfada y dice a su padre: "*A mí no me dejas fumar en una fiesta, y tú fumas más de un paquete de tabaco cada día. ¡Si es malo para mí, también debe serlo para ti!*".

Situación 2: Ana tiene 14 años y es hija de Alberto y Pilar. Mientras cenan en casa, Ana explica el caso de un compañero de clase que el fin de semana pasado se emborrachó. Durante la conversación, Ana pregunta a sus padres: "*Cuando vosotros teníais mi edad, ¿bebíais alcohol?*".

Situación 3: Nuria tiene 10 años. Viendo un programa de televisión con los padres, ha oído hablar de las drogas de diseño. Entonces les pregunta: "*¿Qué es el éxtasis?*".

(III.41) BUSCANDO SOLUCIONES

TEMA	CÓMO TRATAR EL TEMA DE LAS DROGAS EN FAMILIA
OBJETIVO	Tomar conciencia de la importancia de afrontar el problema de las drogas de algún miembro de la familia.
REFERENCIA	Basado en: <i>Buscando Soluciones</i> (Asociación Secretariado Gitano, 2001:65-68).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices. Pizarra o rotafolio.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia. Comunicación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Realizar la siguiente presentación sobre la importancia de saber si los hijos/as consumen drogas y cómo detectarlo:

Los padres y madres tienen un papel muy importante en la detección de los consumos problemáticos de drogas de sus hijos/as. Darse cuenta a tiempo permitirá actuar y así evitar que el problema llegue a tener mayores consecuencias.

Hay una serie de pistas que pueden poner en alerta a los padres y madres e indicarles que puede haber un problema con las drogas en alguno de sus hijos o hijas, pero hay que tener mucho cuidado y estar muy seguros, ya que nos podemos equivocar.

Los/as adolescentes están pasando por una etapa de cambios muy importantes y algunos de sus comportamientos y actitudes son propios de la edad, aunque a los padres/madres les parezcan raros, y no tienen nada que ver con los problemas con las drogas.

El diálogo y la comunicación son la mejor manera de tener información sobre los posibles consumos en los hijos/as y también de que éstos lo reconozcan.

Una vez que el hijo/a ha admitido su problema y quiere recibir ayuda, es importante saber que hay centros especializados en la atención de los problemas derivados del consumo de drogas.

En estos centros se lleva a cabo un tratamiento en el cual la familia tiene un papel clave para ayudar a sus hijos e hijas a superar sus problemas.

2. Dividir a los/as participantes en grupos de 4 o 5 personas. Tienen que reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Es fácil darse cuenta de que un hijo/a tiene un problema con las drogas?

- ¿Qué haríais en caso de tener sospechas de que vuestro hijo/a tiene un problema con las drogas?
- ¿Cómo pueden darse cuenta los padres y las madres de que su hijo o hija tienen un problema con las drogas? Pensar en posibles "**pistas**" para darse cuenta de que un hijo/a tiene problemas

3. Un/a portavoz de cada grupo explica al resto las respuestas y "**pistas**" que han pensado.
4. El facilitador/a anota en la pizarra las "**pistas**" que exponen los/as participantes. Aclara las dudas que surgen y complementa con las siguientes recomendaciones:

"PISTAS" PARA SABER QUE NUESTROS/AS HIJOS/AS TIENEN UN PROBLEMA CON LAS DROGAS

Las formas de comportarse que se enumeran a continuación pueden indicar que se tiene algún problema (algunos propios de la edad) pero no que haya un problema concreto con las drogas. Es importante que se den varias de estas situaciones al mismo tiempo para poder tener la "sospecha" de que existe un problema con las drogas, y aun así, no siempre se tiene la certeza.

- Hay un cambio brusco y repentino de actitud y forma de comportarse.
- Tener poco interés por todo el mundo y las cosas que le rodean (incluida la familia) y por todas las cosas que antes hacía (trabajo, estudios...). Falta a clase o no cumple con su trabajo, lo único que le importa es conseguir la droga.
- Se sienten tristes y están como enfadados consigo mismos.
- Tienen malas relaciones con los miembros de la familia o amigos/as, pues de repente se ponen de mal humor sin venir a cuento.
- Les cuesta dormir.
- Cambios en la forma de comer: sin ganas, a deshoras y en pequeñas cantidades. No comen con la familia la comida de todos/as.
- Se van quedando más delgados/as y a menudo están cansados/as.
- Mienten a la familia sobre lo que hacen y dónde están todo el día.
- Gastan cada vez más dinero, sin querer explicar a su padre/madre en qué se lo han gastado. Tienen que pedir dinero prestado a sus amigos/as y a otros familiares y cada vez tienen más deudas.
- Pueden empezar a robar en casa, el colegio o en el lugar de trabajo.
- Salen de casa de repente, sin avisar y están mucho tiempo fuera sin que los padres/madres sepan dónde han ido.
- Tienen muchos cambios de humor y de estado de ánimo sin razón aparente (esto depende de si han tomado drogas o necesitan salir a buscarlas).
- En la habitación del hijo/a o entre sus cosas pueden encontrarse algunos utensilios para el consumo de drogas: jeringuillas, papel de aluminio, botellas vacías, pipas especiales para fumar, etc.

5. Completar la información con algunos consejos sobre cómo afrontar una posible situación de consumo de los hijos/as:

CONSEJOS SOBRE CÓMO AFRONTAR UN POSIBLE CONSUMO DE UN HIJO/A

- No hay que ignorar el problema, cuanto antes se afronte mejor.
- Cuando los padres/madres tengan cierta seguridad de la existencia de un consumo de drogas, lo primero que hay que hacer es hablar claramente con él o ella sobre la sospecha y conseguir que el hijo/a reconozca que está tomando drogas.
- El drogodependiente no suele reconocer su problema abiertamente.
- Es importante tener una actitud serena y tranquila para poder enfrentarse al problema adecuadamente.
- Para que un hijo/a que consume drogas tome la decisión de dejarlo es fundamental el apoyo familiar.
- Es importante que el hijo/a vea una actitud de firmeza y de energía en los padres/madres y de rechazo total y absoluto al consumo de drogas en la familia. La familia no debe tener miedo a ser fuerte o parecer dura, es lo que el hijo/a necesita, pero no se deben hacer amenazas que luego no se van a cumplir.
- Dejar muy claro que a va a tener todo el apoyo familiar, siempre que reconozca el problema y lo quiera solucionar ("te vamos a ayudar en todo lo que podamos, pero siempre que decidas dejarlo"; "tú tienes que dejar de consumir"; "puedes contar con nosotros/as, pero sólo para dejar las drogas").
- Transmitir de una forma abierta y sincera tu disposición a ayudarle en todo momento y constantemente.
- El padre y la madre tienen que ponerse de acuerdo sobre las exigencias que la van a poner al hijo/a. Puede ser conveniente que la familia se reúna para tomar una postura común antes de hablar con el hijo/a y llegar a acuerdos comunes, por ejemplo: "no vamos a permitir que consumas mientras vivas en esta casa".
- No hay que proteger al hijo/a ni someterse a sus caprichos y deseos. Es muy importante no darles dinero por miedo a que robe y controlar el dinero del que disponen.
- La familia debe saber que no está sola con su problema. Si considera que les supera o es demasiado difícil pueden acudir a un/a profesional o centro especializado.
- Existe una variedad de alternativas asistenciales, se puede aceptar que el afectado/a elija la que más le convenza en lugar de imponérsela completamente.
- La consulta a los/as profesionales es un primera toma de contacto y de búsqueda de información y orientación. Estos/as profesionales determinarán la duración, el tipo de programa y el número de sesiones que tendrá el tratamiento.

(III.42) SEGUIMIENTO A LO APRENDIDO

TEMA	REGRESAR A LA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Reforzar los aprendizajes obtenidos durante la formación y aclarar las dudas surgidas durante la aplicación de las nuevas habilidades aprendidas.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Seguimiento</i> (Larriba y otros, 2004: 99-101).
DURACIÓN	60 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio, celo.
CONCEPTOS PREVIOS	Droga. Drogodependencia.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. El facilitador/a pregunta al grupo sobre el balance del programa. Para ello, solicita a los/as participantes que comenten qué cambios positivos han experimentado en su propia conducta y en la de sus hijos/as, así como las dificultades encontradas.
 - El facilitador/a anota en la pizarra los comentarios. Para estimular la participación de los/as integrantes del grupo, se recomienda preguntarles por su experiencia individual.
2. Ante las dudas o dificultades manifestadas por los/as participantes, el facilitador/a debe promover que sean los demás integrantes del grupo quienes hagan aportaciones tratando de sugerir soluciones.
 - El facilitador/a puede completar o matizar las intervenciones.
3. Por último, el facilitador/a solicita a los/as participantes sus valoraciones del programa, preguntando por propuestas para mejorar la formación.

(III.43) EVALUACIÓN

TEMA	REGRESAR A LA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Evaluar las dinámicas del Itinerario 3.
REFERENCIA	Elaboración propia.
DURACIÓN	25 minutos.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafos y lápices, pizarra o rotafolio.• "Cuestionario de Evaluación" (anexo), una copia por participante (si algún participante no puede acudir al taller, se le puede enviar por e-mail).
CONCEPTOS PREVIOS	Evaluación.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Los/as participantes, de forma individual, tienen que rellenar el "Cuestionario de Evaluación" (anexo). Este es anónimo.
2. Se inicia un debate grupal para conocer la valoración general de los/as participantes sobre los talleres y formación.
 - El facilitador/a puede dinamizar el debate tomando como base las preguntas del "Cuestionario de Evaluación" (anexo):

- ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?
- ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?
- ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?
- ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...
- ¿Qué cambiarías o incorporarías a los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

3. El facilitador/a anota las principales ideas y conclusiones en la pizarra.
4. Se recogen y guardan los cuestionarios rellenos.
5. **Análisis de la información:** Una vez finalizada la dinámica, se proponen dos formas de análisis:
 - a. Rápida: El facilitador/a hace una lectura de todos los cuestionarios sin elaborar un análisis detallado.

De esta forma se obtiene una valoración y/o percepción general. Se recomienda realizar un breve resumen que permita realizar comparaciones y tener la información disponible para futuras formaciones.

- b. **Detallada:** Para ello, se anota en un único documento (*word*, bloc de notas, etc.) las principales ideas de cada cuestionario (a modo de agrupación de ideas fuerza), clasificadas por los siguientes temas:
 - i. **Logros y cambios en los/as participantes:** mediante el análisis de las preguntas 1 y 2 del cuestionario de evaluación.
 - ii. **Temas de mayor interés:** se obtiene analizando la pregunta 3 del cuestionario.
 - iii. **Metodología empleada:** se obtiene analizando la pregunta 4 del cuestionario.
 - iv. **Aspectos de mejora:** se obtiene analizando la pregunta 5.

El resultado final será un documento, clasificado por temas, que permite tener una idea aproximada sobre los principales cambios y logros en los/as participantes, qué han aprendido y con qué se han quedado de las formaciones, aspectos positivos y negativos de la metodología desarrollada y aspectos a mejorar o incorporar en el futuro.

Para una mejor comprensión e interpretación de la información se aconseja realizar el volcado de las principales ideas en una pizarra o similar (folio, rotafolio, etc.), a modo de síntesis final.

Este análisis puede ser completado con la síntesis realizada en la pizarra durante el debate grupal realizado en la sesión evaluativa. Esta información se puede volcar en el documento final.

ANEXO:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. ¿Qué has aprendido en los talleres? ¿Qué es lo que más te llamado la atención?

2. ¿Has puesto en práctica o aplicado en tu vida cotidiana alguna de las cosas aprendidas en los talleres?

3. ¿Cuáles son los temas que más te han interesado? ¿Por qué?

4. ¿Cómo valorarías los talleres? Cosas que te han gustado y cosas que no, utilidad de los temas vistos, se ha fomentado la participación y el debate...

5. ¿Qué cambiarías o qué introducirías para mejorar los talleres? Cosas que cambiarías, qué has echado en falta, temas que te hubiera gustado tratar...

¡Gracias por tu participación!

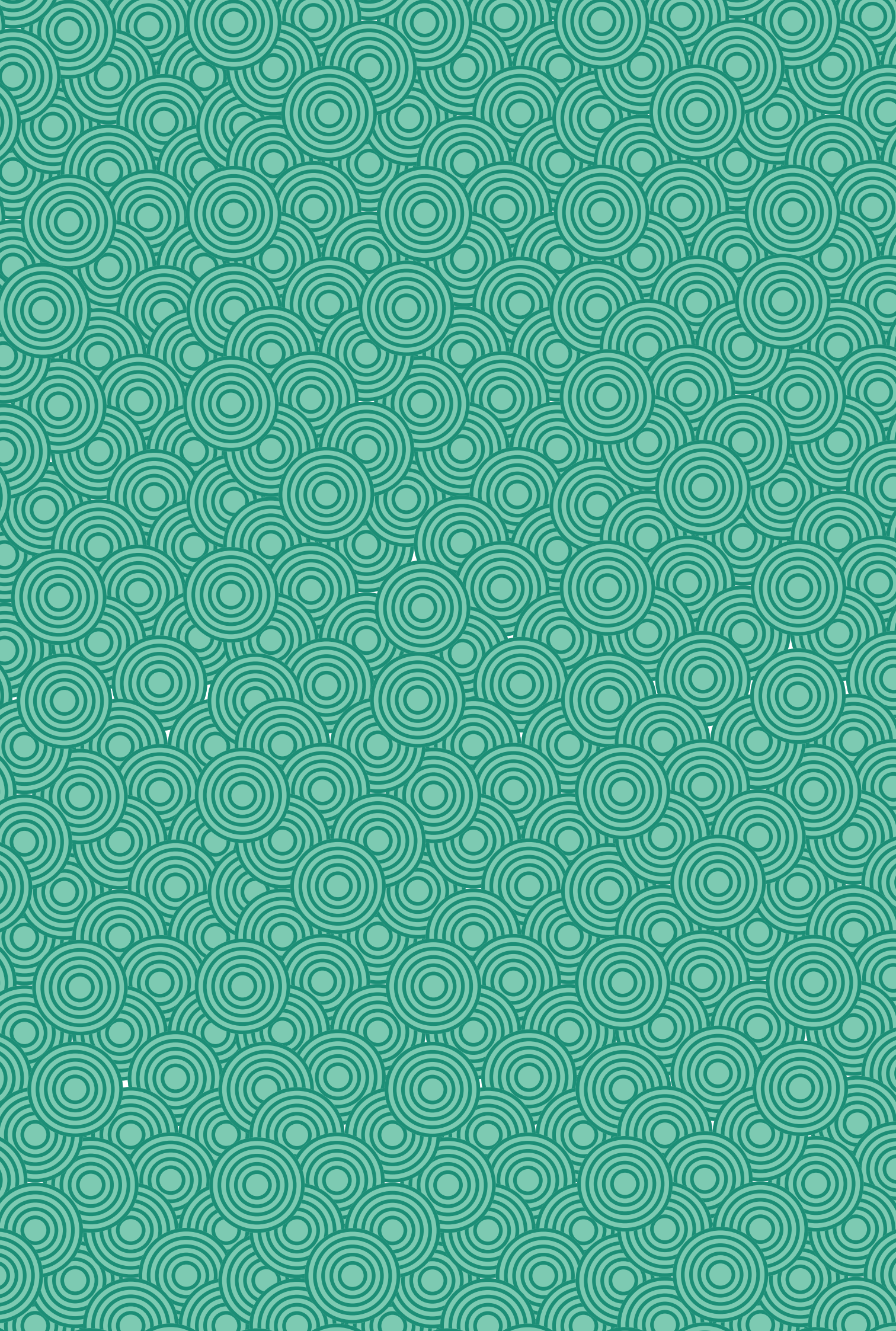
(III.44) ACTIVIDAD DE CIERRE

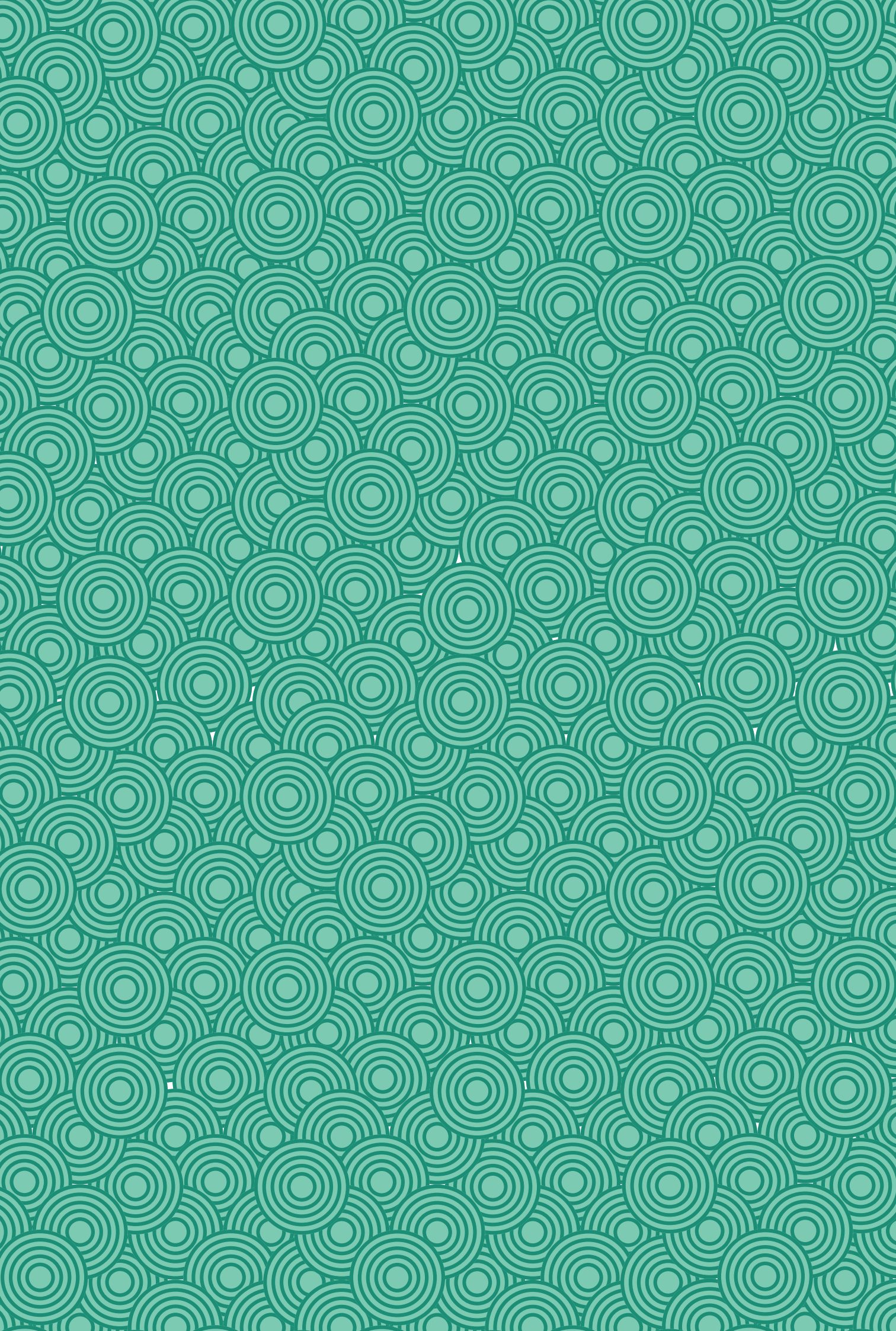
TEMA	REGRESAR A LA REALIDAD PARA MEJORARLA
OBJETIVO	Cerrar la formación de una forma lúdica y divertida.
REFERENCIA	Tomado de: <i>Cierre de programa</i> (Martínez y otros: 135).
DURACIÓN	45 minutos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD:

Se propone realizar alguna actividad lúdica o algún juego para terminar el programa y "dejar un buen sabor de boca".

Es preferible que sea una actividad física o deportiva. El juego del pañuelo, un partido de fútbol atando la pierna derecha de un jugador/a con la izquierda de otro; un partido de baloncesto con algunas/os jugadores con los ojos vendados que deben recibir instrucciones de sus compañeras/os; son sugerencias divertidas que se pueden considerar como un buen cierre del programa.







Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS