

Manual para el **monitor o monitora**

Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas

habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima

como herramientas frente a la presión de grupo



Escuela de Formación. Curso nº 60

Manual para el **monitor o monitora**

Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas

habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima

como herramientas frente a la presión de grupo



Autores:

E-Thinking Formación. Miguel Roa Polo

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero
Olga Gómez Gómez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6^o A
28013 MADRID

Primera edición:

Marzo de 2014

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, M^a Carmen Padilla Darias, Gema Inés Pérez Ibáñez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Santiago Álvarez Folgueras, Petra Angeles Palacios Cuesta y Manuela Carrero García.

Índice

PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO 1: "Educar con sentido común", la introducción que nadie quiere leer	11
CAPÍTULO 2: Reflexionar sobre las drogas	23
CAPÍTULO 3: Enseñar asertividad y a cuidar de la salud a través de nuestro ejemplo	35
CAPÍTULO 4: Prevenir fomentando la autoestima y la autonomía	45
CAPÍTULO 5: Prevenir estableciendo normas escritas	53
CAPÍTULO 6: Las habilidades sociales o de comunicación	61
CAPÍTULO 7: Prevenir hablando de drogas	67
CAPÍTULO 8: Cuidarse, valorarse... y pasar a la acción	71

Presentación

Destinatarios y destinatarias de este material

La "educación entre iguales", en este caso, implementada dentro de las asociaciones de padres y madres de alumnos y alumnas, se ha demostrado como un método eficaz para fomentar estilos de vida saludables, tanto en adultos como en menores.

Hablamos de padres y madres que enseñan a otros (padres y madres) con la cercanía que proporciona la vivencia compartida de la paternidad y maternidad.

Los mensajes transmitidos entre personas "iguales" tienen una mayor capacidad persuasiva. Hacemos más caso a quienes etiquetamos como semejantes, que a las personas expertas en educación (psicólogos, psicólogas, pedagogos, pedagogas, etc.).

Este manual está dirigido a padres y madres interesados en la prevención de drogas desde el ámbito de la familia motivados por preparar e implementar reuniones formativas.

El objetivo de estas sesiones es fortalecer las habilidades educativas necesarias para fomentar en sus hijos e hijas, la asertividad y la autoestima necesaria para manejar la presión de los grupos.

¿Asumes el reto?

El papel del formador o formadora

EL papel del formador o formadora es el de una persona implicada con la Asociación de Padres y Madres de Alumnos que de forma voluntaria ofrece materiales e información para que éstos traten temas educativos desde su propio lenguaje y experiencia.

Es un dinamizador o dinamizadora de la sesión. No se trata en ningún caso de que memorice los contenidos o de que imparta clases magistrales sobre los temas, su función es estudiar previamente los contenidos a tratar, presentar los contenidos y dinamizar con técnicas grupales o debates, para que los padres y madres puedan reflexionar y mejorar su función educativa.

Le facilitará la tarea presentarse (y entenderse) de esta manera: Es un padre o una madre que ha preparado una sesión y se ofrece para:

- Coordinar y dinamizar una reunión sobre un tema. Su misión es lograr que el tiempo se aproveche y que los y las participantes no se "desvíen" del objetivo propuesto.

- Facilitar un espacio para que las madres y padres expresen, compartan sus problemas y aporten soluciones.
- Proponer dinámicas que faciliten el trabajo y la asimilación de contenidos.
- Exponer de forma sencilla contenidos a debatir entre todos y todas.
- Sintetizar las conclusiones y aportar algunas ideas sencillas.

El objetivo es que los y las participantes hagan “cosas” con lo que han aprendido, por eso cuando terminemos la actividad, será positivo preguntar al grupo: *Bueno... y ahora que ya hemos pensando sobre el tema, ¿qué vamos a hacer a partir de hoy para mejorar cuando lleguemos a casa?*

No vale de nada aprender, si no hacemos nada con aquello que hemos aprendido. Por tanto, uno de los cometidos del formador o formadora es motivar a los y las participantes a introducir pequeños cambios que mejoren su labor educativa.

¿Cómo se usa esta guía?

Los contenidos de este material están asociados a los compilados en el otro manual del mismo título dirigido a alumnos y alumnas; es decir **primero se debe leer los conceptos básicos recogidos en el manual del alumno y de la alumna**, para poder, usando este manual, organizar una sesión formativa.

También se puede hacer una lectura en paralelo, ya que el índice es idéntico en ambos manuales. En el material dirigido al alumnado se recogen los contenidos (ideas, conceptos, consejos...) y en éste, algunos contenidos complementarios y técnicas para poder transmitir los conceptos, procedimientos y actitudes, necesarios para fomentar habilidades sociales y de comunicación, asertividad y autoestima frente a la presión de grupo en relación con el consumo de drogas.

¿Qué tipo de actividades o materiales se encuentran en cada uno de los apartados?

Se pueden encontrar cuatro tipos de sugerencias metodológicas:

- **DINÁMICA GRUPAL:** Una técnica grupal a desarrollar durante la sesión.
- **TAREA PARA CASA:** Un ejercicio que el formador o la formadora pueden sugerir para se haga en casa tras la sesión.
- **PEQUEÑO DEBATE:** Una vez introducida una temática, el formador o formadora contará con una serie de ideas y preguntas para generar un debate o reflexión grupal.
- **AMPLIACIÓN DE CONTENIDO:** Es un material teórico-práctico complementario al tema tratado.

Las tres primeras actividades sirven para reforzar los aprendizajes, el último sirve para ampliar los contenidos del manual del alumnado.

Os animamos a que adaptéis y transforméis las propuestas metodológicas (dinámicas, tareas y debate) a las necesidades del grupo. Los ejemplos propuestos son sólo eso, ejemplos.

También os alentamos a que ampliéis la información con todos los medios que tengas a tu alcance: leyendo, preguntando a profesionales, navegando por Internet, viendo vídeos, etc.

¿Cómo podemos organizar una sesión formativa?

Hemos elaborado un material que nos permita organizar y diseñar sesiones formativas "a la carta". Para diseñar la sesión, el formador o formadora debe responder a una serie de preguntas:

¿Cuáles son las condiciones de partida?

¿De cuánto tiempo dispongo? ¿A cuántos participantes puedo convocar? ¿Cuántas personas se han inscrito? ¿Vendrán todas? ¿Cómo es la sala en la que puedo dar el curso? ¿Qué recursos tiene: pizarra, número de mesas y sillas, vídeo, etc.? ¿El tema del curso ha sido elegido por los participantes? ¿Qué les preocupa del tema que vamos a tratar? ¿Han recibido formación previa?, etc.

¿Qué quiero conseguir?

Se suelen perseguir tres fines: que aprendan un concepto, que aprendan un procedimiento o que reflexionen sobre su actitud ante alguna cuestión.

Ejemplo de objetivo: "Que los padres y madres reflexionen sobre los motivos por los que a un hijo o hija le podría resultar atractivo empezar a fumar".

¿Qué información voy a transmitir?

Son las ideas, herramientas o actitudes que queremos que los padres y madres adquieran y que debemos estudiar previamente.

¿Cómo voy a transmitir la información? ¿Qué técnicas voy a utilizar?

(Actividades)

Puedes hacer una exposición, una dinámica grupal o abrir un debate. Es importante que el grupo tenga un papel activo y participe. Lo que las personas aprendan por sí mismas, será más fácilmente puesto en marcha.

¿Cómo voy a secuenciar la sesión? (Temporalización)

Partiendo de la duración total de la sesión hay que estimar los tiempos que se van a utilizar.

Ejemplo de una sesión de una hora: 10 minutos para presentarse, 10 para introducir el tema, 30 minutos para la dinámica "X" y 10 más para las conclusiones.

¿Qué recursos necesito?

Se trata de ser previsor o previsora y de identificar y conseguir los medios que necesitas para desarrollar la sesión.

Ejemplo: Para hacer una dinámica "X", me hacen falta 20 hojas de papel, 15 bolígrafos, un rollo de celo, una pizarra y tizas.

¿Cómo voy a evaluar la sesión?

Evaluar significa ver en qué medida se ha alcanzado el objetivo propuesto inicialmente. Se puede pasar un test, pedir a las personas asistentes que resuelvan un ejercicio, preguntar por la utilidad de los temas abordados, etc.

Es importante que la evaluación mida lo mejor posible el objetivo. Es decir, puede ser que el grupo haya estado muy a gusto o que se haya desahogado, y eso es importante, pero, ¿era ése el objetivo?

Algunos consejos

Fomentar la participación. Las personas aprendemos más y mejor cuando nos implicamos.

Manejar los tiempos de la participación. Podemos aprender de la experiencia de otros padres o madres, pero si permitimos que una sola persona acapare la palabra durante toda la sesión, no conseguiremos el objetivo y no estaremos siendo justos con el resto del grupo. No se trata de que cada uno cuente "su historia", se trata de aprender y de reflexionar.

No usarla auto-referencia. Como decíamos, no se trata de que nadie cuente "su historia"; en este caso, el formador incluido. Se puede usar la auto-referencia de forma puntual y recomendamos que no sea para contar "lo bien que lo haces", esta actitud suele ser poco atractiva para los participantes.

Centrar la participación. Centra y céntrate en el tema de la sesión, claro que pueden surgir temas no previstos que sean interesantes, pero tienes que aprender a no desviarte. Si surgen otras cuestiones, puedes proponer dejarlas para otra sesión o simplemente decir de forma asertiva, que ése no es el objeto de la reunión.

Preparar la sesión. Sé previsor/a con los recursos materiales que vas a necesitar y reflexiona sobre los contenidos que puedan surgir. Aunque es necesario saber improvisar...no lo dejes todo al azar.

Disponer las sillas en círculo. Esta estrategia favorece la participación y transmite sensación de igualdad (nadie "preside" ni está "subido a un estrado").

Ser natural, la mejor forma de hablar en público es que seas tú mismo.

Usar el humor. No se trata de estar haciendo bromas todo el rato, pero la risa, y la sonrisa, ayudan siempre a crear un clima de confianza y colaboración.

Presentarte y facilitar que los y las participantes se presenten. Aunque no tengas mucho tiempo, es la mejor forma de romper el hielo y relajar al grupo. Recuerda que es difícil que alguien cuente algo personal delante de un desconocido.

Valorar, utilizar parte de los conocimientos del grupo. Si haces “buenas” preguntas y manejas bien el grupo, tu labor será más sencilla, sólo tendrás que ordenar y resumir sus aportaciones.

Usar la “lluvia de ideas” o *brainstorming*: es una técnica que permite que todo el grupo aporte ideas, soluciones, alternativas, propuestas, etc., a una cuestión que plantea el formador, sin que exista ningún tipo de censura al respecto. Las aportaciones se anotan en la pizarra de forma resumida sin juzgarlas, cuando termina *la lluvia*, el grupo puede debatirlas y valorarlas. Esta técnica nos ayuda a saber el grado de conocimiento previo del grupo y da claves para enfocar el debate y la exposición.

Facilitar el trabajo en grupos pequeños: en las sesiones grupales combina el trabajo de los participantes en pequeños grupos (grupos de 3 a 6 personas) con el intercambio dentro del gran grupo (toda el aula). La calidad y profundidad de los grupos pequeños suele ser mayor, ya que las personas se sienten más cómodas participando. Tras unos minutos de trabajo los o las portavoces de los grupos pueden exponer sus conclusiones al grupo grande y tú podrás aprovechar para completar o matizar.

Usar la dramatización o *role-playing*: pide a dos o más a los participantes que escenifiquen una situación. Por ejemplo: una madre explicando a un niño de 8 años los motivos por los que fuma tabaco. Es muy útil para entrenar habilidades y ver cuáles son más útiles. Sirve para ensayar.

¿Alguna pregunta? ¿Qué pensáis? Una vez finalizada una exposición o una dinámica, abre un turno para que los participantes expongan su punto de vista. Es importante, después de las dinámicas grupales, que reflexionen sobre la utilidad o el valor de las mismas. Las técnicas grupales, aunque puedan ser lúdicas, no son simples juegos, sino la forma que tenemos para permitir que un grupo acceda a un determinado conocimiento.

¿Cómo pasar a la acción? En el trabajo con grupos debe darse siempre un triple proceso: sentir, pensar y actuar. Te animamos a que la sesión finalice siempre con un compromiso de cambio y de mejora.

CAPÍTULO 1

Educar con sentido común,

la introducción que nadie quiere leer

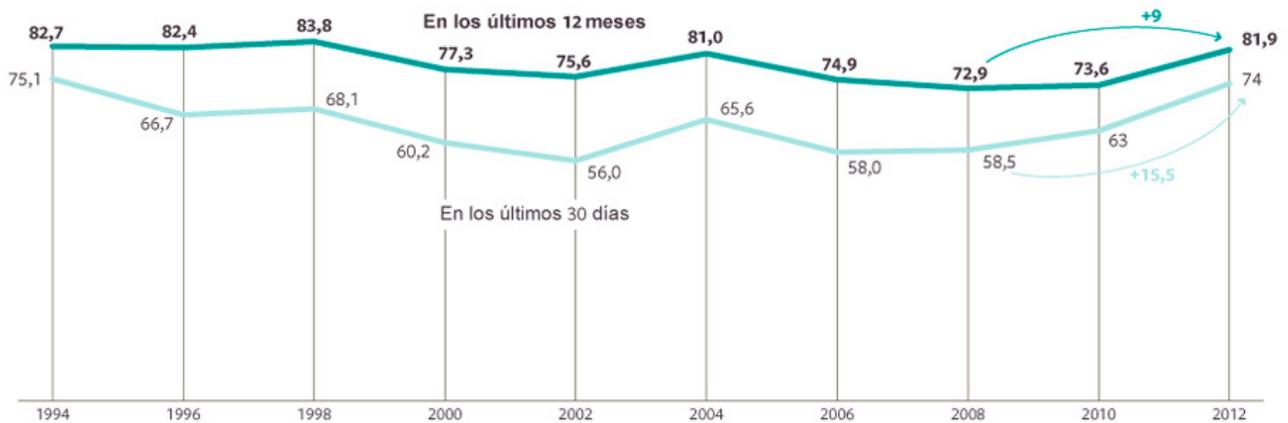


¡AL GRANO!

PEQUEÑO DEBATE	<i>Calma, no tengas prisa.</i>
Objetivo:	Normalizar el miedo de los padres y las madres a que sus hijos o hijas consuman drogas y transmitirles la importancia de "mantener la calma" a la hora de educar.
Ideas básicas y/o punto de partida:	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar algunos datos sobre el consumo de drogas y menores para introducir el tema. • Ayudar a los padres y madres a analizar y comprender los datos. • Por ejemplo: Que un menor haya estado en un botellón, no significa que se haya emborrachado, y ni siquiera significa que haya bebido.

CIFRAS EN % SOBRE EL TOTAL DE JÓVENES DE 14 A 18 AÑOS

► CONSUMO DE ALCOHOL



► BOTELLÓN

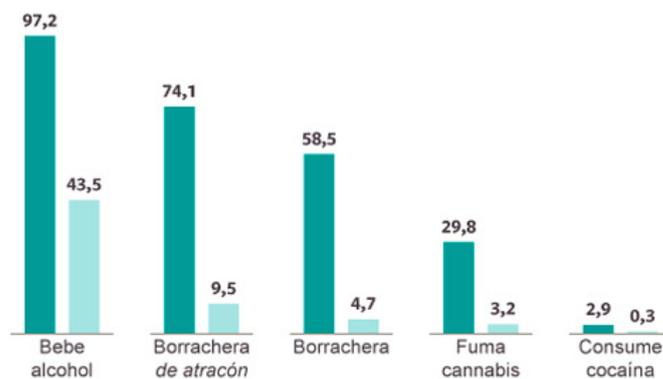
% de jóvenes que lo han practicado



► COMPORTAMIENTOS EN TORNO AL ALCOHOL

Comportamientos realizados durante los últimos 30 días

■ Jóvenes que han hecho botellón ■ Jóvenes que no han hecho botellón



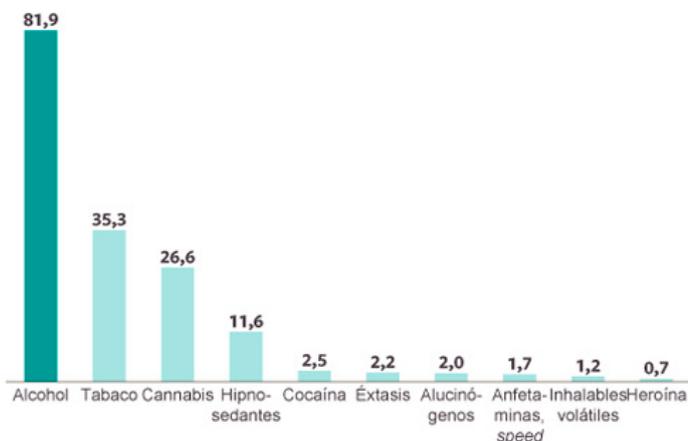
► BORRACHERA

% de jóvenes que se han emborrachado



► **CONSUMO DE DROGAS**

En 2012, en los últimos 12 meses



► **DÓNDE SE CONSIGUE Y SE CONSUME EL ALCOHOL**

En 2012, en los últimos 30 días



Fuente: Ejemplo: El País, Madrid, 5 MAR 2014

Preguntas o ideas para dinamizar

- Es importante estar informados y aprender a analizar la información. No se trata de ser alarmistas, ni de ser frívolos o frívolas, es importante reflexionar de forma objetiva, sobre el fenómeno de las drogodependencias y buscar soluciones a los problemas.
- ¿Qué sentís cuando pensáis que vuestros hijos o hijas puedan tener un problema relacionado con el consumo de drogas? Cuando veis estos datos, ¿os da miedo? Etc.
- ¿La angustia o la prisa nos ayudan a ser buenos educadores?
- Podemos concluir con algo parecido a esto: *Puedes hacer muchas cosas para conseguir que tu hijo o hija no abuse de las drogas, pero es importante que reflexiones con calma, que no te asustes. Si entras en pánico, no podrás ser eficaz.*

LA FAMILIA: NUESTRO PUNTO DE PARTIDA

DINÁMICA GRUPAL	<i>Mi familia.</i>
Objetivo:	Ampliar el concepto y la representación social de lo que es una familia. Fortalecer la idea de que todas las familias, independientemente de su composición, tienen potencialidad y capacidad educativa.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafo.

Desarrollo

1. Pedir a cada miembro del grupo que dibuje una familia inventada y ponga nombre a los personajes.
2. El dibujo se debe hacer rápidamente (en menos de cinco minutos). Se pueden emplear monigotes y palabras escritas que ayuden a explicar quién es cada persona.
3. Se da la consigna de que está prohibida la composición familiar "clásica" (formada por un padre, una madre y uno o más hijos o hijas). Sin embargo, todas las familias deben tener al menos un hijo o hija de cualquier edad.
4. Se les pide que escriban una característica positiva y una negativa de su familia.
5. Ejemplos de puntos fuertes: *mi familia tiene un sistema de normas claras; mi familia pasa parte de su tiempo haciendo actividades culturales; mi familia apaga la televisión mientras cena; etc.*
6. Ejemplos de puntos débiles: *mi familia no habla de emociones; mi familia no pasa mucho tiempo junta; mi familia no sabe resolver sus problemas sin gritar; etc.*
7. Para finalizar, cada participante presentará por turnos a "su" familia, explicando quién la compone y enseñando su dibujo. Deberá exponer el punto fuerte y el débil de su familia. Y terminará diciendo: *"...ninguna familia es perfecta"*.

Observaciones

Las ideas a reforzar son:

- Familias hay muchas.
- Ninguna familia es "perfecta".
- Todas pueden educar eficazmente a sus hijos e hijas desde su diversidad.
- Todas las familias pueden mejorar sus puntos débiles si se lo proponen.

LA IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE AMIGOS Y AMIGAS

DINÁMICA GRUPAL	<i>Mi mejor amigo o amiga.</i>
Objetivo:	Recordar el sentimiento de amistad de cuando éramos adolescentes para poder empatizar mejor con el hijo o hija.
Duración:	25 minutos
Materiales:	Un reproductor de CD y un CD con música tranquila.

Desarrollo

1. Introducimos el tema en dos o tres minutos: "Todos y todas en algún momento de la infancia hemos querido y/o admirado a algún amigo o amiga...y ahora durante unos minutos vamos a recordarlo".
2. Ponemos un poco de música de fondo y les decimos que durante cinco minutos, y en silencio, vamos a recordar a esa persona y lo que sentíamos en aquellos tiempos por él o por ella.
3. Quitamos la música y pedimos que se junten por parejas, se presenten y que intercambien sus recuerdos, hablando de su viejo amigo o amiga durante diez minutos.
4. Una vez concluida esta última parte, reflexionamos en el grupo grande el valor de este ejercicio.

Observaciones

- Para ponerse en el lugar de los hijos e hijas, nos puede ayudar recordar experiencias similares que hayamos podido vivir a su edad.
- Es importante que favorezcamos un clima de confianza y respeto para que todos y todas nos sintamos a gusto.
- Podemos explicar que uno de los objetivos del ejercicio, es recordar que en la adolescencia, las valoraciones que hacían de nosotros los demás, eran mucho más significativas que las de nuestra familia.

GRUPO FAMILIAR VS AMIGOS Y AMIGAS, ¿GRUPO ENEMIGO?

PEQUEÑO DEBATE	<i>Locura adolescente.</i>
Objetivo:	Recordar la importancia que tenía el grupo de amigos y amigas cuando éramos adolescentes. Tomar consciencia de nuestro propio cambio desde la adolescencia hasta la edad adulta.
Ideas o punto de partida:	Pedir a los y las participantes que cuenten una anécdota o una locura de cuando eran adolescentes.

Para dinamizar

- Propicia mediante preguntas que cada persona cuente cómo se sintió en ese momento.
- ¿Qué aprendiste a raíz de esa anécdota?
- ¿En qué medida ese aprendizaje te ha sido útil en la vida adulta?
- ¿En algún momento, la opinión de tu grupo de iguales durante la adolescencia, ha sido más importante que la opinión de tu familia?
- ¿Crees que sigues "estando tan loco"? ¿Quizás tu familia se preocupó en exceso por tus "locuras"?

NOSOTROS PODEMOS, SABEMOS Y DEBEMOS HACER PREVENCIÓN

TAREA PARA CASA	<i>El decálogo de la "buena" educación y del sentido común.</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre las "buenas" prácticas educativas como padre o madre.

Desarrollo

1. Esta tarea, por su carácter general, es muy versátil. Consiste en pedirle al padre y/o la madre que cuando llegue a casa escriba un decálogo general sobre educación.
2. Una forma de explicar la tarea sería que escribieran diez buenos consejos que les sirvan para guiarse en la educación que le quieren dar a sus hijos e hijas.
3. Ejemplos: *No gritar. Ser un ejemplo de conductas saludables (alimentación, alcohol y tabaco...). Dedicar un tiempo exclusivo y semanal a hablar con mis hijos e hijas. Escribir las normas familiares y las consecuencias de su cumplimiento y revisarlas cada 6 meses.*

Observaciones

- Transmitir la idea de la importancia de recordarnos cada cierto tiempo estos sencillos conceptos, que ya sabemos, y que son de sentido común, pero que tendemos a olvidar con mucha frecuencia.
- Animar a que guarden su lista en un lugar que les facilite releerla cada pocos días, por ejemplo, en el cajón de la mesilla de noche, o en la cartera.
- Si se dispone de tiempo o no se quiere mandar esta tarea para casa, se puede hacer durante la sesión y después hacer una puesta en común.

¿PREVENCIÓN? ¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Lluvia de ideas: ¿Qué tiene que ver esto con la prevención?</i>
Objetivo:	Asociar el concepto de prevención de drogas al concepto de la Educación Familiar. Transmitir el concepto de prevención específica e inespecífica, dando mucha importancia a esta última.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Pizarra y tiza.

Desarrollo

- Se trata recoger las repuestas del grupo en una pizarra a las siguientes preguntas: ¿Qué tiene que ver la prevención de drogas con...
 - Poner normas claras a nuestros hijos e hijas?
 - Fomentar la autoestima y la autonomía?
 - Dar ejemplo, como padres y madres, cuidando nuestra salud?
 - Comunicarse de forma adecuada?
- El formador o la formadora explicará que podemos hacer dos tipos de prevención: específica e inespecífica.

Observaciones

- Las respuestas dadas por el grupo son formas de hacer prevención inespecífica.
- Recuerda que, por ejemplo, poniendo normas y límites, les enseñamos que no todo es posible "aquí y ahora"; que si el chico o la chica se valora es menos probable que abuse de las drogas, etc.

“¿PREVENCIÓN? ...MI HIJO O HIJA, YA CONSUME”

AMPLIACIÓN DE CONTENIDO	<i>Si consume alcohol y cannabis.</i>
Observaciones:	<ul style="list-style-type: none"> Esta ampliación de contenido, es un ejemplo de cómo se puede hacer prevención de riesgos y reducción de daños con un menor que ya consume alcohol o cannabis. Fuente: Ayuntamiento de Madrid. Instituto de Adicciones. Programa de prevención en universidades. PIUMAD. Es un tema complejo y requiere por parte del formador o formadora de una gran preparación y conocimientos para abordar el tema de forma adecuada. Puede parecer que al no censurar de forma directa el uso de una sustancia, fomentamos el abuso. Los estudios demuestran lo contrario. Cuando una persona consumidora empieza a cuidarse, es más probable que deje la sustancia, no empiece a consumir otra, o que al menos evite riesgos asociados, como los accidentes de tráfico o el coito sin preservativo.
Objetivo:	Que el padre o la madre comprenda, que aunque su hijo o hija consuma, y no tenga por el momento intención de abandonar el consumo, se puede hacer prevención para que los efectos negativos del consumo le dañen lo menos posible.

SI CONSUME ALCOHOL...

1. Bebe despacio, con tragos cortos, para que el alcohol se metabolice (elimine) más fácilmente ya que éste es un proceso lento. Además, a mayor rapidez de ingesta existe mayor probabilidad de intoxicación.
2. Trata de no tener el vaso en la mano permanentemente. Si lo tienes en la mano, beberás con más frecuencia. Si estás en un bar, déjalo en la barra después de cada trago y si estás de "botellón" termina tranquilamente la copa o "mini" antes de rellenarlo.
3. Intercala con alguna bebida que no tenga alcohol (refrescos, zumos o agua).
4. Cuando bebas alcohol, procura hacerlo con algo de comida en el estómago para que su absorción sea más lenta.
5. Si tienes sed, bebe agua antes de consumir alcohol. Evita comer productos salados ya que aumentarán esta necesidad.
6. Recuerda que la mezcla de alcohol y otras drogas aumenta la probabilidad de que aparezcan efectos no deseados.
7. Controla tu consumo y no te dejes llevar por las "rondas".
8. Busca "tu punto" y no lo sobrepases. Los efectos tardan en alcanzar su punto álgido; sé paciente y observa cómo te está sentando.
9. Si vas a tener relaciones sexuales, lleva preservativos. La desinhibición que provoca el consumo de alcohol puede hacer que no tomes las debidas precauciones para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
10. Si vas a desplazarte utiliza el transporte público. Si llevas coche, es mejor que conduzca un amigo que no haya bebido alcohol.
11. Si algún amigo ha abusado del alcohol y estáis en la calle o en un lugar en el que hace frío, abrígale y manténle tranquilo hasta que se encuentre mejor. Si estás en tu casa o en la de un colega, recuerda que las duchas de agua fría pueden causar hipotermia y no eliminan el alcohol del organismo. Tampoco se consigue vomitando, así que olvídate del café con sal.
12. Ante situaciones de intoxicación grave llama sin demora al servicio de urgencias (112).
13. El consumo de drogas causa alteraciones en el sistema nervioso, daños de intensidad variable en órganos vitales (cerebro, hígado, pulmones, páncreas, etc.), trastornos psíquicos y conflictos sociales.
14. Si padeces alguna enfermedad o estás tomando cualquier medicación, no debes consumir drogas de ningún tipo ya que aumentan de forma importante los riesgos para tu salud. Además, la interacción de las drogas con los medicamentos puede dar lugar a la aparición de efectos imprevisibles y no deseables.

SI CONSUME CÁNNABIS...

1. Sus efectos varían, especialmente, en función del contexto en el que se fuma. Si es la primera vez, busca un ambiente donde puedas estar tranquilo y relajado, sin estímulos estridentes como ruidos o aglomeraciones de gente.
2. Es mejor fumar en compañía de alguien de tu confianza, por si apareciesen efectos no deseados.
3. Su consumo agudiza el estado de ánimo, de modo que no consumas si estás poco predispuesto por estar "de bajón", muy nervioso o agresivo.
4. Mezclarlo con alcohol puede dar lugar a que aparezca un "amarillo" (bajada de tensión y mareos) o una lipotimia.
5. Si notas síntomas de un "amarillo" come o bebe algo dulce y procura que te dé el aire.
6. No retengas el humo más que unos instantes: este corto periodo de tiempo basta para absorber el 95% del THC, si lo alargas sólo aumentas la posibilidad de provocar efectos cancerígenos. La mezcla con tabaco aumenta la presencia de sustancias tóxicas.
7. Los filtros retienen el THC pero disminuyen la absorción de tóxicos. Por lo tanto deberás elegir, pues en el caso de no usar filtros absorberás mayor cantidad de sustancias nocivas para la salud.
8. Si notas ansiedad o paranoia, deja de fumar y relájate. En la mayoría de los casos estos síntomas son pasajeros. Aunque también debes tener en cuenta que aumentarán las probabilidades de que vuelvas a experimentar situaciones similares ante un futuro consumo.
9. Si lo has consumido ingerido (en yogur, pasteles...) ten en cuenta que los efectos tardan más en aparecer, pero que son más potentes y duraderos. Come trozos pequeños, dilata la ingesta entre uno y otro y observa cómo te sienta.
10. Si algún amigo sufre síntomas no deseados (ansiedad, pánico u otras alteraciones de la conducta), mantén la calma, llévalo a un lugar relajado, tranquilízalo y si lo crees necesario, llama al servicio de urgencias 112.
11. Si aumentan estos comportamientos de forma preocupante a lo largo del tiempo y ante consumos reiterados, busca a un técnico especialista que te asesore.
12. El consumo de drogas causa alteraciones en el sistema nervioso, daños de intensidad variable en órganos vitales (cerebro, hígado, pulmones, páncreas, etc.), trastornos psíquicos y conflictos sociales.
13. Si padeces alguna enfermedad o estás tomando cualquier medicación no debes consumir drogas de ningún tipo, ya que aumentan de forma importante los riesgos para tu salud. Además, la interacción de las drogas con los medicamentos puede dar lugar a la aparición de efectos imprevisibles y no deseables.

¿PODEMOS HACER PREVENCIÓN CON NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑAS

DINÁMICA GRUPAL	<i>Construyendo una armadura.</i>
Objetivo:	Identificar qué conductas concretas podemos hacer los padres o madres para hacer prevención de drogas a edades tempranas.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Pizarra o cartulina, taco de <i>post-it</i> y bolígrafos.

Desarrollo

1. El formador o formadora dibujará de forma sencilla en la pizarra o en una cartulina, un niño o una niña y le pondrá un nombre (vale un monigote).
2. Explicará que todos y todas queremos proteger a los niños y niñas desde que son pequeños y que nuestro trabajo consiste en proporcionarles una “armadura” con la que enfrentarse a los problemas.
3. Pedirá al grupo que escriba en un papel acciones concretas que protejan al niño o niña de desarrollar un problema de abuso de sustancias. Tiene que crearle una armadura usando los *post-it*.
4. Por turno pegarán el *post-it* en la silueta.
5. Ejemplos: *Le enseño a decir “no me apetece” sin sentirse culpable; a comer sano; a hacer ejercicio; a valorar los aspectos positivo que tiene; a esperar para conseguir sus premios; a expresar las emociones de forma adecuada; doy ejemplo no fumando; etc.*

Observaciones

- Se trata de generar el mayor número de ideas posibles.

RECORDAMOS: “EDUCAR MAL” DA RESULTADOS A CORTO PLAZO Y “EDUCAR BIEN” FUNCIONA A LARGO PLAZO

PEQUEÑO DEBATE	<i>Decálogo para convertir a tu hijo o hija en un o una delincuente, escrito por el Juez de menor Emilio Calatayud, publicado en distintos diarios nacionales.</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre la idea de que en términos educativos, lo que nos resulta más fácil, no siempre es lo más conveniente.

Ideas básicas y/o punto de partida

Podemos leer el decálogo del Juez y después realizar algunas preguntas.

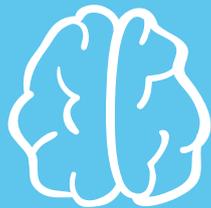
1. *Comience desde la infancia dando a su hijo todo lo que le pida y así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece.*
2. *No se preocupe de su educación ética o espiritual. Espere a que sea mayor para que decida.*
3. *Cuando diga palabrotas o insultos, ríase. Esto lo animará a hacer cosas más graciosas.*
4. *No le regañe ni le diga que está mal algo de lo que hace. Podría crearle traumas o complejos de culpabilidad*
5. *Recoja todo lo que él deje tirado: libros, zapatos, ropa, juguetes... Hágaselo todo. De este modo se acostumbrará a cargar su responsabilidad sobre los demás.*
6. *Déjele leer y ver todo lo que caiga en sus manos. Cuide de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero no de que su mente se llene de basura.*
7. *Discuta y riña con su cónyuge en presencia del niño, así a él no le dolerá demasiado el día en que la familia, quizá por su propia conducta, quede destrozada para siempre.*
8. *Dele todo el dinero que quiera gastar, no vaya a sospechar que para poder disponer de él es necesario trabajar.*
9. *Satisfaga todos sus deseos, caprichos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austeridad podrían producirle frustraciones.*
10. *Póngase de su parte en cualquier conflicto que tenga con sus profesores y vecinos. Piense que todos ellos tienen prejuicios contra su hijo y que lo de verdad quieren es fastidiarlo.*

Para dinamizar

- ¿Crees que es acertado el decálogo del Juez para convertir a los y las menores en delincuentes?
- ¿Incluirías alguna recomendación más?
- Todos los padres y madres cometemos algunos errores recogidos en el decálogo. ¿Cuál es el que cometes con más frecuencia?

CAPÍTULO 2

Reflexionar sobre las drogas



TENEMOS QUE SOFISTICAR EL MENSAJE: “LAS DROGAS SON MALAS”

DINÁMICA GRUPAL	<i>Si el alcohol es “malo”, ¿por qué se consume? Si el cannabis es “malo”, ¿por qué se consume?</i>
Objetivo:	Ampliar el discurso sobre las drogas e indagar en los motivos por lo que se consumen.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Pizarra y tiza.

Desarrollo

1. Se apunta en la pizarra todas las respuestas a la pregunta: *Si “X” droga es mala, ¿por qué se consume?*, sin debatir y sin juzgar las respuestas.
2. Un vez que todos los participantes han dado al menos una razón se debaten las aportaciones.

Observaciones

- Animar al grupo a pensar en las motivaciones o razones que pueden tener nuestros hijos e hijas para consumir. Recuerda que no es necesario que estemos de acuerdo con las afirmaciones. Por ejemplo: *si has bebido e intentas ligar con alguien y te da calabazas, siempre puedes decir que estabas borracho o borracha.*
- Otros ejemplos de los motivos por lo que alguien puede beber alcohol: *me relajo; me divierto; me resulta más fácil bailar; me facilita relacionarme; me gusta el sabor; me resulta agradable la sensación de borrachera; lo hacen todos mis amigos y hacerlo me hace sentirme normal; es más fácil beber cuando todo el mundo bebe; etc.*
- El formador o formadora, valorará el ejercicio de reflexionar en sí mismo. Este ejercicio nos ayuda a ampliar nuestro discurso sobre las drogas.
- Se debe hacer con una sustancia en concreto: alcohol, cannabis, metanfetamina, cocaína, etc.

CONCEPTOS BÁSICOS y LOS TIPOS DE DROGAS

AMPLIACIÓN DE CONTENIDO	<i>Sobre las drogas más comunes: alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, éxtasis, speed, y LSD</i>
Observaciones:	<ul style="list-style-type: none">• No se trata de convertirte en un experto o experta, sólo de conocer mejor cada sustancia. Si en el grupo te preguntan algo que no sabes, es mejor que lo digas con naturalidad y animas al padre o la madre a buscar información.• En internet hay muchas fuentes de confianza. Puedes ampliar la información en webs institucionales.• Fuente: Materiales de Programa de prevención de drogodependencias, PIUMAD, del Ayuntamiento de Madrid. Instituto de Adicciones.
Objetivo:	Ampliar la información sobre las drogas más frecuentes, así como el peligro de mezclar sustancias.

ALCOHOL

¿Qué es?

Es un depresor del Sistema Nervioso Central cuyo componente principal es el etanol. Es la droga más consumida y aceptada socialmente.

¿Cuáles son sus efectos?

Dificulta la coordinación y provoca pérdida de reflejos, así como alteración de la atención y del rendimiento intelectual; aunque lo que se busca habitualmente sea la desinhibición y euforia provocadas por la relajación del control de las emociones que causa su consumo. Los efectos dependen de diversos factores: la edad, el peso, la cantidad y rapidez al beber, haber comido, etc.

Consecuencias del abuso prolongado

A nivel orgánico puede causar enfermedades hepáticas y digestivas y afectar al sistema cardiovascular. A nivel psicológico puede aparecer insomnio, irritabilidad, dificultades cognitivas, agresividad, y otras consecuencias negativas a nivel social y familiar. El alcohol produce dependencia a nivel físico y psicológico y su consumo aumenta la tolerancia a la sustancia (para conseguir los mismos efectos es necesario ingerir mayores dosis).

Algunos mitos del alcohol

"El alcohol calienta. Quita el frío".

Produce una vasodilatación periférica y una sensación de calor. Al calentarse la piel, provoca una disminución de la temperatura con enfriamiento del interior del cuerpo. Por ello, las duchas de agua fría pueden causar hipotermia.

“Es un estimulante sexual y facilita las relaciones sexuales.”

Puede tener un efecto desinhibidor pudiendo despertar interés por el sexo, pero en realidad, interfiere en el desarrollo de las relaciones sexuales.

TABACO

¿Qué es?

Es un estimulante del Sistema Nervioso Central, que contiene más de 4.000 componentes tóxicos (destacan especialmente por su nocividad la nicotina, alquitranes, irritantes y el monóxido de carbono).

¿Cuáles son sus efectos?

Acelera el ritmo cardíaco y la respiración, provoca dificultad para respirar ante pequeños esfuerzos, dolor de cabeza, mal aliento, suciedad dental, merma los sentidos del gusto y del olfato. Aumenta el riesgo de tener anginas, constipados, tos y expectoraciones. Los efectos del tabaco, no repercuten únicamente en los fumadores, sino que también afectan a su entorno (*“fumadores pasivos”*).

Consecuencias del abuso prolongado

Puede provocar enfermedades del sistema respiratorio (bronquitis crónica, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón) y del sistema circulatorio.

Algunos mitos del tabaco

“Hay cosas mucho peores que el tabaco.”

El tabaco es una de las principales causas de muerte en los países industrializados.

“Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos”.

El grado de satisfacción del fumador depende de la concentración de nicotina, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos.

CANNABIS (hachís, maría, costo, chocolate, porros...)

¿Qué es?

Es una sustancia perturbadora del Sistema Nervioso Central. Proviene de la planta cannabis sativa y cannabis índica y sus derivados pueden ser la marihuana (flores, hojas y tallos triturados y secados al sol) o el hachís (la resina que se extrae de las flores de la planta hembra). El responsable de los efectos es el tetrahidrocannabinol (THC).

¿Cuáles son sus efectos?

Provoca alteración de la percepción, aceleración del ritmo cardíaco, descoordinación de movimientos, somnolencia, y dificultades de concentración; aunque los efectos buscados sean la sensación de relajación y desinhibición que provoca su consumo. A dosis elevadas es bastante frecuente que se produzca una bajada brusca de tensión, con mareo y palidez y que puede estar acompañado de náuseas y vómitos ("amarillo"). En personas predispuestas pueden darse episodios de ansiedad y otras alteraciones del comportamiento.

Consecuencias del abuso prolongado

A nivel orgánico puede producir problemas respiratorios, y a nivel psicológico provoca alteraciones de la memoria y la comprensión, entorpece las funciones de aprendizaje y altera la motivación y el sentido del tiempo. Además genera dependencia a nivel psicológico y tolerancia.

Algunos mitos del cannabis

"Es una droga natural."

En muchas ocasiones está adulterada. En el caso del hachís se mezcla con estiércol, alquitranes, leche condensada, goma arábica, etc. Por otra parte, la mayoría de las veces se suele mezclar con tabaco. Además, que una droga sea natural no significa que no sea dañina.

"Fumar porros facilita el sueño."

Aunque provoca cierta somnolencia y puede inducir al sueño, la realidad es que dificulta alcanzar la fase profunda (fase REM) y por ello, al despertar se puede sentir cierto cansancio.

COCAÍNA (farlopa, coca, perico, nieve...)

¿Qué es?

Es un estimulante del Sistema Nervioso Central que se obtiene en laboratorio mediante un proceso químico a partir de la hoja de la coca.

¿Cuáles son sus efectos?

Provoca el aumento de la presión sanguínea, del ritmo cardíaco y de la temperatura del cuerpo, así como agresividad; aunque generalmente se consume buscando la disminución de la fatiga y del sueño, la excitación y locuacidad que genera y el aumento de la seguridad en uno mismo.

Consecuencias del abuso prolongado

Puede facilitar la aparición de diversas afecciones cardíacas, insomnio, irritabilidad, depresión, alteraciones de la memoria, alucinaciones y delirios, etc. La cocaína provoca dependencia y genera una rápida tolerancia.

Algunos mitos de la cocaína

"Aumenta la potencia sexual."

La cocaína puede causar, a largo plazo, problemas de erección y dificultades para alcanzar el orgasmo.

"Si la consumes esnifada no hay riesgo de infecciones".

Compartir el tubo de esnifar o "turulo" conlleva riesgo de transmisión de infecciones a través de la sangre.

"Para bajar el "subidón" lo mejor es tomar alcohol u otros depresores."

Consumir de forma conjunta cocaína y alcohol aumenta el deseo de consumo y la posibilidad de intoxicación. Tampoco es aconsejable mezclarla con otros depresores como GHB o Ketamina, ni con estimulantes como el speed, ya que aumenta el riesgo de problemas cardiacos.

ÉXTASIS (MDMA, cristal, pastis, rulas, pirulas...)

¿Qué es?

Es una sustancia química (metilendioximetanfetamina o MDMA) con efectos estimulantes y algunas propiedades alucinógenas. Se presenta generalmente en forma de pastillas, en polvo o en cápsulas.

¿Cuáles son sus efectos?

Provoca taquicardia, hipertensión, deshidratación, contracción de la mandíbula, desorientación e insomnio; aunque se consume buscando la euforia que produce, las ganas de hablar y de moverse, así como el incremento de la autoestima y la emotividad desinhibida. Uno de los efectos más peligrosos de su consumo es el golpe de calor (subida brusca de la temperatura del cuerpo). Pueden aparecer ataques de ansiedad y de episodios de paranoia.

Consecuencias del abuso prolongado

A nivel orgánico puede producir afecciones cardiacas, convulsiones, insuficiencia renal y hepática e infartos cerebrales; y a nivel psicológico puede dar lugar a depresión y delirios paranoides. Puede generar dependencia y tolerancia.

Algunos mitos del éxtasis

"El cristal es mucho más puro que el éxtasis"

Aunque en EE.UU al speed se le denomina "cristal", lo que en España se conoce como "éxtasis" y "cristal" es la misma sustancia: MDMA. La diferencia es que la primera se presenta en forma de pastillas, mientras que la segunda son polvos de aspecto cristalino.

"El alcohol ayuda a potenciar los efectos del MDMA"

Beber alcohol aumenta el riesgo de deshidratación y la posibilidad de que aparezca un *golpe de calor*. No beber agua, llevar ropa no transpirable y el esfuerzo físico en exceso, también incrementa los riesgos.

SPEED (anfetas...)

¿Qué es?

El sulfato de anfetamina es un estimulante del Sistema Nervioso Central, y suele presentarse en polvos y también en forma de cápsulas.

¿Cuáles son sus efectos?

Produce aumento de la tensión arterial y de la temperatura, excitación nerviosa e insomnio y en ocasiones agresividad y muecas exageradas y anormales de la mandíbula; pero la gente lo consume buscando la euforia que causa, así como la locuacidad, el aumento del grado de confianza y de satisfacción personal. También pueden incrementar el nivel de atención y concentración en tareas concretas.

Consecuencias del abuso prolongado

A nivel orgánico puede causar afecciones cardíacas, y a nivel psicológico depresiones, delirios paranoides, alucinaciones, trastornos de la atención y concentración, insomnio, cambios bruscos en el humor, etc. Genera una rápida tolerancia, además de dependencia a nivel psicológico.

Algunos mitos del speed

"El speed y la coca combinan muy bien".

Se potencian sus efectos y, por tanto, su toxicidad, por lo que los riesgos aumentan (paranoia, agresividad, problemas cardíacos, etc.).

"El speed favorece la potencia sexual".

Puede dificultar el acto sexual, afectando a la erección del pene y disminuyendo las secreciones vaginales.

LSD (tripis, ácidos...)

¿Qué es?

Es la dietilamida del ácido lisérgico, sustancia perturbadora del Sistema Nervioso Central que suele presentarse en pequeños cuadrados de papel secante con diferentes dibujos o también en gelatinas.

¿Cuáles son sus efectos?

Alteraciones en la percepción sensorial, pudiendo dar lugar a alucinaciones, o distorsionando las formas de las cosas, los colores, los tamaños y los sonidos. Además, provoca dificultades de concentración, verborrea, hiperactividad y descoordinación motora. En ocasiones, pueden aparecer reacciones de pánico y angustia (*mal viaje*), y reaparición de alucinaciones tiempo después de haber consumido la sustancia (*flash-back*).

Consecuencias del abuso prolongado

A nivel físico puede producir temblores, pérdida de apetito y convulsiones, y a nivel psicológico insomnio y otras alteraciones: depresión y episodios paranoides. Además, genera tolerancia.

Algunos mitos del LSD

"Dependiendo del dibujo el efecto será distinto."

El dibujo de los *trips* no indica ni los efectos ni las dosis de LSD; un mismo diseño puede llevar diferente cantidad de la sustancia.

"Si has tenido un "mal viaje" es más fácil controlarlo en posteriores consumos y evitar que aparezca."

Si previamente has tenido una mala experiencia la probabilidad de que se repita es muy alta.

RESUMEN DE MALAS MEZCLAS DE SUSTANCIAS

Alcohol y Cocaína: Aumenta las ganas de consumir más cocaína e incrementa el riesgo de intoxicación.

Alcohol y Cannabis: Bajada brusca de tensión, mareo y palidez, que puede estar acompañado de náuseas y vómitos (los chicos o chicas consumidores se refieren a esto como: "amarillo").

Alcohol y Éxtasis: Subida brusca de la temperatura del cuerpo y deshidratación ("golpe de calor").

Cocaína y Anfetaminas/Metanfetaminas: Aumenta el riesgo de paranoia y ataques de pánico, así como de parada cardíaca.

Alcohol y GHB y Ketamina: Aumenta el riesgo de parada respiratoria y, por tanto, de coma.

Ketamina y Cocaína/Speed: Aumenta el deseo de consumo y la probabilidad de generar dependencia a ambas sustancias.

¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO COMO EDUCADORES Y EDUCADORAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Usar o abusar.</i>
Objetivo:	Diferenciar los conceptos de uso y de abuso.
Duración:	10 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafos.

Desarrollo

1. Explicar los conceptos de uso y abuso.
2. Dividir al grupo grande en pequeños grupos de 3 o 4 participantes.
3. Pedir que consensuen una situación relacionada con el uso y otra con el abuso.
4. Compartir las ideas en el grupo.

Observaciones

- Pueden surgir discrepancias entre qué es uso y qué es abuso. El formador o formadora reforzará la reflexión, y ajustándose a la definición de la Organización Mundial de la Salud, intentará clarificar cada situación.
- Recuerda que el debate debe centrarse en dirimir si es un uso o un abuso y no sobre si estamos de acuerdo con que alguien use sustancias. Es decir te puede parecer "mal" que alguien consuma cocaína, pero eso no significa que esta persona abuse de la sustancia y no debe ser objeto de discusión.

LAS FALSAS CREENCIAS MÁS FRECUENTES

PEQUEÑO DEBATE	<i>¡Que viene el lobo!</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre la importancia de dar una información veraz cuando hablamos de drogas.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Sin explicar y sin introducir el tema, leemos el siguiente cuento clásico: "¡Que viene el lobo!"

Érase una vez un pastorcillo que cuidaba las ovejas de todo el pueblo. Algunos días era agradable permanecer en las colinas y el tiempo pasaba muy de prisa. Otros, el muchacho se aburría; no había nada que hacer salvo mirar cómo pastaban las ovejas de la mañana a la noche.

Un día decidió divertirse y se subió sobre un risco que dominaba el pueblo.

-¡Socorro! -gritó lo más fuerte que pudo- ¡Que viene el lobo y devora las ovejas!

En cuanto los del pueblo oyeron los gritos del pastorcillo, salieron de sus casas y subieron corriendo a la colina para ayudarlo a ahuyentar al lobo... y lo encontraron desternillándose de risa por la broma que les había gastado. Enfadados, regresaron al pueblo y el chico, todavía riendo, volvió de nuevo a apacentar las ovejas.

Una semana más tarde, el muchacho se aburría de nuevo y subió al risco y gritó:

-¡Socorro! ¡Que viene el lobo y devora las ovejas!

Otra vez los del pueblo corrieron hasta la colina para ayudarlo. De nuevo lo encontraron riéndose de verles tan colorados y se enfadaron mucho, pero lo único que podían hacer era soltarle una regañina.

Tres semanas después el muchacho les gastó exactamente la misma broma, y otra vez un mes después, y de nuevo al cabo de unas pocas semanas.

-¡Socorro! -gritaba- ¡Que viene el lobo y devora las ovejas!

Los buenos vecinos siempre se encontraban al pastorcillo riéndose a carcajada limpia por la broma que les había gastado.

Pero... un día de invierno, a la caída de la tarde, mientras el muchacho reunía las ovejas para regresar con ellas a casa, un lobo de verdad se acercó acechando al rebaño.

El pastorcillo se quedó aterrado. El lobo parecía enorme a la luz del crepúsculo y el chico sólo tenía su cayado para defenderse. Corrió hasta el risco y gritó:

-¡Socorro! ¡Que viene el lobo y devora las ovejas!

Pero nadie en el pueblo salió para ayudar al muchacho, porque nadie cree a un mentiroso, aunque alguna vez diga la verdad.

-Nos ha gastado la misma broma demasiadas veces -dijeron todos- Si hay un lobo esta vez, tendrá que comerse al muchacho.

Y así ocurrió.

(Fuente: <http://www.cuentosinfantiles.net>)

Para dinamizar

- ¿Por qué pensáis que hemos leído este cuento? ¿Qué tiene que ver este cuento con la prevención de drogas?
- ¿Qué ocurre cuando contamos mentiras a nuestros hijos o hijas? (Respuesta: Que dejan de creerlos).

- Es cierto que mentir en un primer momento puede ser útil para “asustar” a los hijos e hijas para que no consuman, pero a largo plazo, esta estrategia es muy nociva y puede tener graves consecuencias.
- Si damos información falsa o exageramos, rápidamente podrán ver “que les hemos mentado” y perderemos credibilidad.
- Por ejemplo: *Todas las personas que consumen una vez, se vuelven adictos o adictas o son “malas personas”*. Es fácil que comprueben por si mismos o a través de la experiencia de sus amigos o conocidos, que esta información es falsa, cuando esto suceda y le queramos transmitir información veraz, es fácil que no nos crean (como al protagonista del cuento).

EL MODELO MULTIDIMENSIONAL: ¿CÓMO EVITAR HACER UN ANÁLISIS SIMPLISTA CUANDO HABLES DE DROGAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>No es lo mismo.</i>
Objetivo:	Fortalecer el entendimiento del modelo multidimensional.
Duración:	20 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Explicar los conceptos de modelo multidimensional o del modelo “no es lo mismo”.
2. Elegir en grupo una droga. Por ejemplo: el cannabis.
3. Pedir a cada participante que comparta con el grupo, por turnos, una frase sobre esa droga, utilizando la expresión “no es lo mismo...”

Observaciones

- Cuantas más frases se generen mejor. Se pueden hacer dos rondas.
- Ejemplo: No es lo mismo consumir cannabis con doce años que con catorce (edad); solo que en grupo (situación); porque quieres dormir o porque te quieres divertir (motivo); mezclarlo, o no, con alcohol (mezcla); vivir en España o en Marruecos (contexto social); que te hayan invitado o que lo compres tú (gasto); fumarlo o comerlo en un pastel (vía de administración); fumar en la calle o en casa (modelo de familiar); no es lo mismo fumar los fines de semana que a diario (frecuencia); no es lo mismo mezclarlo con tabaco que fumar sólo la sustancia (mezcla con tabaco); etc.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SEGUIR REFLEXIONANDO SOBRE LAS DROGAS?

TAREA PARA CASA	<i>Buscar más información.</i>
Objetivo:	Motivar a los padres y a las madres a seguir pensando y aprendiendo sobre las drogas. Fomentar la autonomía en la búsqueda de información sobre sustancias.

Desarrollo

1. Pedir a los y las participantes que escriban en un papel las dudas que tengan sobre una sustancia o cuestión relacionada (legislación, datos estadísticos, etc.).
2. El formador o la formadora motivarán a los miembros del grupo a buscar por sí mismos la información necesaria cuando lleguen a casa. El papel les servirá para recordar la tarea y el compromiso.

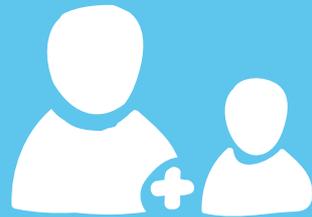
Observaciones

- Para que esta dinámica sea eficaz es necesario que el formador o la formadora motiven y aborden con pasión, la importancia de aprender a buscar información para hacer prevención de drogas con nuestros hijos. Deben “arrancar” un compromiso a los padres y madres de que harán “los deberes” buscando esa información.
- Es positivo recomendar alguna web interesante que el formador o formadora debe haber visitado previamente.
- Ejemplos: www.fad.es o www.lasdrogas.info

CAPÍTULO 3

Enseñar asertividad

y a cuidar de la salud a través de nuestro ejemplo



NUESTRO HIJO O HIJA APRENDE DE LO QUE NOSOTROS HACEMOS

DINÁMICA GRUPAL	<i>"Soy como mi padre (o madre)..."</i>
Objetivo:	Facilitar la observación y el análisis crítico de nuestra conducta. Fortalecer el concepto del aprendizaje vicario.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Introducir de forma breve el tema del aprendizaje por imitación.
2. El formador o la formadora explicará que todos, en alguna ocasión, nos descubrimos haciendo cosas parecidas o iguales a las que hacía nuestra madre o padre, y pensamos: "soy como mi madre..."
3. Animar a que cuenten algo concreto que hacen igual que sus padres. Es importante que se identifique la conducta, el gesto o la emoción que han aprendido por imitación.

Observaciones

- Es importante controlar el tiempo; las referencias deben ser breves.
- Pueden ser simplemente un gesto, una opinión, un hábito, etc. No es necesario que la conducta sea muy llamativa o muy significativa.
- Por ejemplo: *Cuando cocino, siempre tengo que limpiar lo que ensucio, como mi madre. Siempre digo, el postre se come con la mesa recogida y limpia, como mi padre. Me ponen nervioso las personas que no son ahorradoras, igual que a mi madre, etc.*
- El formador o formadora, reforzarán la participación, pero si a alguien no se le ocurre o no le apetece compartirlo, no forzará su participación.

¿CÓMO ENSEÑAMOS? ¿CÓMO APRENDEMOS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>En aquella ocasión di un (mal o buen) ejemplo.</i>
Objetivo:	Facilitar la observación y el análisis crítico de nuestra conducta.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Introducir de forma breve el tema del aprendizaje por imitación.
2. El formador o la formadora, por orden, asigna a cada miembro del grupo, el número "uno" o el número "dos".
3. Si él o la participante es "uno". Dirá: "*en aquella ocasión día un buen ejemplo...*" y contará una anécdota breve en que su hijo o hija pudo verle haciendo algo positivo. Si el número asignado es el "dos", contará una anécdota en que dio un mal ejemplo delante de su hijo o hija.

Observaciones

- Es importante controlar el tiempo; la anécdota debe ser breve. No es necesario que sea "impactante", es decir, puede ser simplemente que no diste en las gracias a un camarero o camarera en un bar.
- El formador o formadora, reforzarán la participación y "honestidad" en especial de los miembros a los que se le asignado el número "dos".

HAZ LO QUE TE DIGO (NO LO QUE HAGO)

DINÁMICA GRUPAL	<i>¿Qué digo? ¿Qué hago? ¿Qué enseño?</i>
Objetivo:	Facilitar el análisis crítico de la propia conducta.
Duración:	10 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafo.

Desarrollo

1. Presentación de los contenidos de este bloque.
2. Los y las participantes, de forma individual o en pequeños grupos, escribirán tres columnas con las frases: "*¿Qué digo? ¿Qué hago? ¿Qué enseño?*".
3. Deberán buscar un ejemplo, donde su conducta sea incoherente (similar a los ejemplos de este apartado propuestos en el manual del alumno y alumna) y un ejemplo contrario, donde su actuación sea coherente.
4. Un ejemplo de conducta incoherente: *¿Qué digo? Tienes que ser ordenado. ¿Qué hago? El coche siempre lo tengo lleno de trastos, periódicos viejos y sucios. ¿Qué enseño? Que no es importante cuidar las pertenencias.*

5. Un ejemplo de conducta coherente: *¿Qué digo? Leer es maravilloso. ¿Qué hago? Leo diariamente durante al menos una hora. ¿Qué enseño? Transmito el placer de la lectura.*

Observaciones

- Fomenta un clima relajado y refuerza la valentía de los y las participantes que comparten anécdotas interesantes.

DANDO EJEMPLO DE ASERTIVIDAD, ANTE LA PRESIÓN DE LOS GRUPOS Y/O PERSONAS

AMPLIACIÓN DE CONTENIDO	<i>Técnicas asertivas para resistirse a la presión de grupo.</i>
Objetivo:	Ésta es una clasificación pedagógica, en la vida cotidiana, las técnicas son a veces difíciles de “separar” llegando incluso a “mezclarse”.
Duración:	Ampliar el repertorio de técnicas asertivas, para que los padres y las madres puedan ser ejemplo de asertividad y poder explicar a sus hijas e hijos cómo manejar la presión del grupo.

“Para ti- para mí”

Es una técnica que se emplea para manejar situaciones en las que otras personas utilizan la agresión verbal y la crítica injusta para intentar presionarnos.

Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros u otras nos critican, y que no se salgan con la suya.

Ejemplo: Un amigo me pide dinero. Aunque tengo la cantidad que me pide, prefiero no dejárselo ya que me gusta contar esos ahorros por si surge un imprevisto.

1. Explicación y decisión. Ante cualquier insulto o crítica injusta que nos dirija el otro (por ejemplo: “Pues vaya egoísta”), daremos esta respuesta: *“He ahorrado ese dinero y prefiero no dejártelo por si lo necesito en el futuro.”*
2. “Para ti” + Repetir lo que dijo la persona que critica: *“Para ti seré un egoísta”.*
3. “Para mí” + Decir algo positivo de uno mismo: *“Pero para mí estoy cuidando de mi economía”.*
4. Repetir el proceso las veces que sean necesarias.

Disco rayado o Insistencia en el mensaje

Consiste en transmitir un mensaje mediante la repetición serena de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enojarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones o intentos de manipulación por parte de la otra persona.

1. Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no demos demasiadas explicaciones.
2. Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante las intervenciones de la otra persona.

Banco de niebla

Consiste en reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar nuestra conducta.

1. Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando nos propone algo que no nos parece conveniente, pero sin aceptar lo que propone.
2. No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.
3. Conceder todo y dar la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan.

Ejemplo:

Amigo o amiga que presiona: "*Venga, fúmate un porro, no pasa nada.*"

Persona presionada: "*Es posible que tengas razón y no pase nada*" (banco de niebla). "*Yo prefiero no fumar porque me sienta mal*" (autorrevelación).

Oposición, seguida de alternativa

La oposición asertiva se utiliza cuando otra persona trata de imponer sus necesidades o peticiones y aprovecharse o manipularnos. La técnica engloba varios elementos:

1. Contacto visual, afecto y volumen de voz: El tono emocional ha de ser firme, convincente y apropiado. Se ha de hablar de forma audible y clara, ligeramente más alto de lo normal.
2. Comprensión de lo que el otro dice o expresión del problema: Empatizar con el otro al mismo tiempo que expresar claramente el problema que nos afecta. Para empatizar, puedes emplear frases del tipo: *entiendo..., soy consciente..., me ha quedado claro que necesitas que..., etc.*
3. Desacuerdo: Expresarle nuestro desacuerdo con su conducta y nuestro claro propósito de cambiar la situación. Puedes utilizar palabras como: *pero o sin embargo* seguido de tu deseo.

4. Petición de un cambio de conducta o propuesta de solución: Nuestro objetivo último es producir un cambio en la conducta de la otra persona. Proponer soluciones o sugerir comportamientos más aceptables para el futuro. Puedes utilizar palabras como: *te propongo; ¿qué te parece si...?* Etc.

Ejemplo completo: *Soy consciente de que no te apetece ir solo al cine, y es verdad que hace tiempo que no nos vemos, pero este fin de semana es imposible. ¿Te apetece quedar para ir el cine la próxima semana? A mí me gustaría.*

Sencillamente di “No”

Consiste sencillamente en decir NO ante cualquier petición que no nos agrada, para que nadie nos manipule

1. Decir que *NO*: un *NO* sencillo, claro y tranquilo.
2. Si siguen insistiendo, ir diciendo progresivamente que NO con nuevas fórmulas: *No, gracias; Qué va; Ni hablar; De eso nada;* etc.

Di lo que piensas, sin criticar al otro u otra

Consiste en dar una respuesta asertiva elemental: expresión llana y simple de nuestros derechos e intereses. Manifiestar lo que pensamos y sentimos.

1. Exponer los propios pensamientos, sin rodeos, con sencillez y claridad.
2. Decirlo de tal manera que no se convierta en amenaza para la otra persona: sin insultar, sin atacar, etc.
3. Expresar lo que uno piensa al respecto, pero sin enjuiciar o criticar la conducta de la otra persona.

Autorrevelación

Consiste en decir lo que sentimos para reducir la manipulación y facilitar la comunicación.

- Es importante dar datos de nosotros: lo que queremos, lo que vivimos, lo que estamos sintiendo en ese momento.

Haz concesiones intermedias

Consiste ofrecer una alternativa que implique un compromiso por las dos partes.

- Dar a nuestro interlocutor un compromiso viable siempre que no esté en juego el respeto que sentimos por nosotros mismos: hacerle algunas concesiones sin ceder en lo fundamental.

Por ejemplo: *No me importa que vayamos a la fiesta, siempre y cuando estemos en casa antes de las doce.*

Márchate

Consiste en desaparecer, largarse, ya sea anunciándolo (“Me voy”) o sin decir nada.

1. Para ello es necesario descubrir los momentos de peligro, para salir antes de que la situación se ponga peor.
2. Anunciarlo cortésmente: “Perdonad. Tengo que irme. Adiós”.

Usa el humor

Consiste en contestar con una broma a las demandas. El humor desbarata y ayuda a superar las situaciones tensas y conflictivas.

- Traer a colación un chiste, dato curioso, salida imprevista, comparación graciosa, etc.
- Puedes también hacer un gesto o una mueca.

¿CUÁLES SON NUESTROS DERECHOS ASERTIVOS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Tienes derechos.</i>
Objetivo:	Profundizar en el concepto de asertividad y facilitar el autoconocimiento de los y las participantes.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	1 rollo de celo. 18 papeles encabezados con la palabra: “DERECHO”, seguido de una de las siguientes frases: <i>A ser tratado con respeto. A decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad. A elegir pareja, amigos y amigas sin presiones. A equivocarte y cambiar de opinión. A tener tus propias opiniones y valores. A tener tus propias necesidades, que son tan importantes como las de los demás. A expresar sentimientos. A defenderte cuando se te trata injustamente. A detenerte y pensar antes de actuar. A pedir directamente y sin rodeos lo que necesitas. A no satisfacer las necesidades de otros y no sentirte culpables o egoístas. A estar solos aunque otros/as deseen nuestra compañía. A no justificarse ante los demás. A no responsabilizarse de los problemas de otros. A elegir entre responder o no hacerlo. A hablar sobre los problemas con la persona involucrada. A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil. A ignorar los consejos.</i>

Desarrollo

1. El formador o la formadora, introduce el tema de la asertividad.
2. Con ayuda del grupo, pegar por las paredes de toda la sala los 18 derechos.
3. Los y las participantes, deberán levantarse, elegir un papel y contar una anécdota de forma telegráfica, propia o ajena, donde se consiguió ser asertivo, o por el contrario se vulneró el derecho en cuestión.
4. Abrir un pequeño debate para comentar el ejercicio, relacionándolo con la idea de aprendizaje por observación que realizan los hijos e hijas.

Observaciones

- Es importante ser cuidadoso con el tiempo asignado a cada uno de los y las participantes.

CÓMO DAR UN BUEN EJEMPLO Y HACER PREVENCIÓN DE DROGAS

DINÁMICA GRUPAL	<i>De la teoría a la práctica.</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre la importancia de dar un buen ejemplo en prevención de drogas, elaborando una lista de consejos, que deberán llevar a la práctica en sus casas.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafos.

Desarrollo

1. Introducir el tema del aprendizaje por observación y la reforzamos que la idea de que podemos enseñar con nuestro ejemplo, sin decir una sola palabra.
2. Crear pequeños grupos de trabajo y les asignamos las siguientes temáticas: alimentación, actividad física, educación, "buenos modales", usos del tiempo libre, relaciones sociales, manejo de emociones y estilo de comunicación.
3. Cada grupo pequeño deberá elaborar una frase o consejo, que recuerde a los padres y madres la importancia de dar buen ejemplo con sus conductas en esas áreas.
4. Una vez elaborados los mensajes en el grupo pequeño, se pondrán en común en el grupo grande y se transcribirán a en una hoja de papel. Si es posible, se fotocopiará para que todos se lleven el listado y así poder pasar de la teoría a la práctica.

Observaciones

- Recomendamos hacer un consejo por cada tema, pero se podrían hacer más si es necesario.
- Se pueden añadir o quitar temáticas.

Ejemplos de conductas para ofrecer un buen ejemplo a mis hijos y/o hijas:

- ◆ *Practicaré alguna actividad física o deportiva todas las semanas.*
- ◆ *Intentaré manejar la ira, sin ser agresivo o agresiva.*
- ◆ *Seré educado o educada, usando las reglas de cortesía: gracias, por favor, disculpa, etc.*

CAPÍTULO 4

Prevenir
fomentando la
autoestima y
la autonomía



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

DINÁMICA GRUPAL	<i>El ovillo.</i>
Objetivo:	Cohesionar el grupo, identificar cualidades positivas y aprender a comunicarlas sin vergüenza o culpa.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Un ovillo de lana.

Desarrollo

1. Todos y todas nos sentamos en círculo.
2. El juego consiste en decir una cualidad positiva personal y después lanzar el ovillo a otra persona.
3. Antes de lanzarlo, diremos: *Me llamo "Fulanito " y quiero ofreceros mi...* (decimos una cualidad positiva al tiempo en que lanzamos el ovillo). Por ejemplo: *me llamo Pedro y quiero ofreceros mi creatividad.*
4. Al finalizar la dinámica se comentan las emociones e ideas que les ha sugerido el juego.
5. Terminamos la dinámica definiendo la autoestima e introduciendo algunas ideas sobre el concepto.

Observaciones

- No se puede lanzar el ovillo ni a los dos participantes que están a nuestra derecha, ni a los dos que están en nuestra izquierda, para que una vez hayan participado todos y todas, se forme una estrella con tantas puntas, como personas tiene el grupo.
- Recordamos al grupo la importancia de detectar características positivas de nosotros mismos delante de nuestros hijos e hijas.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO O LA NIÑA CON BAJA AUTOESTIMA

TAREA PARA CASA	<i>El abecedario de la autoestima.</i>
Objetivo:	Identificar y recordar los aspectos positivos en los hijos e hijas.

Desarrollo

1. Introducir el concepto de autoestima y las formas de fomentarla.
2. Aclarar la idea de que decirle a alguien que es valioso o valiosa, no hace que se sienta valioso/a, pero que puede ayudar a fortalecer su autoestima.
3. Se propone que al llegar a casa, escriban una característica positiva –real– de sus hijos o hijas utilizando todas las letras del abecedario.
4. Se anima al grupo a que una vez cumplimentada regalen la hoja con la lista de cualidades, a cada uno de sus hijos a o hijas.

Observaciones

- Ejemplo: A, de amable, b de bondadoso... Existen algunas letras difíciles como la "ñ", pero debemos animarles a que completen todo lo posible el ejercicio.
- Recordar al grupo, y en especial a aquellos miembros más "bloqueados", que las personas no siempre somos amables o bondadosas, pero que en ocasiones, sí que lo somos. Son esas ocasiones las que se pretenden señalar con el ejercicio.
- Animar al grupo a que usen con más frecuencia el "nuevo vocabulario".

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN Y EL AFECTO

PEQUEÑO DEBATE	<i>Fíjate en lo bien que lo hace tu hermano o hermana.</i>
Objetivo:	Empatizar con los sentimientos de los niños y niñas cuando nos comparan.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Podemos escribir o decir en la pizarra frases que se le dicen a los hijos o hijas del tipo:
 - ◆ *Fíjate en lo bien que pone la mesa hermana.*
 - ◆ *El vecino Carlitos, que es más pequeño que tú, cuida de sus tres hermanos.*
 - ◆ *¿Por qué tú no puedes sacar tan buenas notas como Fulanito...?*
 - ◆ *Todos los niños salen del colegio, sin manchas en ropa. ¿Se puede saber qué haces para salir así?*

Para dinamizar

- Se os ocurren más frases que le digamos a los hijos o hijas comparándolos con otras personas?
- ¿Cómo crees que se sienten?
- Cómo te sientes tú cuando te comparan?
- El formador o formadora concluirá que: es mejor decirle lo que no nos gusta de forma clara, sin compararlo, y le pide al grupo que transforme las frases de comparación en peticiones claras, sin ser agresivos o agresivas.
- Por ejemplo, transformamos la frase: *"Fíjate en tu hermana qué bien pone la mesa", en: "Cuando pongas la mesa, el cuchillo y la cuchara se ponen a la derecha del plato y el tenedor a la izquierda. Siempre con el mango hacia abajo y el filo del cuchillo mirando al plato".*
- Cuando comparamos, no decimos con claridad que es lo el niño o niña tiene que hacer.

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA FORTALECIENDO LA AUTONOMÍA

DINÁMICA GRUPAL	"Ya va siendo hora..."
Objetivo:	Reforzar la pauta educativa de no ayudar a los hijos e hijas a realizar actividades que podrían hacer sin ayuda o supervisión.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafo.

Desarrollo

1. Entregamos una hoja grande a cada participante. En la cabecera del papel, escribirán: "Ya va siendo hora de que (Nombre del hijo/a), de (X) años de edad aprenda a...". Les pedimos que identifiquen y escriban una conducta que sus hijos o hijas hagan aún con su ayuda o supervisión o bien que ni siquiera sepan hacer solos.
2. Ejemplos: Ya va siendo hora de que Fulanito aprenda a...
 - Pelarse la fruta.
 - Prepararse la mochila.
 - Hacerse la merienda.
 - Hacer la cama.
 - Pedir cita en el médico.

3. Los "Ya va siendo hora" pueden tener que ver con las siguientes áreas: vestido, comida, higiene, estudio, juego, cuidado del cuarto y limpieza, desplazamientos, responsabilidades domésticas o escolares, etc.
4. Una vez escritos, se intercambian los papeles, y se pide a los participantes que lean, con un tono de "divertida reprimenda" el texto, dirigiéndose al padre o la madre del niño o niña en cuestión.
5. Se fomenta el debate, sin juzgar a nadie.
6. Se anima a los padres y madres a dejar de realizar esas conductas de manera procesual y no agresiva hacia sus hijos y/o hijas.

Observaciones

- Se pueden añadir o eliminar áreas.
- Es un "juego" por lo que es importante que el formador y la formadora creen un clima agradable y lúdico.
- Otros ejemplos de conductas: Echar la ropa sucia al cesto (vestido), regar los domingos las plantas (responsabilidades domésticas), planificar el estudio (responsabilidades escolares), etc.

PROTEGER, NO ES SOBREPOTER

PEQUEÑO DEBATE	<i>El crecimiento de los hijos e hijas es un duelo. Antes y Ahora.</i>
Objetivo:	Tomar consciencia de la dificultad emocional que supone aceptar que cuanta más autonomía tienen los hijos e hijas, menos nos necesitan.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Escribir en la pizarra: "A más autonomía de los hijos e hijas, menos nos necesitan."
2. Podemos poner algunos ejemplos de frases de padres o madres dichas con tristeza: *Antes le daba el pecho, ahora elige su comida. Antes quería saber cuál era mi opinión, ahora tiene ideas propias. Antes sólo quería estar conmigo, ahora sólo quiere estar con sus amigos. Antes podíamos ver películas juntos, ahora es imposible. Antes no quería saber nada del sexo, ahora no piensa en otra cosa.* Etc.

Para dinamizar

- ¿Se os ocurren otros ejemplos?
- ¿Qué emociones os despierta observar que vuestros hijos e hijas no os necesitan según van creciendo?

- ¿Alguna vez habéis deseado que los hijos o hijas sean siempre pequeños?
- ¿Pensáis que en alguna ocasión habéis impedido que vuestros hijos o hijas aprendan algo para que sigan dependiendo de vosotros o vosotras?

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL EJEMPLO

PEQUEÑO DEBATE	<i>Somos buenos y malos ejemplos para nuestros hijos e hijas.</i>
Objetivo:	Identificar cuándo estamos siendo un “mal” ejemplo como padres o madres y qué efecto produce en los hijos e hijas.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Para iniciar el debate, leemos las siguientes frases hasta llegar a los puntos suspensivos, y pedimos al grupo, que a viva voz, complete las frases.

Lo que está después de los puntos suspensivos, es la idea que el formador no debe leer. No es necesario que la persona complete literalmente la frase, sólo que se “acerque” a la idea.

Frase 1: *Si en casa estamos hablando todo el rato de dietas o sobrevalorando el aspecto físico de las persona, no estamos ayudando a nuestro hijo o hija a...* aceptarse y a aceptar el cuerpo.

Frase 2: *Si tenemos una actitud derrotista y dramática cuando alguna cosa pequeña no sale como queríamos, no ayudamos a nuestro hijo o hija a...* aprender de los errores y relativizar los problemas.

Frase 3: *Si cuando hablamos de nosotros mismos delante de nuestro hijo o hija, sólo identificamos nuestros defectos, no le ayudamos a...* que el identifique sus cualidades y no se fije sólo en sus defectos.

Frase 4: *Si le recriminamos, diciendo que sea humilde, cuando habla bien de sí mismo le transmitimos que...* valorarse es un acto de soberbia y que no es correcto.

Frase 5: *Si tenemos una actitud temerosa a la hora de hacer cosas nuevas, transmitimos que...* es mejor no intentar nuevos comportamientos y hacer sólo aquello que sabemos hacer.

Frase 6: *Si con nuestra actitud transmitimos que hemos venido a este mundo sólo a trabajar y a sacrificarnos, no ayudamos a...* desarrollar la parte más lúdica y la importancia de darse premios.

Frase 7: *Si siempre estamos pendientes del qué dirán, le transmitimos que...* es importante la aprobación de los demás y que ésta debe determinar nuestras conductas.

Para dinamizar

- ¿Os sentís reflejados en estos ejemplos?
- ¿Qué tiene que ver la frase 7 con la prevención de drogas? Observad que tiene relación con el manejo de la presión que ejercen los grupos. Si enseñáis que lo más impórtate es la valoración que hacen de nosotros y nosotras los demás, no ayudáis a manejar la presión de grupo.
- ¿Detectáis otras relaciones de estas situaciones con la prevención de adicciones? ¿De qué manera?

CAPÍTULO 5

Prevenir
estableciendo
normas escritas



¿QUÉ SON LAS NORMAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Las normas de este grupo.</i>
Objetivo:	Introducir y fortalecer la idea de la importancia educativa de concretar las normas en los grupos familiares.
Duración:	20 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafos.

Desarrollo

1. Definir qué es una norma.
2. Pedir a los y las participantes que en pequeños grupos o en parejas, decidan qué cuatro o cinco normas de conducta deben ser acordadas para que estemos todos y todas a gusto y aprovechemos el taller o charla.
3. Poner en común las conclusiones de los grupos pequeños y se acuerdan las cuatro normas.
4. Preguntar al grupo por el significado y el valor del ejercicio.

Observaciones

- Explicar que entre adultos y en ese contexto, no es necesario concretar las consecuencias del incumplimiento. Se presupone que no queremos ser censurados por los demás miembros del grupo, y eso nos ayuda a “controlar” nuestra conducta. Si el grupo fuera de menores o fuese un grupo formal, sería necesario aclarar las consecuencias de no seguir las reglas.
- Los temas a abordar podrían ser: uso de teléfono, turnos de palabra, si es positivo o no contar situaciones personales, si vamos a hacer descanso para fumar o tomar café, etc.
- El formador o formadora, una vez establecidas las normas, puede reforzar el valor de las mismas. Por ejemplo: *Si todos y todas sabemos que vamos a hacer un descanso a las 11:30, todos estaremos tranquilos sabiendo que podremos salir a fumar o a llamar por teléfono en ese momento.*
- Se reforzará la idea que tener unas normas claras nos da seguridad y nos ayuda a sentirnos mejor.

ESTO DE PONER NORMAS YA LO HEMOS INTENTADO... Y NO FUNCIONA

PEQUEÑO DEBATE	<i>¿Qué significa que tu hijo "Fulanito" se porte bien?</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre nuestros deseos y expectativas sobre el comportamiento ideal de los hijos o hijas.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Se trata de que los y las participantes concreten en conductas observables y evaluables qué significa "portarse bien" (deberes).
2. Indicaremos que piensen en un hijo o hija en concreto. No le podemos poner las mismas normas a un niño de 4 que a una niña de 12 años. En función de su identidad y características tendrán deberes diferentes.
3. Antes de iniciar el debate, invitamos a los miembros del grupo a escribir las cinco conductas más importantes que tendría que realizar su hijo o hija, para poder decirle: *¡Qué bien te has portado!*
4. Es importante crear un clima de confianza y suspender los juicios de valor.

Para dinamizar

- ¿Por qué crees que es importante aprender a traducir, en conductas concretas, la expresión "portarse bien"?
- ¿Crees que tus normas son similares a las que pondría tu pareja o ex pareja? ¿Cómo podrías llegar a un acuerdo?
- ¿Crees que tu hijo o hija, sabe con exactitud, que significa la expresión: "pórtate bien"?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTABLECER UN SISTEMA DE NORMAS CLARO?

En este apartado no hemos incluido ninguna dinámica. Te animamos a poner en marcha tu creatividad y todos los conocimientos que has adquirido hasta ahora, para plantear una actividad que se ajuste a las necesidades del grupo.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE DESCRIBIR LAS NORMAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>La redacción de norma perfecta.</i>
Objetivo:	Aprender a redactar una norma.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafo.

Desarrollo

1. El formador o formadora organiza grupos de tres personas como mínimo.
2. En función del número de grupos, elegimos un número idéntico de temáticas: horario de estudio, pasear al perro, poner o quitar la mesa, recoger la habitación, etc.
3. Le pide a cada grupo que redacte, de la mejor forma posible, una norma para Pablo, un chico de 13 años. Cada grupo escribirá sobre la temática que le haya sido asignada.
4. Se expone y se buscan “fallos de redacción” que pueden suponer un problema futuro. Por ejemplo la norma: *Pablo es el responsable de tirar la basura*. Esta frase, no responde a las siguientes preguntas: ¿todos los días? ¿A qué hora? ¿Todos los tipos de basura? ¿Qué pasa si no lo hace?
5. Se trataría de encontrar la redacción “perfecta” de la norma, describiendo con precisión la conducta y dejando clara la consecuencia.
6. Ejemplo: *Pablo es el responsable de tirar la basura de lunes a jueves. Bajará la basura orgánica y el plástico, justo después de cenar, sobre las 21:30. El papel y el vidrio lo tirará el sábado a la misma hora. Si algún día se olvida de tirar la basura, se le restará 0,50 céntimos de la paga que se le entrega siempre el viernes a las 19:00.*

Observaciones

- Es frecuente que algunos padres o madres digan que es “exagerado” concretar y definir de forma tan precisa la conducta.
- Concretar nos evita problemas. Por ejemplo si existe una hora tope para hacer algo, no tendremos que repetir el mensaje. También evitaremos que nos llamen “pesados o pesadas” y nos digan arrastrando la voz: *¡Qué sí! ¡Ahora lo hago!*
- “Quien hace la ley hace la trampa”, sobre todo si la ley es ambigua.
- Si sólo decimos: *Pablo es el responsable de bajar la basura*, y Pablo la baja, una vez a la semana, está cumpliendo la norma y a la vez tomándonos el pelo.

¿SE PUEDE NORMATIVIZAR TODO?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Lluvias de ideas, sobre lo que no se puede normativizar.</i>
Objetivo:	Diferenciar qué conductas se pueden normativizar y cuáles no.
Duración:	20 minutos.
Materiales:	Pizarra y tiza.

Desarrollo

1. Pedir a los y las participantes que hagan una lluvia de ideas sobre conductas que no se pueden normativizar, porque no se pueda comprobar su cumplimiento, sean ambiguas, o impongan un estado emocional.
2. Ejemplos para ayudar al grupo a generar otras ideas:
 - Ambiguas: *tienes que ser educado; tienes que estudiar; no dirás la última palabra; no me faltarás al respeto;* etc. (¿Qué es ser educado? ¿Cuándo, dónde, en qué consiste estudiar? Nadie es el culpable de decir la última palabra ¿no? ¿Qué es faltar al respeto?)
 - No se pueden comprobar: *No te juntes con malas compañías; no tomes alcohol cuando salgas por la noche; estudia de 17 a 20 todos los días* (y nosotros y nosotras llegamos del trabajo a las 20:30)...
 - Estado emocional: *tienes que estar más sonriente; te tienes que interesar por algún tema;* etc.

Observaciones

- Esta dinámica requiere de gran habilidad del formador o formadora para dinamizar el grupo y cuestionar estas peticiones que en ocasiones hacemos a los hijos e hijas.
- Básicamente se trata de animar a los padres a normativizar aquellas conductas que son evaluables y claras.
- El respeto, el cariño, el estado de ánimo u otras cuestiones que no se pueden comprobar, tampoco se pueden normativizar.

¿CÓMO SE ELABORA UN SISTEMA DE PUNTOS CON UN NIÑO O NIÑA?

Este apartado puede trabajarse grupalmente mediante las explicaciones que se detallan en el punto siguiente.

¿CÓMO SE REDACTA UN CONTRATO CON UN ADOLESCENTE?

TAREA PARA CASA	<i>Elaborar un sistema de puntos o un contrato.</i>
Objetivo:	Aprender a redactar un sistema de puntos o un contrato.

Desarrollo

1. Explicar de forma resumida los contenidos de este capítulo. (El contrato está indicado para uso con adolescentes, sin embargo, el sistema de puntos es adecuado para niños y niñas, a partir de los 5 años).
2. Pedir a los participantes que hagan un borrador con las normas para uno de sus hijos o hijas.
3. Recordar que deben elaborar un documento por cada niño o niña, adaptándolo a su edad y desarrollo y empezar a ponerlo en práctica con todos y/o todas la vez.
4. Exponer el trabajo en grupo y se dan las orientaciones necesarias para adaptarlo y hacerlo más eficaz.

Observaciones

- Esta actividad requiere que el formador o formadora domine los requisitos para elaborar un sistema de puntos o un contrato.

¿QUÉ TIPOS DE PREMIOS PODEMOS USAR?

PEQUEÑO DEBATE	<i>¿Debemos dar "la paga"?</i>
Objetivo:	Reflexionar sobre la conveniencia a dar una pequeña paga o asignación económica semanal a los hijos e hijas, como recompensa al haber cumplido con las normas.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Al azar, se divide la clase en dos, unos serán partidarios y otros detractores.
2. Antes de iniciar el debate, se le da un tiempo a los subgrupos para preparar argumentos a favor y en contra.

Para dinamizar

- Aunque en el manual nos posicionamos como partidarios de la asignación económica semanal, siempre es positiva la reflexión.
- El formador o formadora, reforzará la consistencia de los argumentos, independientemente de su opinión previa.

¿QUÉ PASA SI NO CUMPLEN LAS NORMAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>El secreto.</i>
Objetivo:	Normalizar aquellas emociones censuradas socialmente (ira, decepción, rechazo, desapego...) que a veces sentimos hacia los hijos e hijas.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafos.

Desarrollo

1. Introducir el tema y se explica que en ocasiones es normal sentir hacia nuestros hijos e hijas, emociones etiquetadas (equivocadamente) como negativas. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando no nos obedecen.
2. Algunas emociones: *He sentido deseos de darles un bofetón; a veces las actitudes de mi hijo me dan asco; a veces fantaseo con no haber sido padre; no me gustan mis hijos; etc.*
3. Repartir papeles de idéntico tamaño y se les anima a escribir en ellos esas emociones o pensamientos. Se les explica la dinámica completa para que sepan que será respetado su anonimato.
4. Recordar que esas emociones no tienen que sentirse de forma continua, con que se hayan sentido alguna vez, ya son válidas para hacer el ejercicio.
5. Arrugar el papel formando una bola, se tiran todas en una papelera vacía y se reparten al azar para ser leídas.
6. Si algún padre o madre quiere desvelar su identidad y exponer con más detalle sus emociones, el formador o formadora, reforzará su valentía, pero no es obligatorio. No se debe presionar a nadie para que desvele su emoción si no le apetece.

Observaciones

- Se recomienda encontrar un equilibrio entre la seriedad y el humor para hacer esta actividad.
- El objetivo es naturalizar estas emociones, para conseguirlo, te animo a leer el siguiente texto dirigido a padres y madres.

Información complementaria:

“Las emociones negativas hacia nuestros hijos e hijas”

Las emociones son fenómenos psicológicos y también corporales. Cuando sentimos ira, lo sentimos en el cuerpo: en nuestro estómago, en la aceleración del corazón, en la tensión muscular, etc. Todos los seres humanos respondemos emocionalmente a situaciones del entorno laboral, familiar y social. No podemos evitar sentir.

En las relaciones familiares podemos decir simbólicamente, que nos situamos sobre un alambre donde nos balanceamos de un lado a otro intentando mantener el equilibrio, entre el amor y la ira. Por eso se suele decir que *del amor al odio hay un paso*.

Cuando nos inclinamos hacia un lado es muy difícil mantener el equilibrio, sobre todo cuando nos inclinamos hacia el lado de las emociones “negativas”: ira, decepción, asco, desconfianza, etc.

Existen distintos planteamientos psicológicos a la hora manejar las emociones. Desde aquí, proponemos que dejes fluir las emociones. Déjate sentir. Recuerda que es distinto sentir, que actuar. Es decir, a veces sentimos ira, y no la actuamos. Podemos expresarla de una forma adecuada, pero no agredimos a nadie.

También puedes decidir no expresar la emoción, pero te animamos a que la reconozcas sin culpabilidad: *Estoy enfadado, cuando hace esto mi hijo no me gusta, a veces fantaseo con marcharme de casa, ojalá no hubiera tenido hijos, etc.*

Normalmente evitamos identificar y/o verbalizar este tipo de emociones porque:

- Nos genera culpabilidad y ansiedad.
- Nos auto-etiquetamos (equivocadamente) como malos padres o madres. *Si siento esto, es que soy un mal padre/madre.*
- Socialmente no está bien visto expresar estas emociones y menos hacia nuestros hijos y/o hijas.

Todas las personas pueden sentir cosas “terribles” en algunas situaciones. Reconocer “sin complejos” las emociones que nos provocan nuestros hijos o hijas nos puede ayudar a mejorar las relaciones con ellos y ellas y a mantener el equilibrio. Reconocer tus sentimientos; conocerte mejor, siempre te ayudará a ser mejor educador o educadora.

CAPÍTULO 6

Las habilidades sociales o de comunicación



¿QUÉ SON LAS HABILIDADES DE SOCIALES?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Dímelo de otra forma.</i>
Objetivo:	Tomar conciencia de que es más importante cómo decimos algo, que qué decimos.
Duración:	15 minutos.
Materiales:	Pizarra y tiza.

Desarrollo

1. Escribir en la pizarra una frase que cada participante, tendrá que decir dirigiéndose al formador o formadora. Por ejemplo: *No me gustó como te comportaste ayer.*
2. El primer participante se levantará de su silla, se dirigirá al formador y le dirá la frase.
3. El objetivo de los demás participantes será decir esa misma frase con un tono de voz, y una posición corporal diferente. Cada uno teatralizará la frase intentando encontrar una forma única.
4. Ejemplos de "cómo" lo digo: tono triste, enfadado, tocando en hombro al formador o formadora, entonando muy despacio, desafiante, chulesco, chulesca, apocado, apocada, etc.
5. Ejemplo de "qué" digo: *Cómete la fruta, por favor; Te quiero; Quiero estar solo.*

Observaciones

- Se trata de encontrar el mayor número de variantes, para demostrar que no es tan importante "qué" digo, si no "cómo" lo digo.
- Puedes explicar que los mensajes, pueden ser verbales y no verbales; la postura del cuerpo o la mirada, nos dan mucha más información que el propio mensaje.

PERO... ¿SOBRE QUÉ HABLAMOS CON MIS HIJOS O HIJAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Y tú... ¿de qué hablas con tu hijo o hija?</i>
Objetivo:	Intercambiar pautas efectivas entre padres y/o madres para ampliar los temas de conversación.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Animar a los padres y las madres a sentarse y dialogar por parejas con otros participantes que tengan hijos o hijas de edades similares.
2. Se preguntarán mutuamente: *Y tú... ¿de qué hablas con tu hijo o hija?*
3. Animar el intercambio de ideas sobre cómo establecer conversaciones que vayan más allá de la pregunta: *¿Y qué tal el cole?*
4. Por turnos, cada participante compartirá con el resto del grupo, al menos un tema nuevo, que cree que le puede interesar a su hijo o hija.

Observaciones

- Es una dinámica sencilla, pero suele ser muy enriquecedora.
- Es ideal cuando necesitamos que los padres y madres se conozcan y cojan confianza.

¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS FRECUENTES CUANDO HABLAMOS CON LOS HIJOS E HIJAS?

PEQUEÑO DEBATE	<i>Mi punto débil y mi punto fuerte.</i>
Objetivo:	Identificar qué habilidad de comunicación necesita fortalecer el o la participante y cuál está ya adquirida y debe mantener.

Ideas básicas y/o punto de partida

1. Leer o exponer la lista del manual para el alumno y alumna: ¿Cuáles son los errores más frecuentes cuando hablamos con los hijos e hijas?
2. Por turnos, el o la participante dirá cuál es su punto fuerte y su punto débil del listado.
3. Animar a los miembros del grupo a reflexionar y a ampliar el listado de errores presentado.

Para dinamizar

- Es básico crear un clima de confianza y reforzar todas las intervenciones que identifiquen esta clase de comportamientos que favorecen o dificultan la comunicación.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MI HIJO O HIJA?

AMPLIACIÓN DE CONTENIDO	<i>La comunicación, pasiva, asertiva y agresiva.</i>
Observaciones:	<ul style="list-style-type: none">• Si decides explicar este contenido, la forma más sencilla de hacerlo es mediante ejemplos o haciendo que los y las participantes realicen pequeñas dramatizaciones (role playing) de situaciones cotidianas en el contexto familiar.• Ésta es una clasificación formal o pedagógica, no siempre y no en todos los contextos nos comportamos de igual forma; podemos ser agresivos en el trabajo, asertivos en casa y pasivos con los amigos.• Existe un cuarto, que se llama pasivo-agresivo, que mezcla aspectos de ambos estilos, cuyo objetivo es manipular al receptor del mensaje.
Objetivo:	Profundizar en los tres estilos comunicativos.

Pasivo o pasiva

- No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...).
- Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.
- Vacilante: "quizá, supongo que..., bueno... tal vez...".
- Utiliza parásitos verbales: "eeem... yo...".
- Postura cerrada y hundida de cuerpo.
- Movimientos forzados, rígidos e inquietos.
- Posición de cabeza a menudo hacia abajo.
- Ausencia de contacto visual.
- Voz baja. Tono de voz vacilante.
- Movimiento del cuerpo tendente a alejarse de los otros.
- Puede evitar totalmente la situación.
- Deja violar sus derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades.
- Deja a los demás elegir por él.
- Se siente sin control.
- No suele lograr sus objetivos.

Agresivo o agresiva

- Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones).
- Sólo tiene en cuenta sus propios derechos.
- Impositivo. Da órdenes. "Tienes que..., no tolero, no te consiento ..."
- Interrumpe a los demás.
- Postura erecta del cuerpo y hombros hacia atrás.
- Movimientos y gestos amenazantes.
- Mirada fija.
- Voz alta.
- Habla fluida y rápida.
- Movimiento del cuerpo, tendente a invadir el espacio del interlocutor.
- Viola los derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades.
- Se siente sin control.
- Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones (humilla o asusta).

Asertivo o asertiva

- Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros.
- Respeta los derechos propios y los de los demás.
- Firme y directo: "deseo... opino que... me estoy sintiendo... qué piensas...".
- Postura relajada.
- Ausencia de tensión muscular.
- Movimientos fáciles pausados.
- Cabeza alta y contacto visual.
- Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia el otro.
- Tono de voz firme.
- Espacio interpersonal adecuado.
- Logra sus objetivos sin ofender a los demás.
- Se siente satisfecho/a consigo.
- Tiene confianza en sí mismo/a.
- Elige por sí mismo/a.
- Permite a la otra persona saber que le comprende y cómo se siente.
- Establece su posición o lo que quiere con claridad.
- Ofrece una explicación cuando es posible.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTRO HIJO O HIJA?

En este apartado, no hemos incluido ninguna dinámica. Te animamos a poner en marcha tu creatividad y todos los conocimientos que has adquirido hasta ahora, para plantear una actividad que se ajuste a las necesidades del grupo.

¿CÓMO ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Escucha activa.</i>
Objetivo:	Entrenar la escucha activa en situaciones en que nos cuesta mantener la calma.
Duración:	35 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Explicar las nociones básicas de cómo mejorar la comunicación y cómo escuchar a los hijos e hijas.
2. Asignar a cada participante uno de estos dos roles: hijos, hijas o padres y madres para hacer una dramatización y entrenar las habilidades aprendidas.
3. Ambos roles tendrán 5 minutos para preparar y meterse en el papel.
4. El hijo o la hija tendrá que preparar un discurso tranquilo pero que "saque de las casillas" al padre o la madre. Ejemplos: *estudiar no sirve para nada; fumarse un porro al día no hace daño; creo que mi amiga Marta; sabe más de la vida que tú;* etc.
5. El padre o la madre, tendrán que escuchar los mensajes de manera tranquila y poner en marcha todas las recomendaciones enumeradas.

Observaciones

- Recomendamos que animes a los participantes que van a interpretar a los hijos o hijas a buscar temas difíciles.
- Aunque después abras un debate sobre el ejercicio realizado, es importante crear un ambiente lúdico.

CAPÍTULO 7

Prevenir hablando de drogas



¿QUÉ HACEMOS SI NOS PREGUNTAN?

DINÁMICA GRUPAL	<i>Traduciendo la información de los adultos a los niños y niñas.</i>
Objetivo:	Entrenar las habilidades de comunicación de los padres y madres a la hora de explicar cuestiones relacionadas con las drogas a niños y niñas menores de 10 años.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Ninguno.

Desarrollo

1. Tratar de hacer una dramatización, en la que un niño o niña, menor de 10 años (se debe concretar la edad), pregunta a su padre o madre sobre drogas.
2. El adulto deberá responder siempre adaptando el discurso a la edad y las inquietudes del menor.
3. Al finalizar grupalmente se comentará el ejercicio.

Observaciones

- Es importante que el formador o la formadora estudie este capítulo para poder orientar y valorar la adecuación de las respuestas de los padres y madres.

¿EN QUÉ MOMENTO PODEMOS HABLAR DE DROGAS?

En este apartado, no hemos incluido ninguna dinámica. Animamos a poner en marcha tu creatividad y todos los conocimientos que has adquirido hasta ahora, para plantear una actividad que se ajuste a las necesidades del grupo.

TODAS LAS RAZONES PARA NO CONSUMIR SON VÁLIDAS

DINÁMICA GRUPAL	<i>Razones para no consumir.</i>
Objetivo:	Elaborar argumentos atractivos para los adolescentes que aboguen por el no consumo.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Papel y bolígrafos.

Desarrollo

1. Dividir al grupo en cuatro subgrupos: tabaco, alcohol, cannabis y cocaína.
2. Pedir que elaboren un listado de argumentos (para no consumir) lo más completo posible.
3. Poner en común reforzando aquellos argumentos que son más atractivos para los adolescentes, que tengan que ver con las consecuencias o intereses a corto plazo.

Observaciones

- Es importante introducir brevemente el apartado: "Todas las razones para no consumir son válidas" (del manual del alumnado), para que los grupos busquen buenos argumentos.
- Recordamos que dividimos a los grupos por sustancias, por ser coherentes por con el modelo multidimensional o modelo "no es lo mismo".

PAUTAS PARA HABLAR SOBRE DROGAS

DINÁMICA GRUPAL	<i>Por ejemplo...</i>
Objetivo:	Repasar todas las pautas para hablar de drogas.
Duración:	30 minutos.
Materiales:	Trozos de papel donde hayas escrito todas las pautas enumeradas en el material del alumno o alumna de este apartado. Cada pauta irá escrita en un papel.

Desarrollo

1. Repartir los papeles, una pauta por cada persona, si el grupo fuese más pequeño puedes entregar más de una pauta.
2. Por orden irán leyendo cada pauta. Una vez leída, expondrá, brevemente un ejemplo que ilustre el contenido, empezando su frase con la expresión: "por ejemplo".

Observaciones

- Controla el tiempo. Te recomendamos que para que sea fluido, cada miembro no deberá emplear más de un minuto.

CAPÍTULO 8

Cuidarse,
valorarse...
y pasar a la acción



PARA EDUCAR “BIEN”, ES NECESARIO CUIDARSE

TAREA PARA CASA	<i>Y hoy ¿qué he voy a hacer para cuidarme?</i>
Objetivo:	Incitar a las prácticas sistemáticas de auto-cuidado.

Desarrollo

1. Presentamos el tema y motivamos las prácticas de auto-cuidado.
2. Proponemos, utilizando la agenda del móvil o un cuaderno, apuntar diariamente qué momento del día nos vamos a reservar para hacer alguna actividad gratificante cuyo objetivo sea cuidarnos.

Observaciones

- El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.
- Cada persona tiene una forma diferente de cuidarse y puede encontrar la forma de hacerlo incluso en situaciones muy difíciles: (Enfermedad, sensación de falta de tiempo libre, alto grado de responsabilidad laboral o familiar, etc.)
- Ejemplos de auto-cuidado: tomarse un café con una amiga, apagar el teléfono móvil, hacer deporte, “ponerse guapo”, ver una película, comprarse un “detalle”, dedicarse 10 minutos de soledad, etc.

¿QUÉ PENSAMIENTOS NO NOS AYUDAN A CUIDARNOS?

AMPLIACIÓN DE CONTENIDO	<i>20 claves para vivir sin ansiedad.</i>
Observaciones:	<ul style="list-style-type: none">• Lo más importante de este listado es poner en práctica cada conducta hasta convertirlas en hábitos e incorporarlos a la vida cotidiana.• Fuente: www.faes.es
Objetivo:	Ampliar las recomendaciones para aprender a cuidarse y estar más relajados y relajadas.

1. Aprender a relajarse

- Informarse de cómo hacerlo.
- Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática y relajación muscular.

2. Dormir lo necesario

- Intentar dormir 8 horas al día.
- No acostarse tarde.
- Realizar actividades relajantes antes de irse a dormir.

3. Evitar excitantes

- No consumir drogas.
- Evitar el té y cualquier otra bebida excitante.

4. Buscar ambientes agradables

- Huir de los ambientes estresantes.
- Procurar que el entorno sea lo más relajante posibles, sobre todo en el trabajo.

5. Organizarse

- Planificar actividades con antelación, dejando algunos huecos para imprevistos.
- Así se ahorrarán preocupaciones, sobresaltos y olvidos.

6. Priorizar

- No intentar llegar a todo.
- El día tiene sólo 24 horas.
- Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás.

7. Solucionar problemas

- Afrontar los problemas, no esconderlos.
- Cuando veas qué eres capaz de solucionarnos te sentirás mucho mejor.

8. Tomar decisiones

- Seguir un proceso lógico.
- Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) de cada una de ellas y elegir las mejores.
- No existe la solución perfecta.
- Una vez decidido, no volver a dudar; esto crea más ansiedad.

9. No ser catastrofista

- La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que prevemos.
- No hipervalorar la posibilidad de que todo salga mal.
- No empezar a sufrir por un problema que aún no existe.

10. No complicarse más la vida

- En época de tempestad, no hacer mudanzas, no añadir nuevas dificultades a la vida.
- Ahora no es un buen momento de empezar a fumar, hacer mudanzas o cambiar de trabajo.

11. Hacer ejercicio

- Practicar algún deporte de manera moderada pero regular.
- Andar 30 minutos al día puede ser suficiente.
- Evitar la actividad física extenuante.

12. Cuidar la alimentación

- Comer sano, aficionarse a la dieta mediterránea.
- Aprovechar el momento de la comida para desconectar y olvidarse de las preocupaciones.

13. Practicar el ocio

- Dedicar los fines de semana y las vacaciones a descansar y cultivar las aficiones.
- Dejar el trabajo en la oficina.

14. Fomentar las relaciones sociales

- Cuidar a las personas de tu entorno más próximo y dejar que te cuiden.
- No es momento para sacar a flote problemas del pasado.
- Evitar los conflictos y las confrontaciones.

15. Minimizar el problema

- Nadie está libre de problemas emocionales.
- No dejar que la ansiedad domine tu existencia.
- Ni estás peligrosamente enfermo ni corres el riesgo de volverse loco.
- Dentro de poco lo controlarás perfectamente.

16. Olvidarse del qué dirán

- Actuar con naturalidad.
- No preocuparse por lo que los demás puedan pensar de ti o de tu problema.

17. Aprender a decir que no

- Dar permiso para decir no, cuando así lo desees.
- Simpatiza y di algo amable a tu interlocutor, pero dile que no y sin justificaciones.

18. Dejarse ayudar

- Hay mucha gente dispuesta a echarte una mano (amigos, familiares, médicos...).
- Aprender a llamarles y pedirles ayuda.

19. Superar los miedos

- Hacer una lista de las cosas que le producen temor y afrontarlas.
- Empezar por las más fáciles.
- No dejar que un miedo irracional te limite o cree dificultades.

20. Premiarse

- Reconocer tus avances, felicitarte por tus progresos y premiarte cuando consigas ciertos objetivos.
- Nunca menospreciar tus logros, por pequeños que sean.

Financiado por:



Confederación Española De Asociaciones de Padres Y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 y 6º A y 28013 MADRID y Teléfono 91 701 47 10 y Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es