

PROGRAMA

DE

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO
Y ALCOHOL.**

OBJETIVOS GENERALES:

1) Que los alumnos/as clarifiquen su posición personal ante el consumo de TABACO Y ALCOHOL y mejore el proceso de tomar decisiones respecto al mismo.

2) Que adopten una posición personal desfavorable respecto al consumo de estas drogas y sean capaces de actuar de acuerdo con esta posición, desarrollando habilidades de afirmación de sí mismos y de resistencia a las presiones.

ENCUENTRO 1 : ANALIZAMOS NUESTRAS CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL

1.- **INTRODUCCIÓN:** Este programa se dirige a mejorar vuestros conocimientos sobre las drogas y vuestra habilidad para tomar decisiones y ponerlas en práctica a fin de evitar los principales riesgos asociados al uso de las drogas.

Vamos a centrarnos en las principales drogas de nuestra sociedad: el tabaco y el alcohol. Estas drogas legales son de uso tan corriente que a menudo se olvidan sus riesgos.

El objetivo de esta primera sesión es identificar nuestras principales creencias respecto al alcohol y distinguir los mitos de la realidad.

2.- **EL LUGAR DEL ALCOHOL EN NUESTRO TIEMPO DE OCIO:**

- Intentar precisar el lugar del alcohol en el tiempo de ocio de los jóvenes formulándoles preguntas como: ¿Cuáles son los ingredientes de una buena fiesta?, ¿Cuáles son las alternativas de los jóvenes durante el fin de semana?, ¿Qué tipo, qué cantidad, por qué toman alcohol?.
- Escribir en la pizarra las principales ideas y argumentos que planteen para constatar que el alcohol ocupa un lugar importante en nuestro tiempo libre (si es el caso).

3.- **CUESTIONAMOS NUESTRAS CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL:**

- Se divide la clase en grupos y se les plantea la necesidad de cuestionar nuestras creencias sobre el alcohol.
- Empezar por la creencia de que se toma alcohol para tener éxito en una fiesta, para divertirse más. ¿Es verdad?, ¿De donde procede esta creencia?, ¿Se puede disfrutar sin alcohol?, ¿El exceso de alcohol puede hacer fracasar una fiesta?.
- Pedir a los alumnos que identifiquen otras creencias sobre el alcohol para cuestionarlas. Completar si es necesario con la lista que se proporciona en la Guía del profesorado.
- Debate y exposición en gran grupo.

4.- **PREPARAR EL PRÓXIMO ENCUENTRO:**

- Formar equipos de 4-5 alumnos para realizar un trabajo sobre un tema que tenga que ver con el alcohol y exponerlo al grupo
- Las **hojas 10a y 10b** proporcionan una propuesta de posibles temas y recursos. La **hoja 11** facilita un plan de exposición y orientaciones para la realización del trabajo.

RECURSOS: GUÍA DEL PROFESORADO, HOJAS DE EJERCICIO 10A, 10B Y 11

ENCUENTRO 2: ¿QUÉ SABEMOS ACERCA DEL ALCOHOL?

1.- INTRODUCCIÓN: Este encuentro se dirige a mejorar nuestros conocimientos sobre el alcohol. El alcohol es la droga más consumida en nuestra sociedad y que mayor riesgo representa, dado la extensión y banalización de su consumo.

2.- EXPOSICIÓN DE LOS DIFERENTES TRABAJOS Y DEBATE

ENCUENTRO 3: VALORES Y ALCOHOL

1.- INTRODUCCIÓN: El objetivo de este encuentro es descubrir nuestros valores personales asociados al alcohol. Un valor personal es una cualidad que se considera importante, una característica que se prefiere en nuestras relaciones con las personas o con nuestro entorno. Los valores influyen sobre nuestros juicios, nuestras decisiones y nuestras acciones.

Los valores personales pueden enfrentarse con aquellos que predominan en la sociedad en la que vivimos. En la adolescencia, los valores de los jóvenes se oponen a menudo a los de las personas adultas. Un valor emerge progresivamente; se desarrolla a partir de experiencias personales. Las reacciones de los otros a nuestros comportamientos nos dicen, en líneas generales, si algo está bien o no. Gradualmente, incorporamos los valores predominantes en nuestro entorno.

Algunas personas se ajustan fácilmente a estos modelos exteriores y adoptan acríticamente los valores dominantes en su ambiente. Otros resisten esta influencia del medio y desarrollan un sistema de valores propios, aunque para ello sea necesario enfrentarse al medio.

Vamos a hacer un esfuerzo para identificar nuestros valores, porque esto nos ayudará a clarificar nuestras elecciones y a ser más firmes en nuestras decisiones.

2.- TERMINAD LA HISTORIA:

- Verificar la comprensión del concepto de valor. Pedir a los alumnos que definan este concepto y que pongan ejemplos.
- Formar 6 grupos de 4-5 alumnos y entregar la **hoja de ejercicio 13** en la que aparecen diferentes historias en las que el final no se encuentra precisado. Deben dar rienda suelta a su imaginación para terminarlas.
- Cada equipo presente a la clase su historia. Las presentaciones pueden tener forma de juego de roles.
- Debate para clarificar los valores que inspiran las historias. Es importante aceptar las diferentes ideas y opiniones sin juzgar y potenciar un clima de escucha y de respeto de las diferencias. Dividir la pizarra en dos partes y escribir en un lado los VALORES QUE MOTIVAN EL CONSUMO DE ALCOHOL y en el otro los VALORES QUE MOTIVAN LA ABSTINENCIA. Pedir a los alumnos que identifiquen los valores aparecidos en los personajes de las historias. Como guión de referencia puede utilizarse el esquema que aparece en el **cuadro 6**.
- Pedir a los alumnos que completen en casa la **hoja de ejercicio 14**. Este trabajo se dirige a clarificar sus valores personales frente al alcohol.

Exposición y debate del contenido de la citada hoja.

RECURSOS: HOJAS DE EJERCICIO 13 Y 14 Y CUADRO 6

ENCUENTRO 4: CONOCIMIENTO DEL NIVEL EN QUE SE ENCUENTRAN LOS ALUMNOS RESPECTO AL TABACO.

1.- CUESTIONARIO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO :

- Pasar el cuestionario a los alumnos para tener un conocimiento inicial sobre su consumo de tabaco, a qué edad comenzaron a fumar, etc.

2.- CUESTIONARIO SOBRE ACTITUDES FRENTE AL TABACO:

- Entregar a los alumnos el CUESTIONARIO SOBRE ACTITUDES FRENTE AL TABACO para que lo contesten individualmente.
- Formar grupos de 5/6 alumnos y buscar acuerdos y desacuerdos en las respuestas. Cada grupo va exponiendo su postura y se potencia un debate en el que cada uno deberá aportar los argumentos en los que se basa la misma.

2.- PREPARAR EL PRÓXIMO ENCUENTRO:

- Formar equipos de 4-5 alumnos para realizar un trabajo sobre un tema que tenga que ver con el TABACO y exponerlo al grupo. Una propuesta de posibles temas es la siguiente:
 - ¿Por qué empieza la gente a fumar?. Sondar entre los padres, abuelos, amigos, profesores, etc.
 - Publicidad y tabaco : hacer una recopilación de anuncios representativos de las diversas estrategias.
 - Tabaco y salud: principales amenazas y enfermedades del tabaco (adicción, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc.). Embarazo y tabaco.
 - Prohibición de fumar en los lugares públicos (escuelas, transportes, hospitales). El fumador pasivo.
 - Accidentes provocados por los cigarrillos (de trabajo, incendios, de tráfico, etc.).
 - El tabaco como riesgo ecológico (contaminación ambiental, incendios forestales, deforestación, etc.)

RECURSOS: CUESTIONARIO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO, CUESTIONARIO SOBRE ACTITUDES FRENTE AL TABACO, TEXTO “ EL TABACO COMO PROBLEMA SOCIOSANITARIO.

ENCUENTRO 5: ¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL TABACO?

- Exposición de los trabajos realizados y debate.

ENCUENTRO 6 : CAMPAÑA CONTRA EL CONSUMO DE TABACO

- Animar a los alumnos a participar en la elaboración de una campaña contra el consumo de tabaco a través de la elaboración de carteles, anuncios para emitir por la emisora de radio del centro, etc.

ENCUENTRO 1.- NUESTRAS CREENCIAS ANTE EL ALCOHOL

HOJA DE EJERCICIO 10A : LISTADO DE TEMAS SUGERIDOS

1.- EL PAPEL DEL ALCOHOL EN NUESTRA SOCIEDAD :

- . EN LA PUCLICIDAD
- . EN LA MÚSICA
- . EN LAS CELEBRACIONES

2.- LA BIOLOGIA Y EL ALCOHOL :

- ABSORCIÓN Y ELIMINACIÓN
- ALCOHOL Y EMBARAZO

3.- RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL

- RIESGOS FÍSICOS
- . RIESGOS PSICOLÓGICOS

4.- RIESGOS ASOCIADOS AL ABUSO CRÓNICO DEL ALCOHOL

- . EL ALCOHOLISMO
- . LA FAMILIA DEL ALCOHÓLICO

5.- ASPECTOS LEGALES DEL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LOS MENORES

6.- LA PRODUCCIÓN DE ALCOHOL

7.- RECURSOS DE AYUDA PARA LAS PERSONAS ALCOHÓLICAS

ENCUENTRO 1.- NUESTRAS CREENCIAS ANTE EL ALCOHOL

HOJA DE EJERCICIO 10B : RECURSOS DE APOYO

1) EQUIPOS MUNICIPALES DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

2) CENTROS DE SALUD MENTAL Y OTROS SERVICIOS DE AISTENCIA A DROGODEPENDIENTES.

3) SERVICIOS SOCIALES DE LOS AYUNTAMIENTOS

4) GRUPOS DE AUTOAYUDA : ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, ALCOHÓLICOS REHABILITADOS, ETC.

5) ENTIDADES DE INICIATIVA SOCIAL : CRUZ ROJA, F.A.D. ETC.

6) BIBLIOTECA DEL CENTRO O DEL MUNICIPIO.

ENCUENTRO 1 : NUESTRAS CREENCIAS ANTE EL ALCOHOL

HOJA DE EJERCICIO 11 : ORIENTACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO

- 1) Debéis hacer en equipo una exposición oral sobre uno de los temas que se recogen en el listado. El objetivo es informar a vuestro compañeros/as de clase sobre el tema del alcohol.
- 2) La exposición oral deberá durar entre 6 y 8 minutos.
- 3) Podéis elegir un tema de entre los sugeridos en la lista o proponer otro de vuestra elección respecto al alcohol.
- 4) Un mismo tema no puede ser seleccionado por más de un equipo.
- 5) Para ayudaros a preparar vuestro trabajo os proporcionamos una lista de recursos de los cuales os podéis servir (Hoja de ejercicio 10b).
- 6) Trazad un plan para vuestra exposición. Un posible guión para su desarrollo podría ser el siguiente :

- INTRODUCCIÓN :
 - Enunciar el tema
 - Enunciar los apartados a tratar.

- DESARROLLO :
 - Apartado 1 :.....
 - Apartado 2 :.....
 - Apartado 3 :.....

- CONCLUSIÓN : resumen de los aspectos más importantes de la exposición.

- 7) Durante la exposición podéis utilizar la pizarra, fotos, carteles, etc.

ENCUENTRO 1.- NUESTRAS CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL

GUÍA DEL PROFESORADO

INTRODUCCIÓN :

Es importante cuestionar nuestras creencias sobre el alcohol porque juegan un papel importante en el origen y/o mantenimiento de nuestras conductas.

Una creencia es una idea que alguien tiene de que ocurre cierta cosa o de que algo es de cierta manera. Creer es estar convencido de algo, considerar algo verdadero. Una creencia es una idea que nos hacemos sobre una persona, un objeto o una situación, ya sea a partir de nuestra propia experiencia o a partir de la de otras personas en quienes tenemos confianza.

Toda creencia supone una predisposición a la acción.

CUESTIONAMIENTO DE LAS CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL

El objetivo principal de este encuentro es identificar y cuestionar las principales creencias del alumnado sobre el alcohol. Es importante que sean los propios adolescentes quienes pongan en cuestión sus propias creencias. Existe el riesgo de propiciar una confrontación adulto-joven si el educador/a juega un papel demasiado activo en esta puesta en cuestión . El educador debería encargarse de animar el debate y propiciar el diálogo entre los alumnos planteándole cuestiones como : ¿esa creencia es verdadera ?, ¿ de dónde proviene ?, etc.

En el caso de que el alumnado haya tenido dificultades para identificar sus creencias sobre el alcohol, presentamos a continuación una lista de las principales creencias identificadas a menudo tanto entre las personas jóvenes como entre las adultas.

1.- **“Podemos quitarnos una borrachera tomando café o con una buena ducha”.**

FALSO : El tiempo es el único remedio eficaz para disminuir la alcoholemia (tasa de alcohol presente en la sangre). No existe ningún medio para acelerar la eliminación del alcohol. Si el consumo se suspende, el hígado eliminará el alcohol en razón de “una unidad” a la hora (una unidad corresponde aproximadamente a una caña o cerveza de 170 ml. o un vaso de vino de 60 ml.)

2.- **“Tomar alcohol alivia la sensación de malestar”.**

VERDADERO : El alcohol puede favorecer una sensación de relajación al disminuir momentáneamente las inhibiciones. En este sentido, uno puede sentirse menos incómodo, menos tímido, bajo los efectos del alcohol. Pero, cuando el alcohol se utiliza sistemáticamente como muleta, se puede convertir en un factor de riesgo importante para el desarrollo de la dependencia (al menos, de la dependencia psicológica de quien necesita recurrir al alcohol para afrontar su vida). Además, todo el malestar reaparecerá cuando se pasen los efectos del alcohol.

3.- **“ Una persona no se puede hacer alcohólica bebiendo solo cerveza”.**

FALSO : Sea cerveza, vino o licores, el consumo regular de alcohol puede conducir al alcoholismo. Todo depende de la personalidad del individuo, de las circunstancias y de la cantidad y frecuencia del consumo.

4.- **“ Tomar tres cervezas no me incapacita para conducir”.**

FALSO : Por regla general, es necesario una hora para eliminar un vaso de cerveza o un vaso de vino. No es solo el hecho de estar ebrio lo que puede impedir conducir un automóvil. Es necesario recordar que el consumo de alcohol disminuye la coordinación de movimientos y enlentece los reflejos. Cualquier consumo de alcohol es una imprudencia ante una conducta compleja como la conducción.

5.- “El alcohol mejora las capacidades sexuales”.

FALSO : En cantidades pequeñas, el alcohol mitiga las inhibiciones. Esto ayuda a tomar la iniciativa, a acercarse a otras personas y despierta la sexualidad, liberando y eliminando los tabúes. Sin embargo, en mayor cantidad, el juicio se altera y la capacidad sexual disminuye, así como la agudeza de las sensaciones. La cantidad requerida para producir estos efectos varía de una persona a otra.

6.- “ La embriaguez es más probable cuando se mezclan bebidas”.

FALSO : No es la mezcla de bebidas lo que emborracha, sino la suma de porcentajes de alcohol de la mezcla.

7.- “ Sólo las personas adultas pueden convertirse en alcohólicas”.

FALSO : Cualquiera que abuse del alcohol puede convertirse en alcohólico. Además, la dependencia de cualquier droga se instaure más rápidamente durante la adolescencia que durante la edad adulta, porque la estructura de la personalidad está aun en pleno desarrollo. La adolescencia es un periodo de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan a menudo inseguridad y vulnerabilidad en el joven. En esta contexto, el alcohol se puede convertir rápidamente en una muleta de la que sea difícil prescindir.

ENCUENTRO 3 : VALORES Y ALCOHOL

HOJA DE EJERCICIO 13 : SITUACIONES IMAGINARIAS DE CONSUMO

SITUACIÓN 1 :

Isabel, Paco, Luis y Marimar se preparan para celebrar el fin de curso. Marimar pide a su hermano Santiago que le compre una caja de cervezas para “la pandilla”. Le dice que, después de todo, es el fin de curso y hay que festejarlo.

Santiago responde.....

Terminad esta historia como queráis, pero sabiendo que Santiago está en contra. Justificad su posición, el por qué de su rechazo.

SITUACIÓN 2 :

Isabel, Paco, Luis y Marimar se preparan para celebrar el fin de curso. Marimar pide a su hermano Santiago que le compre una caja de cervezas para “la pandilla”. Le dice que, después de todo, es el fin de curso y hay que festejarlo.

Santiago responde.....

Terminad esta historia como queráis, pero sabiendo que Santiago está a favor. Justificad su posición, el por qué de su aceptación.

SITUACIÓN 3 :

A Marimar y a su amiga no le gustan las fiestas sin alcohol para adolescentes de 14-16 años. Se han hecho unos falsos carnets de identidad para poder entrar en discotecas.

En el momento de presentar la entrada en la discoteca, se encuentran con Ana que sabe muy bien que no tienen la edad legal para entrar en ese lugar.

Ana les dice.....

Terminad la historia como queráis, pero sabiendo que Ana está en contra. Justificad su posición.

SITUACIÓN 4 :

A Marimar y a su amiga no le gustan las fiestas sin alcohol para adolescentes de 14-16 años. Se han hecho unos falsos carnets de identidad para poder entrar en discotecas.

En el momento de presentar la entrada en la discoteca, se encuentran con Ana que sabe muy bien que no tienen la edad legal para entrar en ese lugar.

Ana les dice.....

Terminad la historia como queráis, pero sabiendo que Ana está a favor. Justificad su posición, el por qué de su postura.

SITUACIÓN 5 :

En ausencia de sus padres, Enrique organiza una fiesta en casa. Invita a muchos amigos y amigas. Mario llega con una caja de cervezas.

Enrique le dice.....

Terminad esta historia como queráis, pero sabiendo que Enrique está en contra. Justificad su posición, el por qué de su postura.

SITUACIÓN 6 :

En ausencia de sus padres, Enrique organiza una fiesta en casa. Invita a muchos amigos y amigas. Mario llega con una caja de cervezas.

Enrique le dice.....

Terminad esta historia como queráis, pero sabiendo que Enrique está a favor. Justificad su posición, el por qué de su postura.

ENCUENTRO 3 : VALORES Y ALCOHOL

CUADRO 6 : VALORES ANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL

**VALORES QUE PUEDEN JUSTIFICAR UNA POSICIÓN
OPUESTA AL CONSUMO :**

- Ser responsable
- Seguridad
- Control

**VALORES QUE PUEDEN JUSTIFICAR TANTO UNA POSICIÓN
COMO LA OTRA :**

- Solidaridad
- Pertenencia al grupo
- Amistad
- Autoafirmación
- Independencia
- Autenticidad
- Corrección

**VALORES QUE PUEDEN JUSTIFICAR UNA POSICIÓN
FAVORABLE AL CONSUMO :**

- Placer
- Reconocimiento
- Sociabilidad
- Autoimagen, Estar de moda, Estar “animado”, etc.

ENCUENTRO 3 : VALORES Y ALCOHOL

**HOJA DE EJERCICIO 14 : NUESTROS VALORES
ANTE EL ALCOHOL**

VALORES Y ALCOHOL

TRABAJO PRÁCTICO Y PERSONAL

A partir de los aspectos debatidos en clase, identifica los dos valores principales que mantienen tu posición ante el consumo de alcohol.

1º VALOR :.....

2º VALOR :.....

Para cada uno de estos valores, busca en tu ambiente tres factores que te animen a adoptarlos. ¿Cuál es la persona más te influye ? ¿Tus padres, tus amigos, los artistas, la publicidad, etc. ? :

1º VALOR.....
.....
.....
.....

2º VALOR :.....
.....
.....
.....

CUESTIONARIO DE ACTITUDES HACIA EL TABACO

Este breve cuestionario servirá para conocer la opinión general que tu aula tiene respecto al tabaco. Te pedimos, por favor, que respondas a él con sinceridad. Es anónimo, es decir, no es necesario que pongas tu nombre ni apellidos : las respuestas se valoran siempre en conjunto y nunca individualmente. Marca con una cruz si estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases :

RESPUESTA	ESTOY	NO ESTOY	
-----------	-------	----------	--

CUESTIONES	DE ACUERDO	DE ACUERDO	NO SE
1) El tabaco es peligroso para la salud			
2) Respirar el humo de otras personas es nocivo para la salud			
3) El tabaco provoca cáncer de pulmón			
4) El tabaco ocasiona infartos			
5) Una embarazada que fuma está poniendo en peligro la salud de su hijo			
6) Los jóvenes comienzan a fumar porque consideran que es un hábito de adultos			
7) La gente debería fumar donde quisiera			
8) La venta de tabaco debería prohibirse totalmente			
9) Debería prohibirse toda publicidad sobre tabaco			
10) Debe prohibirse fumar en los lugares públicos			

CUESTIONARIO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO

1.- Sexo : chico chica

2.- Edad :

3.- ¿Has fumado alguna vez ? SI NO

■ En caso afirmativo, ¿cuántos años tenías cuando fumaste tu primer cigarrillo ?

4.- En la actualidad, ¿fumas ? : SI NO

Si respondes sí, ¿cuántos cigarrillos fumas al día ?

10 ó menos

Más de 10

Más de 20

5.- Por favor , menciona los motivos por los que crees que los jóvenes comienzan a fumar :

.....
.....
.....
.....
.....