

Recursos educativos  
para promover el  
consumo cero de  
alcohol en menores de  
edad y responsable  
por los adultos



**Autoría:**

Miguel Roa Polo  
E-THINKING FORMACION

**Coordinan:**

José Luis Pazos Jiménez  
Silvia Centelles Campillo  
Leticia Cardenal Salazar

**Edita:**

**CEAPA**  
Puerta del Sol, 4 - 6º A  
28013 MADRID

**Primera edición:**

Diciembre 2016

**Maquetación:**

**IO Sistemas de Comunicación**

**Imprime:**

**IO Sistemas de Comunicación**  
Enrique Granados, 24 - 28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

José Luis Pazos Jiménez, Leticia Cardenal Salazar, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Flor Miguel Gamarra, Javier González Barrenechea, Antonio Martín Román, Jesús Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, José Antonio Felipe Pastor, M<sup>a</sup> Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Camilo Jene Perea, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Santiago Álvarez Folgueras, Marius Josep Fullana I Alfonso.

# Índice

PRESENTACIÓN .....	4
<b>ACTIVIDAD 01</b> - La cebolla .....	6
<b>ACTIVIDAD 02</b> - ¿Verdadero o falso? <b>#fac_chec</b> .....	10
<b>ACTIVIDAD 03</b> - Concurso de Fotografía <b>#fotografía_00</b> .....	15
<b>ACTIVIDAD 04</b> - ¿Por qué bebe Marta? .....	18
<b>ACTIVIDAD 05</b> - Teatro Presión .....	22
<b>ACTIVIDAD 06</b> - La soledad .....	27
<b>ACTIVIDAD 07</b> - De boca a oreja.....	30
<b>ACTIVIDAD 08</b> - Alcohol y sopa de letras.....	35
<b>ACTIVIDAD 09</b> - La guía del ocio .....	39
<b>ACTIVIDAD 10</b> - 140 caracteres <b>#consumo_00</b> .....	42

# Presentación



A continuación te vamos a presentar diez dinámicas para que puedas trabajar con adolescentes y jóvenes la estrategia preventiva de consumo cero en menores de edad y de consumo responsable de alcohol de los adultos.

Algunas abordan la temática de forma directa (prevención específica) y otras lo hacen de forma indirecta (prevención inespecífica).

Para que estas dinámicas sean eficaces animamos a seguir las siguientes recomendaciones:

**ADAPTA LAS DINÁMICAS A LAS CARACTERÍSTICAS DE SU GRUPO:** El objetivo no es copiar los pasos que os proponemos, adáptate a tu grupo, el objetivo será siempre otro: hacer pensar, informar, entrenar, etc. ¡usa tu creatividad! Las dinámicas solo son los puntos partida.

**ATIENDE A LOS DISTINTOS GRADOS DE LA MADUREZ DEL GRUPO:** En las fichas encontrarás una referencia a la "madurez del grupo" (alta, media o baja), esta descripción hace referencia a la capacidad del grupo para realizar dinámicas complejas y reflexivas.

**MEJORA LAS DINÁMICAS...DECÓRALAS:** Os presentamos técnicas sencillas, pero siempre se pueden mejorar y hacerlas más complejas. Puedes añadir tus propios materiales, carteles para decorar la clase, atrezzo, poner música de fondo...

**DI LA VERDAD:** Transmite una información veraz, evitando los tópicos y los prejuicios independientemente de su edad. No se trata de *decirlo todo*, se trata de lo que digas sea verdad.

**PREPARA:** Antes de realizar las dinámicas prepara todo lo necesario. Piensa en términos de logística. ¿Tengo el material? ¿La dinámica está bien adaptada? ¿Cómo puedo solventar posibles resistencias al juego?

**ESTUDIA:** Aquí te damos algunas nociones teóricas, pero son pocas. Te animamos a leer sobre el tema, a crear tus propios materiales, a consultar otras fuentes...

**NO ES UN MONOLOGO, DIALOGA:** establece una comunicación fluida en todo momento, especialmente la final de las dinámicas para que los chicos y chicas expresen sus conclusiones y emociones.

**FOMENTA LA AUTONOMÍA Y LA REFLEXIÓN:** ayuda a tomar decisiones autónomas y críticas, basadas en la reflexión crítica. El miedo, el dogmatismo...no funciona.

**DIVIERTETE:** Una clave para que una dinámica sea eficaz es que sea divertida. ¡Vamos... que no sea un rollo!

# ACTIVIDAD 01

## La cebolla



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
BAJA	BAJA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Romper el hielo e introducir el tema (consumo de alcohol) y crear un clima adecuado para trabajar.

## PARTICIPANTES:

Desde 15 participantes a 40 participantes.

Desde los 13 años.

## DURACIÓN:

15 minutos.

## DESARROLLO:

- Dinámica muy corta que sirve para romper el hielo e introducir la temática de la que vamos a tratar.
- El dinamizador o dinamizadora entrega un papel a un miembro del grupo y delante de todos dice que *es el dueño/a del secreto y el corazón de la cebolla*.
- En el papel se escribe una frase que diga: *Hoy vamos a hablar sobre...* Puedes describir alguna de las dinámicas propuestas en este material u otras que conozcas o te inventes.
- A otro miembro del grupo se le pone un sombrero o una gorra y se le dice que es un granjero o una granjera.

- El resto del grupo deberá abrazarse al *dueño o dueña del secreto* como si fueran las capas de una cebolla.
- El granjero o la granjera deberán separar a uno de los miembros del grupo usando la fuerza o las cosquillas.
- Cada miembro que se separa se convierte en granjero y deberán separar a los demás miembros hasta llegar al corazón de la cebolla.
- Al final se *lee el secreto*.
- Después haremos preguntas al grupo para iniciar un pequeño debate sobre cómo se han sentido. Indagaremos si les apetece trabajar el tema propuesto, cuáles son sus conocimientos previos y que expectativas tienen.

## MATERIALES:

Papel y lápiz.

Un sombrero. (Accesorio).



## Aspectos a tener en cuenta

Se recomienda que los chicos y las chicas se descalcen para evitar pisarse.

Se le indica al grupo que aunque hay que usar la fuerza deben procurar no hacer daño a nadie (es posible).

Es un buen momento para reforzar las formas óptimas de funcionamiento de trabajo grupal (respeto, colaboración, confianza, escucha, valoración todas las aportaciones...) y transmitir dos ideas fuerza:

### **(Vamos a aprender jugando)**

Les indicaremos que vamos a hacer algunas dinámicas grupales y que queremos que lo pasen muy bien, pero también les recordamos que es importante pensar y sacar conclusiones de cada uno de los *juegos*.

### **(Vamos a pensar de manera profunda)**

Usando la metáfora de la cebolla, les decimos que muchas veces se habla de los temas de forma superficial y que el objetivo es aprender a analizar con profundidad.

En este caso les diremos que con las próximas dinámicas vamos a reflexionar sobre el consumo de alcohol y las consecuencias que tiene especialmente en menores los de edad.

## ACTIVIDAD 02

¿Verdadero o falso?  
#fac\_chec



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
MEDIA	MEDIA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Trasmitir información veraz sobre el consumo de alcohol.

Reflexionar sobre la presión grupal en el sistema de creencias.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes a 20 participantes.

Desde los 14 años.

## DURACIÓN:

40 minutos.

## DESARROLLO:

Es una buena actividad para hacerla en exteriores o en una sala diáfana y muy grande. También puedes adaptar esta dinámica a una escalera de un edificio que al menos tenga diez peldaños.

- Para motivar la dinámica lo plantearemos en términos de *examen*, pero sin perder la referencia de lo lúdico. Por eso tomaremos nota de forma individual de las respuestas de los chicos y chicas (ver anexo).
- Situamos 10 hojas de papel en el suelo en línea recta, numeradas del uno al diez separadas por diez metros o pasos. Escribimos los números muy grandes ocupando todo el folio (1, 2,3...).

- En la hoja donde esta escrito el número 1 ponemos además la palabra "muy falso", en la diez la palabra "súper-verdadero" y en la cinco la palabra "pichi-picha".
- Los folios representan una escala de verdad. El folio nº 1 es falso de forma rotunda; el nº 2 es falso pero hay un *poquito pequeño* de verdad en lo que dice, el nº 3 es falso pero hay parte de verdad...y así sucesivamente hasta llegar a folio nº 10 que es la verdad absoluta.
- Situamos en *fila india* al grupo delante del folio nº 1.
- Explicamos al grupo que vamos a leer una serie de frases (ver anexo) y que ellos de forma individual tiene que decidir si son verdad o mentira, para ello pueden dar diez pasos como máximo para situarse cerca del folio que mejor refleje lo que ellos o ellas piensan.
- Se hace una fila y se lee la primera frase. El primero de la fila y según su opinión debe situarse a lo largo de la escala. Si cree que es falso totalmente dará un paso y si cree que es una verdad absoluta dará diez.
- Es importante hacer la dinámica de forma ágil *metiendo un poco de prisa*, ya que el debate de las ideas se hará después.
- Se hace lo mismos con todas las frases.
- Se coloca al grupo en círculo y se abre un debate analizando cada una de las frases.

## MATERIALES:

10 hojas de papel y rotuladores.

Frases de verdadero o falso que quieras trabajar con tu grupo.

Listado con el nombre de participantes.

## Anexo actividad nº 2

### Algunas ideas fuerza

Recuerda que el objetivo es hacer pensar y transmitir información, no dogmatizar, ni echar la bronca.

Claro que hay frases claramente verdades o falsas, pero el objetivo es que los adolescentes se acostumbren a matizar la información que reciben.

Cuando sea pertinente invita a los y las participantes a cuestionar las verdades absolutas y las mentiras totales.

El debate es un buen momento para tratar el tema de la presión de grupo.

Puedes plantear la dificultad que tenemos todas las personas para posicionarnos en contra de las opiniones mayoritarias. Seguro que a lo largo de la dinámica has podido ver que los últimos participantes estaban influenciados por los primeros.

Recuerda que la presión de grupo hace referencia a la influencia que ejerce un grupo de iguales a alentar a una persona a cambiar sus actitudes, valores, o comportamiento para que se asemeje a las normas del grupo. Por ejemplo una norma es, *que quien no bebe es un soso*.

### Modelo de posible hoja de recogida de los resultados

NOMBRE PARTICIPANTE	FRASES DE VERDADERO O FALSO								
	a	b	c	d	e	f	g	h	i
María	(*)								
Luis									
Gema									

(\*) Apunta en cuál de los 10 folios se ha colocado tu participante. Así podrás de un vistazo analizar las creencias del grupo y dinamizar mejor el debate final.

## **Frases de verdadero o falso**

Las frases que te proponemos son sólo ejemplos. Te recomendamos que elabores tus propias frases adaptadas al grupo con el que vas a trabajar.

## **Ejemplos de frases verdaderas**

- *El alcohol disminuye tus reflejos, te hace más lento o lenta.*
- *El desarrollo completo del cerebro finaliza con 21 años y por eso el abuso alcohol en menores de edad el alcohol daña con más intensidad el cerebro afectando a la capacidad de aprenden y memorizar.*
- *El consumo de alcohol puede hacerte tomar malas decisiones, como por ejemplo enrollarte con alguien que no quieres o decidir probar otra droga.*
- *Cuanto más pronto empiezas a beber, más probabilidades tienes de ser alcohólico o alcohólica.*
- *El alcohol siempre termina dañando el hígado, sobre todo cuando se bebe mucho en poco tiempo como por ejemplo en un botellón.*

## **Ejemplos de frases falsas**

- *El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial porque no está prohibido ni siquiera a los menores de edad.*
- *En una buena fiesta o celebración hay que tomar alcohol para divertirse.*
- *Coger la moto después de tomarse una cerveza no es peligroso.*
- *El alcohol es un alimento y por eso tiene tantas calorías.*
- *Si alguien se emborracha solo los fines de semana, eso es que no tiene un problema de adicción.*

ACTIVIDAD 03

# Concurso de Fotografía

#fotografía\_00



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
ALTA	BAJA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Modificar la creencia y la imagen que asocia el consumo de alcohol a la diversión de personas jóvenes a través de un concurso fotográfico.

## PARTICIPANTES:

Desde 10 a 500.

Desde los 12 años.

## DURACIÓN:

30 minutos dedicados a la explicación al grupo.

## DESARROLLO:

- Se trata de organizar un concurso de fotografía donde el tema sea la diversión de adolescentes y jóvenes no asociada al consumo de alcohol.
- Los dinamizadores deberán escribir unas bases para el concurso donde se establezcan los plazos y forma de entrega de las fotos, así como los formatos aceptados, tamaño, soportes o la aceptación o no de las postproducción.
- Se deberá conformar un jurado o una forma alternativa para elegir las fotos ganadoras (votación de público).



- Se premiará aquellas fotografías que reflejen conductas saludables que sean atractivas para la población a la que nos dirigimos.

## MATERIALES:

Bases por escrito del concurso donde se expliquen las características que tiene que tener la foto ganadora, así como cuestiones prácticas, como fechas de entrega, tamaños, etc.

Diploma para todos y todas las participantes.

Premio para el ganador o ganadora.

## Aspectos a tener en cuenta

Los materiales variarán según tipo de concurso que organicemos.

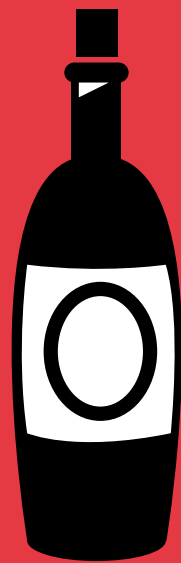
Podemos usar la cámara de un móvil o una cámara digital convencional.

Para exponer las fotos podemos usar una sala o bien un la plataforma informática diseñada para tal efecto o una red social como: *Facebook, Twitter, Instagram, etc.*

Otra opción es imprimirlas y exponerlas en una sala.

## ACTIVIDAD 04

¿Por qué bebe Marta?



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
ALTA	MEDIA	MEDIOS

## OBJETIVO:

Reflexionar sobre porque beben los adolescentes desde el pensamiento crítico.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes hasta 30.

Desde los 12 años.

## DURACIÓN:

60 minutos.

## DESARROLLO:

NOTA: Marta es un personaje que inventamos describiendo un perfil que se asemeje a las características del grupo a las que nos dirigimos.

Decimos su edad, que vive en el barrio o en el pueblo de los participantes, que le gusta un tipo de música, que asiste a un colegio cercano, etc.

- Pegamos en la pizarra una caricatura de un chica adolescente que podemos descargar de internet y que sea de un estilo similar a nuestro grupo. Se puede usar una foto real siempre y cuando la imagen solo se use durante el tiempo de la actividad y no se quede expuesta.
- Presentamos a Marta según lo descrito en la nota previa.

- Decimos al grupo que Marta últimamente está bebiendo los fines de semana y que a veces se emborracha.
- Escribimos en pizarra la frase: ¿Por qué bebe Marta?
- Repartimos un taco de *post-it*.
- Les pedimos que escriban el *post-it* uno o varios motivos que expliquen su conducta, animando a la creatividad y que escriba también pequeñas "pinceladas" para seguir construyendo el personaje. Por ejemplo: *los padres de Marta son muy rígidos y la agobian, Marta está enamorada de alguien que la trata mal, Marta siente que es fea y eso la pone triste, etc.*
- Cada participante sale a la pizarra y expone el motivo por el que creen que Marta bebe y lo pega en la pizarra o cartulina.
- Se les pide por turnos que salgan a la pizarra y que elijan un *post-it* para contrargumentarlo.
- La contrargumentación debe hacerse con una fórmula verbal parecida a esta: *Puedo entender que Marta \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_*
- Delante del grupo deben contra-argumentar el motivo de otro participante siempre de una forma respetuosa. Es importante hacer hincapié en este aspecto del respeto.
- Siempre que sea posible el dinamizador o dinamizadora debe participar haciéndoles preguntas sobre posibles alternativas a la conducta de beber.
- Deben despegar el *post-it*, romperlo por la mitad y volver a pegarlo; según se expone, para que al final visualmente se vean todos los motivos cuestionados.
- Se abre un pequeño debate sobre la actividad.

## MATERIALES:

Pizarra o cartulina grande, *post-it*, bolígrafos, foto o caricatura.

## Anexo actividad nº 4

Te presentamos una lista los seis motivos más habituales de consumos de alcohol; es muy probable que los menores los empleen, por eso es importante que antes de la actividad prepares posible contra-argumentación y sobre todo alternativas de la conducta de beber.

- Desinhibirse, perder el sentido del ridículo, ligar, entablar relaciones.
- Buscar el riesgo y experiencias nuevas.
- Cohesionar el grupo y crear buen clima.
- Sentirse adulto/a.
- Huir de los problemas.
- Relajarse, desconectarse de la semana y las clases.

ACTIVIDAD 05

# Teatro Presión



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
ALTA	ALTA	MEDIOS

## OBJETIVO:

Identificar situaciones de presión de grupo y aquellas habilidades necesarias para resistirnos al consumo de alcohol u otras sustancias.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes hasta 30.

Desde los 14 años.

## DURACIÓN:

55 minutos.

## DESARROLLO:

- Para motivar e introducir la actividad escribimos en la pizarra o un papel continuo: "No me apetece", "yo paso", "gracias, pero no", "quizás otro día", "por ahora no", etc.
- Hacemos grupos pequeños y les indicamos que tiene que hacer una teatralización o *rol playing* donde un grupo de adolescentes presiona a otro a consumir alcohol o hacer algo que el otro/a no quiere.
- En el anexo hay un ejemplo de cómo una menor resuelve una situación de presión para consumir alcohol. Esta situación es sólo un punto de partida y os animamos a inventaros otras situaciones donde la presión de grupo sea eje central de la acción.
- Después se hará un pequeño debate con la clase o grupo sobre las situaciones teatralizadas.

## MATERIALES:

Pizarra y tiza (no son indispensables).

## Aspectos a tener en cuenta

Antes de hacer esta dinámica es importante prepararse un mínimo de teoría sobre la presión de grupo y las estrategias y habilidades de comunicación para resistirse.

## Anexo actividad nº 5

**Disco rayado: No quiero beber...**

### La protagonista de la presión:

Carmen, 14 años.

### El grupo (de dos) que presiona

Jessica y Verónica. Tienen 15 y 16 años, son las primas mayores de Carmen. Además de familia, son buenas amigas. Desde pequeñas, pasan mucho tiempo juntas. Como son más mayores, Carmen siempre las ha admirado.

### ¿Qué está pasando?

Es viernes por la tarde y Carmen ha quedado con sus primas para pasar la tarde juntas. Han decidido verse en el parque que hay cerca de casa.

Cuando Carmen llega al parque, se encuentra a sus primas bebiendo una lata de cerveza. Se queda sorprendida y un poco *cortada*, no sabía que sus primas bebieran.



Nada más llegar, y pese a la cara de sorpresa de Carmen, Verónica le ofrece una lata de cerveza que saca de una bolsa de plástico:

¿Quieres una lata?

### ¿Qué piensa la protagonista?

- *No quiero beber.*
- *No me gusta como sabe.*
- *No quiero que mis primas piensen que soy una niña pequeña.*

### ¿Cómo presiona el grupo?

- No pongas esa cara... que tampoco es para tanto.
- ¡Venga ya! ¡No seas niña chica!
- Por beber una lata no pasa nada.

### ¿Qué hace Carmen?

Ante cada una de las frases de sus primas que le incitan a beber, Carmen dice:

- *No quiero beber, sé que me va asentar mal y que me voy a marear. No quiero que me pillen mis padres.*

### ¿Cómo se siente después?

Carmen se siente mal porque sus primas puedan verla como una niña pequeña. Pero a la vez tiene muy claro que la bebida *no le va*. Al final, Carmen se alegra de haber sido capaz de no ceder a la presión.

### **El truco de la protagonista**

Carmen repite una misma frase una y otra vez (como si fuera un disco rayado), es una buena manera de defender su posición.

Cada vez que alguien te proponga algo que no te apetece puedes repetir frases del tipo: "No me apetece", "yo paso", "gracias, pero no", "quizás otro día", "por ahora no", etc.

### **Recuerda tu derecho**

**A tomar decisiones** sobre tu salud y sobre tu cuerpo.

## ACTIVIDAD 06

# La soledad



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/ A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
MEDIA	MUY ALTA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Reflexionar sobre la sensación de soledad y nuestra participación en los grupos.

Poner en valor la capacidad de estar solo y escucharse.

Relacionar la capacidad de estar solo o sola con la idea de libertad e independencia y como un factor de protección frente al consumo de drogas.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes hasta 30.

Desde los 16 años.

## DURACIÓN:

140 minutos.

## DESARROLLO:

- Se motiva al grupo para realizar la actividad.
- Explicamos la importancia de vivir experiencias nuevas y de aprender de ellas.
- Se le propone al grupo que se van a desplazar a una zona donde no tengan personas conocidas y a experimentar la sensación de estar solos o solas y de *no hacer nada*. Puede ser cerca de su casa, pero en algún lugar donde sea difícil encontrarse con personas conocidas. No pueden usar el teléfono móvil, aunque pueden mirar la hora, no pueden leer...

- Los participantes deben estar separados entre sí y tenemos que procurar que no haya contacto visual entre los miembros del grupo.
- Llevarán una libreta y un bolígrafo para apuntar sus pensamientos.
- Pasadas dos horas se regresa y se comparte las reflexiones que han tenido.
- Les preguntaremos por: sus sentimientos, los pensamientos que han anotado, la percepción del paso del tiempo, la dificultad para no hacer nada, qué han descubierto de sí mismos, etc.
- Cada miembro del grupo escribirá en un folio una moraleja sobre su experiencia. Se pueden después utilizar las frases para decorar el local.
- Se les explica que muchos expertos y expertas en prevención:
  - o Relacionan la capacidad de estar solo como un factor de protección en el consumo de drogas.
  - o Afirman que saber estar solo es una capacidad que te permite alejarte de la presión de los grupos.
  - o Que la capacidad de “no hacer nada”, “de no producir nada” “de aburrirse” puede ser una fuente de placer y bienestar.
- Se abre un debate sobre el tema.

## MATERIALES:

Libretas, bolígrafos y folios.

## Aspectos a tener en cuenta:

Es una dinámica compleja y requiere de un grupo implicado en el proceso aprendizaje y con capacidad de reflexión.

Debemos informar a los padres y madres que van a estar sin nuestra supervisión.

Los y las participantes deberán tener un reloj o teléfono móvil para poder mirar la hora y regresar al punto de encuentro.

# ACTIVIDAD 07

## De boca a oreja



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
ALTA MEDIA BAJA	ALTA MEDIA BAJA	ALTOS MEDIOS NINGUNO

## OBJETIVO:

Reflexionar sobre las fuentes de información y su fiabilidad.

Observar como la información se desvirtúa cuando transmite de forma oral.

Dar información sobre qué es el alcohol y algunas definiciones relacionadas con las drogas de una forma lúdica.

## PARTICIPANTES:

Desde 15 participantes hasta 40.

Desde los 14 años.

## DURACIÓN:

50 minutos.

## DESARROLLO:

- Pedimos 6 voluntarios y les decimos a 5 de ellos que salgan de la sala.
- Al voluntario/a le leemos el texto del anexo (u otro parecido sobre la temática) y le pedimos que intente memorizarlo y entenderlo.

- Pedimos al voluntario nº 2 que entre en la sala y le pedimos al voluntario nº 1 que le cuente la información recibida.
- Invitamos al voluntario nº 3 a entrar en la sala y el voluntario nº 2 deberá transmitir la información y así procederemos hasta llegar al último voluntario.
- El grupo podrá así observar como la información se desvirtúa, se pierde y se reduce.
- Podemos repartir el texto entre algunos observadores/as voluntarios para que puedan detectar mejor la información que se confunde o se obvia (es opcional).
- Abrimos debate sobre lo que hemos experimentado.

## MATERIALES:

Un texto con información sobre alcohol u otra droga.

## Aspectos a tener en cuenta

Debemos hacer hincapié:

En la importancia de buscar información en fuentes fiables.

Cuestionar y contrastar siempre la información recibida, incluida la que encontramos en internet.

Podemos terminar animadores a visitar un par de webs fiables con información sobre drogas. (Plan Nacional sobre drogas, etc.)

## Anexo actividad nº 7

### Texto a transmitir

Una **Droga** es cualquier sustancia que introducida en nuestro organismo, por cualquier vía, nos hace percibir la realidad que nos rodea, o nuestro interior, de forma diferente a como los apreciaríamos en ausencia de la misma. Su uso sistemático puede producir dependencia física, psíquica y social.



**La Vía de administración de la sustancia:** Fumada (como el hachís y el tabaco). Ingerida por vía oral (como el alcohol o el MDMA). Aspirada (como la cocaína y el *speed*). Inhalada (como los pegamentos). Inyectada (como por ejemplo la heroína).

**La Tolerancia es** Capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo cuando alguien está habituado a consumir alcohol, para conseguir determinado estado de ánimo necesita cada vez cantidad de sustancia.

**La Dependencia es** cuando la persona no ejerce autocontrol en el consumo y han de consumir lo desee o no para paliar un cuadro sintomático (síndrome) no deseado.

Podemos depender porque queremos buscar un "placer" que no encontramos sin la sustancia y también para evitar el dolor o la ansiedad que provoca la ausencia de la sustancia en el organismo una vez que nos hemos habituado.

### La Organización Mundial de la Salud diferencia entre uso y abuso de una sustancia

- **Uso de sustancias:** Aquella forma de relación con las drogas en la que por su cantidad, su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto no se detectan consecuencias negativas inmediatas sobre el o la consumidora ni sobre su entorno. Podemos reconocer que casi todas las personas utilizamos drogas. Como de cualquier cosa, de las drogas se puede hacer un uso más o menos correcto.
- **Abuso de sustancias:** Aquella forma de relación con las drogas en la que por su cantidad, por su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. (También se denomina uso nocivo).

Por lo general las sustancias a largo plazo pueden dañar nuestra salud, pero existen consumos de pequeñas cantidades y poco frecuentes con repercusiones mínimas sobre la salud física, psicológica y social de quien las consume.

Existe otro tipo de consumo, habitual en la adolescencia, que es el consumo experimental.

**Consumo experimental:** se da cuando el individuo desconoce los efectos de la sustancia y decide probar de una forma libre o presionada por su grupo de referencia. Se da en todas las culturas y en una alto porcentaje no se vuelve a repetir el consumo.

En función del efecto en el sistema nervioso central las dividimos en tres tipos:

- **Drogas depresoras:** tienen en común su capacidad para entorpecer y hacer más lento el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso de progresivo adormecimiento cerebral. Opiáceos (heroína, metadona, morfina, etc.), tranquilizantes, hipnóticos, alcohol...
- **Drogas estimulantes:** aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde el insomnio, hasta un estado de hiperactividad. Cocaína, anfetaminas, nicotina, cafeína...
- **Drogas perturbadoras:** alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones. Cannabis, LSD...

## ¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

Es un depresor del Sistema Nervioso Central cuyo principal componente es el *etanol*. Es la droga más consumida y aceptada socialmente. Es posible un consumo responsable en mayores de edad.

¿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 la rapidez al beber, el tomar o no a la vez comida, 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).

El consumo de alcohol en menores se considera aun más negativo por la inmadurez biológica y emocional de los adolescentes.



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
ALTA	BAJA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Introducir algunos conceptos relacionados con el consumo de alcohol partiendo de sus conocimientos previos.

Analizar los conocimientos, intereses y creencias del grupo en referencia al consumo de alcohol.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes hasta 40.

Desde los 12 años a 14 años.

## DURACIÓN:

60 minutos.

## DESARROLLO:

- Se les reparte la ficha anexada o una parecida creada para la ocasión.
- Se les explica que tiene que crear una sopa de letras cuya temática sea el consumo de alcohol.
- Deberán utilizando el titulo describir que es lo que tiene que buscar en la persona que juegue posteriormente con su ficha.
- Ejemplos de temáticas: 8 tipos de alcohol, 5 efectos del alcohol, 6 riesgos asociados al consumo, 5 motivos por los que no beber, 7 cosas que te puedes comprar por el precio de una copa, 5 cosas que se estropean si bebes mucho alcohol, etc.

- Se anima a la creatividad eligiendo el tema.
- Para hacer la sopa de letras en la ficha en blanco primero se ponen las palabras (soluciones) y después se rellenan los huecos con letras al azar.
- Una vez realizada la ficha se intercambian entre los miembros del grupo y se dedican unos minutos para realizarla.
- Se abre un debate sobre el consumo de alcohol según los temas planteados en la sopa de letras.

## MATERIALES:

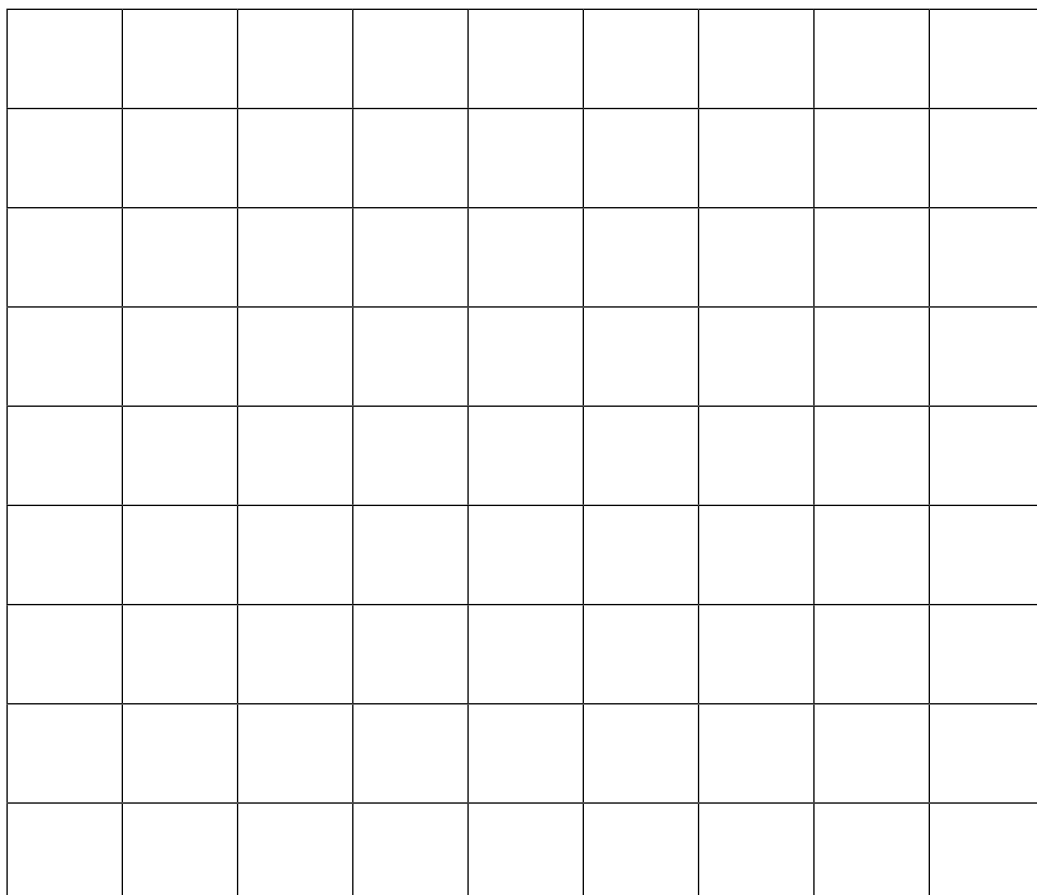
Fichas de sopa de letras y bolígrafos.

## Aspectos a tener en cuenta

Señalamos que la dificultad es "ALTA" ya que al ser una actividad menos dirigida cuanto más preparado/a este el dinamizador/a sobre prevención de drogodependencias más podrá aprovechar las aportaciones hechas por los y las participantes.

## Anexo actividad nº 8

Sopa de letras



ACTIVIDAD 09

# La guía del ocio



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
MEDIO	ALTA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Elaborar un folleto, magazine o blog donde propongan actividades de ocio gratuitas y saludables para su tiempo libre.

## PARTICIPANTES:

De 15 a 40 participantes.

A partir de 14 años.

## DURACIÓN:

Dos sesiones de 60 minutos.

## DESARROLLO:

### PRIMERA SESIÓN

- Se les explica el objetivo: hacer un folleto, blog o pequeño magazine que se pueda difundir ofreciendo actividades de ocio saludables; no es necesario destacar el concepto "sin alcohol".
- Las actividades debe ser gratis o que tenga un presupuesto muy pequeño, por ejemplo el equivalente a un billete de metro de ida y vuelta.
- En la información deben reflejarse todos los detalles prácticos y recogerlos en una ficha: lugar, duración, precio si lo tiene, etc. (ver anexo).



- También se les recuerda que el objetivo es animar a sus iguales a hacer cosas divertidas e interesantes; para ello deben ser creativos y creativas, por ejemplo eligiendo un buen título y haciendo una buena descripción para motivar la participación.
- Se hacen comisiones de trabajo para encargarse de las diversas tareas.

## SEGUNDA SESIÓN

- Cada grupo expone su actividad o actividades.
- Se reparte las tareas pertinentes para la difusión: por ejemplo hacer las fotocopias, volcar los textos en el blog, elegir fotografías que acompañen a los textos, etc.

## MATERIALES:

Papel, bolígrafos y un ordenador si se opta por hacer un blog o una fotocopiadora si se hace un documento en papel.

# ACTIVIDAD 10

140 caracteres

#consumo\_00



DIFICULTAD PARA EL DINAMIZADOR/A-PREPARACIÓN	MADUREZ DE GRUPO	CONOCIMIENTOS PREVIOS DEL GRUPO (ALCOHOL)
MEDIO	ALTA	NINGUNO

## OBJETIVO:

Sensibilizar al grupo sobre la importancia de que los menores de 18 años no beban alcohol a través del uso de la creatividad.

## PARTICIPANTES:

Desde 6 participantes hasta 25.

Desde los 14 años.

## DURACIÓN:

50 minutos.

## DESARROLLO:

### PRIMERA PARTE

- Esta actividad está pensada para complementar cualquiera de las actividades presentadas en este documento; es necesario que el grupo haya pensado previamente sobre el consumo de alcohol en menores de edad.
- El dinamizador o dinamizadora introduce unos datos básicos sobre que es *Twiter*. (Ver anexo antes de seguir si no conoce *Twiter*). Os animamos a ampliar la información.
- PRIMERA PARTE: ERES PUBLICISTA Y VAS A PARTICIPAR EN UN CONCURSO.

- Explicamos a los y las participantes que tienen que ponerse en la piel de un o una publicista y que deben escribir el *tuit perfecto* sobre el tema; independientemente de su opinión personal ya que es un encargo a su agencia de publicidad.
- El mensaje debe intentar influir para que los menores de edad no consuman alcohol #consumo\_00.
- Se les comunica que después se elegirá el mejor mensaje y que se valorará cuatro aspectos: el sentido del humor, la amabilidad, la creatividad e innovación y que el mensaje anime a pensar.
- Primero deben crear un nombre de usuario o usuaria que no debe superar los 20 caracteres. Todos deben empezar por el símbolo "@". Para fomentar la creatividad se les indica que no pueden usar la fórmula @NombreApellido o similar.
- Pueden escribir dos *tuits* en dos hojas respetando la regla de 140 caracteres y firmarlos con su nombre de usuario o usuaria. .
- Por turno cada participante lo lee al grupo y se van pegando cada hoja en la pizarra o en una pared.

## **SEGUNDA PARTE: TOCA ELEGIR EL MEJOR TUIT.**

- La clase mediante un debate y una votación a mano alzada elegirá al mejor *tuitstarts*.
- El objetivo de esta segunda parte es la reflexión, pero es positivo generar un pequeño grado competitividad.

## **MATERIALES:**

Papel, bolígrafos y papel celo.

## Anexo actividad nº 10

### Algunas ideas fuerza sobre Twitter

Es un servicio de microblogging.

¿Por qué 140 caracteres? El origen de esta peculiaridad está en los SMS. Los antiguos mensajes de texto entre móviles sólo permitían tener 160 **caracteres** y **Twitter** decidió en sus inicios mantener esta característica. Por lo tanto, establecieron un límite de **140** letras para dejar los 20 **caracteres** restantes para el nombre de usuario.

Los tuiteros y tuiteras más conocidos se los llama *tuitstars*, y son en consecuencia usuarios muy leídos e influyentes.

Los usuarios pueden agrupar mensajes sobre un mismo tema mediante el uso de etiquetas de almohadilla, palabras o frases iniciadas mediante el uso de una “#” (almohadilla) conocidas como *hashtag*.

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO  
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92  
ceapa@ceapa.es | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)