



**Plan de Educación
para la Salud en la Escuela
de la Región de Murcia**
2005 - 2010



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
DROGODEPENDENCIAS DEL
PLAN REGIONAL SOBRE DROGAS



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Consejería de Educación y Cultura



Prevención del consumo
de **Tabaco y el Alcohol**
en 3^{er} Ciclo de Primaria

Actividades

Autores:

Consuelo Puerta Ortuño
M^a Dolores Gomariz López
Concepción López Rojo
M^a Luisa Usera Clavero
Carmen López Alegría
Isidro Párraga Ros
Josefa Ballester Blanco
Josefa M^a Durán Iniesta
M^a Dolores Torres Chacón
Adelaida Lozano Polo

Edita:

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación
para la Salud

Diseño y maquetación:

RM Comunicación

Imprime:

I.S.B.N.:
Depósito Legal:
1^o Edición: 2004

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos siempre que quede constancia de la procedencia de los mismos. No se permite su distribución mediante explotación económica o de ningún otro tipo.

DENOMINACIÓN:

"Guía de prevención de drogodependencias para Tercer Ciclo de Primaria".

¿QUÉ ES?

Es un programa universal para desarrollar conjuntamente la prevención del consumo del tabaco y del alcohol. Facilita al profesorado de Tercer Ciclo de Educación Primaria, la tarea educativa de desarrollar la prevención de drogodependencias en clase, al adaptar los contenidos y la metodología para su inclusión en el proyecto educativo del centro escolar y en las programaciones de aula. Por una parte se trabajan los conocimientos, actitudes, creencias y estereotipos sobre las bebidas alcohólicas y el tabaco y, por otra, el entrenamiento en habilidades que reduzcan la posibilidad de iniciar su consumo en estas edades tempranas.



¿CÓMO SE TRABAJA?

Los profesores de las diferentes asignaturas de 5º y 6º de Educación Primaria seleccionan, de entre un total de 30, aquellas Actividades que van a llevar a cabo en cada curso. Se facilita un cuadro con la distribución recomendada por curso escolar, así como la distribución mínima por Bloques temáticos.

Las actividades se desarrollan en el aula por los profesores de las diferentes asignaturas.

Las entidades locales, a través de sus Planes y Programas Municipales de Prevención de Drogodependencias, pueden facilitar formación al profesorado en el centro escolar e información a los padres.

En el Cuaderno de Actividades se recogen cinco Bloques temáticos: Información sobre tabaco y alcohol, Tomar decisiones responsables, La autoestima, Habilidades sociales y Ocio saludable. En la primera parte de cada Bloque se resumen los objetivos, contenidos y actividades del mismo.

Las Actividades contienen una Hoja para el profesor (con dos partes, en la primera se recogen las explicaciones que le dará a los alumnos, la finalidad de la actividad y cómo preparar al grupo de alumnos para ella; en la segunda, se describen el desarrollo de la actividad y el cierre, donde el profesor resume los aspectos que deben ser comprendidos por los alumnos, además del tiempo de duración de cada parte) y una Hoja para el alumno que puede ser fotocopiada o impresa a través del CD Rom.

¿QUÉ SE NECESITA?

La Guía consta de siete cuadernos. Para su aplicación se precisa el Cuaderno de Actividades y que los profesores de las asignaturas de Ciencias, Geografía e Historia, Educación Física, Lengua Castellana, Educación Artística y Matemáticas (o de cualquier otra asignatura que se encuentre motivado) las incluyan en el Proyecto Educativo de Centro y en la Programación de Aula.

CD Rom con recursos materiales.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Niños de 9 a 11 años (5º y 6º de Primaria)
Profesores y educadores

COMPONENTES QUE TRABAJA

Cognitivo
Toma de decisiones
Autoimagen y superación
Tolerancia y cooperación
Entrenamiento en habilidades sociales
Actividades de ocio

SUMARIO

Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública

Sección de Educación para la Salud
C/ Ronda de Levante, 11. 30.008 MURCIA
Teléfono: 968-362295. Fax: 968-235141
E-mail: consuelo.puerta@carm.es

05 HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

- 009 **1. Introducción**
2. Características de la preadolescencia
2.1. Posibilidades educativas para la prevención de drogodependencias
- 010 **3. Factores de riesgo y de protección**
3.1. Un enfoque explicativo en relación con el consumo de drogas
- 014 **4. Habilidades para la vida.**
4.1. Una propuesta de actuación
- 016 **5. El papel del profesor**
5.1. Cómo potenciar conductas positivas en los alumnos
- 023

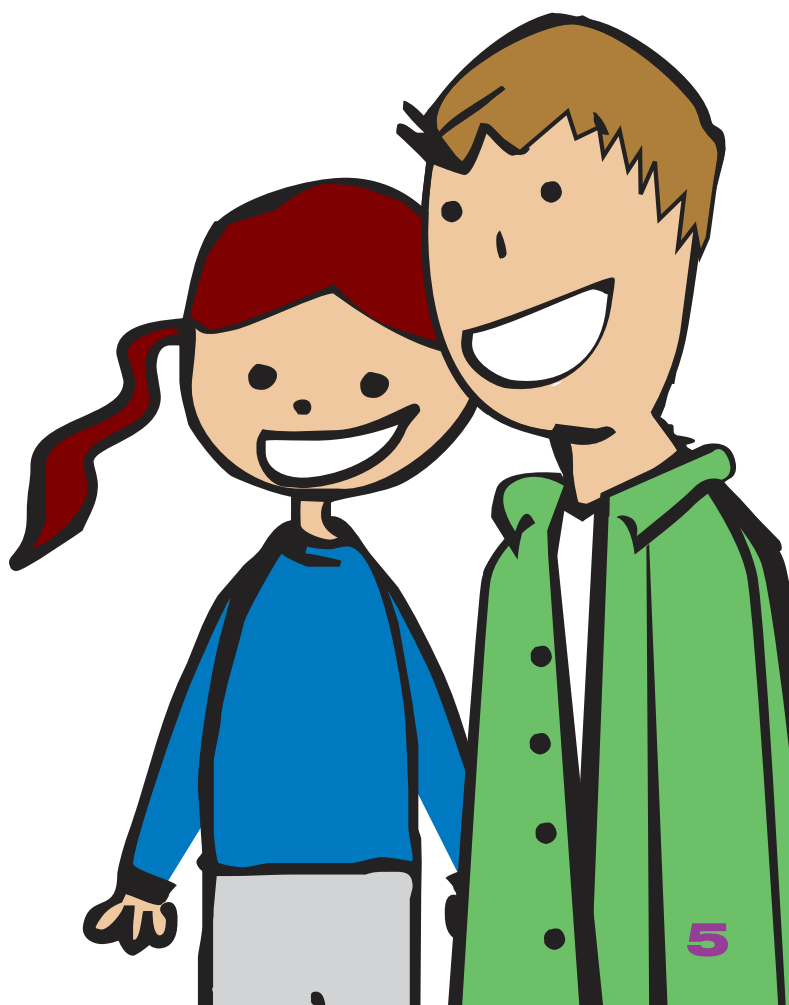
06 INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE DROGAS

- 029 **Introducción**
BLOQUE I:
INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol
- 032 **BLOQUE II:**
ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad
- 054 **BLOQUE III:**
ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA
- 068

	BLOQUE IV:		
	ACTIVIDADES QUE	130	4.3. La cocaína
	INCLUYAN HABILIDADES	131	4.4. Anfetaminas
	SOCIALES: Habilidades de	134	4.5. Drogas de síntesis
	comunicación, asertividad y	136	4.6. Alucinógenos
078	presión de grupo	137	4.7. Tranquilizantes
	BLOQUE V:	137	4.8. Inhalantes
	ACTIVIDADES PARA		
	FACILITAR EL CONSUMO DE		
090	OCIO SALUDABLE		

07 INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE DROGAS

	1. Introducción	
	1.1. El fenómeno de las	
	drogas. Aspectos sociales	
106	y culturales	
108	1.2. Glosario de términos	
	1.3. Clasificación de las drogas	
	en base a diferentes	
109	criterios	
	2. Información sobre las	
	bebidas alcohólicas	
111	2.1. Origen y realidad	
112	2.2. Definición	
113	2.3. Clasificación	
	2.4. Formas de calcular el	
114	alcohol de las bebidas	
116	2.5. Efectos del alcohol	
	2.6. Mitos sobre las bebidas	
117	alcohólicas	
	3. Información sobre el	
	tabaco	
118	3.1. Origen y situación actual	
119	3.2. Composición	
122	3.3. Efectos del tabaco	
	4. Información sobre otras	
	drogas	
126	4.1. El cannabis	
127	4.2. La heroína	



**HABILIDADES
PARA LA VIDA.
MARCO TEÓRICO
REFERENCIAL**





05

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

1. Introducción	9
2. Características de la preadolescencia	
2.1. Posibilidades educativas para la prevención de drogodependencias	10
3. Factores de riesgo y de protección	
3.1. Un enfoque explicativo en relación con el consumo de drogas	14
4. Habilidades para la vida.	
4.1. Una propuesta de actuación	16
5. El papel del profesor	
5.1. Cómo potenciar conductas positivas en los alumnos	23



CUADERNO 4:

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE DROGAS

1 INTRODUCCIÓN

Los cambios radicales que sufre la sociedad (desarrollo del conocimiento, globalización de la comunicación, etc.) están debilitando el rol tradicional que la familia y la comunidad desarrollaban en la educación de los menores; el de enseñarles a enfrentar la vida, a desenvolverse eficazmente en la sociedad que nos toca vivir, que de forma tradicional se aprendían espontáneamente en la familia, la iglesia, el barrio, etc.

En las escuelas la sociedad delega responsabilidades cada vez más amplias. La enseñanza de los alumnos, hoy en día, abarca no sólo el desarrollo de las aptitudes académicas básicas, sino también cómo enfrentar un conjunto de problemas sociales y personales, que suelen presentarse ya en el aula y cristalizan sobre todo en la adolescencia, llenando de inquietud a los profesores.

Últimamente los educadores parecen haberse dado cuenta de que los típicos métodos destinados a que el profesor controle la clase, no siempre producen en el alumno un mayor entusiasmo por aprender. El estudiante debe creer que puede ser capaz de alcanzar los objetivos fijados y

el profesor de disponer de las habilidades necesarias para reconducir el proceso de aprendizaje, ante las nuevas situaciones que se le plantean en el discurrir cotidiano de su trabajo.

Desde esta perspectiva proponemos un desplazamiento de la atención que se presta a las conductas desestructurantes que puedan manifestar los alumnos, hacia la valoración del desarrollo de sus capacidades. Se pretende que desarrollen habilidades para afrontar los posibles conflictos presentes y posteriores, para que puedan beneficiarse de la educación. Estamos hablando de facilitar el desarrollo de habilidades para la vida, como escuchar, respetar, expresarse libremente sin ofender, ponerse en el lugar del otro, decidir de forma saludable en situaciones de presión grupal..., que son eficaces para la prevención de problemas específicos como el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la agresividad..., y se asientan en un enfoque de promoción de salud integral y que, de forma indirecta, contribuyen a que, en el ambiente de clase, se pueda prestar atención a las asignaturas y no a los conflictos de los alumnos.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

2 CARACTERÍSTICAS DE LA PREADOLESCENCIA

2.1. POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS.

La preadolescencia es un periodo clave en la formación de la personalidad. Estamos casi en la última etapa en la que aún es fácil para los adultos establecer una relación profunda y cercana con el niño, ya que posteriormente esta relación se hace más difícil por las características propias del adolescente.

Salvando las diferencias individuales, podemos describir un conjunto de rasgos que son comunes a esta edad.

Los niños de 10 a 12 años presentan diferencias madurativas. Antes de los 6 años, interpretan el mundo con una perspectiva subjetiva, sin diferenciar claramente los hechos psicológicos de los físicos (percepción de la naturaleza de forma humana, adaptada a sus necesidades e intereses). El carácter finalista del pensamiento infantil, el animismo, el egocentrismo, etc., van superándose por la confrontación con la realidad observada y explorada. De aquella edad mágica, se llega a una edad más tranquila, con mayor lógica y coherencia; se pasa de la inteligencia práctica al uso de la razón. Según Piaget evolucionan de

la etapa de operaciones concretas a introducirse, al final de esta etapa, en el **pensamiento formal**, con operaciones abstractas.

Su carácter va alcanzando un considerable grado de equilibrio, con rasgos definidos hacia la afirmación de su personalidad, su curiosidad y sociabilidad.

La **curiosidad** irrefrenable, propia del preadolescente, va a facilitar nuestro trabajo preventivo. El chico realiza un atento examen de todo lo que le rodea, este espíritu inquisitivo le empuja a profundizar en el conocimiento de todo. Es inquieto, investigador y se pregunta continuamente el porqué de cada cosa, pero no puede estar parado. Le gusta explorar, curiosear, descubrir y entrometerse.

También a esta edad se les ocurren asombrosas iniciativas, aunque exigirá llevar a cabo inmediatamente sus buenas ideas. Todavía es poco permeable a las abstracciones; sigue mostrando más interés por las ideas que van ligadas a imágenes conocidas o a una acción. Por eso es necesario hablarle en un lenguaje concreto, empleando imágenes y comparaciones claras, con ejemplos de cosas conocidas por él.

Es una edad estupenda para **fomentar aficiones**, entre ellas la lectura, ya que le interesan los cuentos, relatos y biografías sencillas que le llamen la atención, rechazando los de contenido amoroso, que le parecen ridículos. Aunque las aficiones que más le gustan suelen estar relacionadas

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



con el deporte y la actividad física, no descarta así mismo construir “observatorios científicos” de animales, planificar casas, etc.

En lo que respecta a **la función de modelado de los adultos**, es de destacar cómo nos observa y estudia atentamente, analizando tanto el lenguaje verbal como gestual de los que le rodean y elaborando sus propias conclusiones sobre nosotros. Conforme va objetivando la realidad, ve a los adultos con otros ojos: con menor admiración y más sentido crítico; es de ahí de donde surge quizá un exceso de suspicacia para encontrar defectos, discutir, insultar, alzar la voz o contestar de forma maleducada. Suele exigir en sus profesores o maestros capacidad de liderazgo, autoridad, justicia y comprensión. Espera de los adultos seguridad, coherencia y madurez. Cuando las normas son excesivamente severas, se vuelven negativas para su educación, ya que si bien el niño de 10-12 años procura decir la verdad, puede acostumbrarse a mentir para protegerse. Está en una etapa importante para consolidar su educación en el valor de la verdad. Sus profesores pueden apoyarle evitando tratarlo con un nivel elevado de severidad, de esta forma facilitarán que sea sincero.

A través de las interacciones sociales que se viven en la escuela, entre otras, los alumnos adquieren sistemas de valores y creencias, además de los conocimientos culturales, que son la base de actitudes y posibles comportamientos. Entre ellos se transmiten los relacionados con la salud, con el cuidado personal, con estilos de vida saludable, etc.

En cuanto a **su vida emocional**, presenta contrastes bruscos, ya que su estado de ánimo suele ser cambiante,

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

pasando del enfado a la explosión de risa; el niño suele tener buen humor, que puede convertirse en mal humor en cualquier momento, aunque éste no es duradero.

Ya domina el lenguaje y sorprende a los adultos con su desparpajo e ingenio. A la vez busca protagonismo y suele demandar atención en clase alzando la voz, pasando de lo ocurrido y simpático a lo inoportuno o grosero. Esto le ocurre porque aún le falta desarrollar el sentido de la medida y todavía no comprende el alcance de las cosas que hace o dice, por ejemplo si un profesor bromea con él, es fácil que acabe faltándole al respeto, no por maldad, sino por inmadurez.

El desarrollo del **pensamiento moral** también va evolucionando, pasando del igualitarismo absoluto al relativismo moral, mucho más adaptado a las necesidades de cada situación. La madurez que se alcanza en este área al terminar esta etapa, hace posible actitudes y comportamientos participativos, en los que aparece el respeto recíproco y la tolerancia.

En el plano de las **relaciones sociales**, al preadolescente no le suele gustar estar aislado, a veces lo demuestra interrumpiendo y molestando en el trabajo de clase.

La evolución de las chicas y los chicos es distinta. Las niñas de 10 y 11 años ya suelen mostrar interés por los niños, mientras que a ellos aún no les importa demasiado el sexo femenino (las tildan de cursis, tontas o aburridas). Suelen jugar en el recreo en grupos separados por sexos. Al final de esta etapa los chicos suelen sentir ya con fuerza el interés por las chicas, a la vez que el grupo es de gran

importancia para ellos, hasta el punto de perder un poco su propia identidad dentro de él, pudiendo con frecuencia plegarse a la decisión colectiva. Estamos entrando en la adolescencia.

La falta de experiencia les hace no tener miedo a casi nada, ni a la velocidad, ni al riesgo físico y, por tanto, no se hacen cargo del peligro en general.

Su aspecto físico empieza a importarle a medida que va siendo consciente de sí mismo y de los que le rodean. Tienen en cuenta lo que se lleva según los amigos que tenga y es raro que vaya contra corriente. Comienza a coordinar colores y a preocuparse por su imagen.

En cuanto al **trabajo escolar**, conforme avanza la escolarización, el preadolescente pierde su resistencia a trabajar. Ya sabe cuales son sus obligaciones y las cumple en general con gusto, a veces por propia iniciativa, y la mayoría de las veces cuando se lo recuerdan, ya que, al ser impulsivo y carecer todavía de la capacidad para planificar el trabajo internamente, precisa de apoyos externos que lo sitúen, por ejemplo, por parte de los padres o profesores.

Se siente especialmente contento cuando obtiene reconocimiento de su trabajo. Es muy sensible al éxito escolar y puede agobiarse ante la acumulación de deberes para una sola tarde, para el fin de semana o ante un examen. En esta edad, el colegio le puede exigir bastante y él está dispuesto a responder, en la medida de sus posibilidades.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



Le suelen gustar sus profesores y que le enseñen, los admira cuando son enérgicos, cuando saben comunicar sus conocimientos, cuando destacan en el deporte o tienen sentido del humor,..., manteniendo la autoridad en el aula. El grupo de clase no suele estar contra el profesorado, ya que tienen tendencia a admirarlos si presentan algunas buenas cualidades.

La ingenua franqueza y la espontaneidad que el niño muestra en el colegio, facilita su cercanía al profesor, por lo que bastará escucharle para conocer las cosas que van bien y las que le desagradan. Manifestará su apoyo a cualquier acción positiva o rechazará y protestará de inmediato cuando sienta que vulneran sus derechos (por ejemplo que un profesor continúe con sus explicaciones cuando ya ha empezado el recreo). Esta espontaneidad y sinceridad junto con su necesidad de comunicación, nos va a facilitar, al escucharle con interés, que cuente todo lo que lleva en su interior, lo que nos permitirá conocerle y orientarle adecuadamente.

Todas las actitudes del preadolescente encierran un gran potencial de realización, que pueden ser mal encauzadas en un contexto desordenado, un colegio poco atento o un ambiente adverso. Los educadores deben estar atentos para que estas cualidades no se pierdan al no ejercitarlas con buena dirección.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

3 FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

3.1. UN ENFOQUE EXPLICATIVO EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE DROGAS.

¿Por qué unos chicos llegan a consumir drogas y otros no? ¿Por qué unos tienen problemas derivados de su consumo y por qué otros lo abandonan sin consecuencias?.

Los factores que intervienen en el consumo de drogas son muy diversos y también es variada su forma de condicionar el comportamiento respecto a dicho consumo. Por tanto, es necesario el desarrollo de un marco conceptual que encuadre estos factores y nos permita categorizarlos en función de que influyan en la conducta incrementando o disminuyendo la probabilidad de consumir drogas.

En este sentido podemos definir lo que llamamos factor de riesgo y factor de protección:

Factor de riesgo: Es un atributo, característica individual, condición, situación y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas (en el inicio del consumo de una persona) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento de dicho consumo) (¹).

Factor de protección: Es un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación de las mismas.

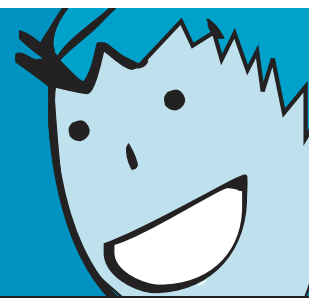
El hecho de poder detectar determinados factores de riesgo y de protección, nos permite anticipar el comportamiento que probablemente tendrá un sujeto, antes de que éste se haya producido. Por lo que se podría dividir a la población en subgrupos de alto y bajo riesgo (²), teniendo en cuenta que (³):

1. Los factores de riesgo (características individuales o condiciones ambientales) pueden estar presentes o no en un caso concreto. Si está presente un factor de riesgo, es más probable que la persona use o abuse de las drogas que cuando no lo está.
2. La presencia de un solo factor de riesgo no garantiza que se vaya a producir el abuso de drogas y a la inversa: La ausencia del mismo no garantiza que no se produzca.

Como podemos ver, hablamos de “relación de probabilidad” y no de “causalidad” en el consumo de drogas, ya que son muchos los factores que pueden estar influyendo en el inicio del consumo de sustancias. Es importante, por tanto, señalar que no nos estamos refiriendo a una relación causa-efecto que pudiese existir entre los factores señalados y el consumo, sino que hablamos de una cuestión de incremento o disminución de la probabilidad de que aparezca una conducta determinada, cuando se dan esas circunstancias concretas.

(1). Clayton, 1992. / (2). Offord y Kraemer, 2000. / (3). Clayton, 1992.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



Del mismo modo, no podemos afirmar que una persona en la que se den uno o varios factores de riesgo consuma, o vaya a consumir drogas, ni que otra persona con uno o varios factores de protección sea invulnerable a dichos consumos. Tampoco somos capaces de establecer la prioridad de unos factores sobre otros para que se desencadene una drogodependencia. Sin embargo, **sí que podemos afirmar que a mayor concentración de unos u otros factores, mayor será el riesgo o la protección.**

Además, estos factores no deben ser considerados de forma aislada, ya que el consumo de drogas implica una interacción dinámica entre el individuo, su contexto y la sustancia. Por tanto, el consumo de una droga no vendrá determinado por la existencia de un factor u otro, sino por la existencia de una pluralidad de factores interrelacionados.

De todo ello, podemos deducir que el objetivo de los programas de prevención de drogodependencias es disminuir las condiciones de vulnerabilidad o riesgo que favorecen el inicio en el consumo; así como potenciar los factores de protección existentes, mediante intervenciones directas sobre algunos de los factores de riesgo detectados, pudiendo tener como resultado la eliminación o reducción de los riesgos y consecuentemente la disminución de la probabilidad de uso / abuso de drogas.

Mediante diversos estudios, se sabe que algunos factores de riesgo tienen una influencia constante a lo largo del desarrollo, mientras que otros agudizan su impacto en determinadas edades (por ejemplo la presión de grupo en la adolescencia).

Existen diferentes factores de riesgo para las distintas drogas, por ejemplo: un alto nivel de depresión se asocia con el uso de heroína y alcohol, pero no con el de cannabis.

Por último, hay que decir que se han encontrado factores de riesgo y de protección comunes a una gran cantidad de conductas problemáticas, tales como el fracaso escolar, embarazos no deseados, violencia y delincuencia juvenil. Además, algunas de estas conductas predicen el uso problemático de drogas (4).

Por tanto, en este capítulo no pretendemos ofrecer un exhaustivo análisis conceptual del contexto y características de los distintos tipos de drogas y procesos de dependencia. Nos parece más práctico centrar nuestro objetivo en proponer la base sobre la que establecer la prevención del consumo de drogas entre los estudiantes, considerando la prevención como una de las acciones más prometedoras para reducir las adicciones a drogas de los jóvenes y en consecuencia los comportamientos antisociales y los riesgos asociados de delincuencia ulterior, así como otros añadidos a conductas de riesgo como accidentes de tráfico por consumo de sustancias, embarazos no deseados en adolescentes, contagio de enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, etc.

A través de diferentes investigaciones se han puesto de manifiesto numerosos factores que pueden influir en el desarrollo de una conducta de consumo de drogas en un momento determinado, sobre los que se puede incidir desde diferentes ámbitos: familiar, comunitario, laboral..., y, por supuesto, escolar.

(4). Moncada, 1997.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

Para desarrollar esta propuesta de prevención de conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas, vamos a centrar **la intervención en aquellos factores** que, tanto por su relevancia, como por la posibilidad de intervención **desde el contexto escolar**, pueden ofrecer una mayor rentabilidad al esfuerzo que se realizará con los alumnos:

FACTORES	DE RIESGO:	DE PROTECCIÓN:
INDIVIDUALES	<ul style="list-style-type: none"> . Iniciación temprana en el consumo de drogas. . Actitudes favorables hacia el consumo de drogas. . Propensión a buscar riesgo, o la impulsividad de la acción. . Relaciones negativas con los adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> . Actitudes negativas hacia las drogas. . Creencias saludables frente a las drogas. . Sentido positivo de uno mismo. . Relaciones positivas con los adultos. . Oportunidades y refuerzos para la implicación prosocial.
RELACIONADOS CON LOS IGUALES	<ul style="list-style-type: none"> . Susceptibilidad a la presión de los iguales hacia el consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> . No fácilmente influenciado por los iguales. . Resistencia a la presión de los iguales para consumir.
ESCOLARES	<ul style="list-style-type: none"> . Bajo apego a la escuela. . Fracaso escolar repetido. . Normas escolares no claras, permisivas o favorables al consumo de drogas (legales). . Consumo de drogas (legales e ilegales) en la escuela. . Estar expuesto a modelos consumidores de drogas (legales). 	<ul style="list-style-type: none"> . Oportunidades y refuerzo para la implicación prosocial. . Creencias saludables y claros estándares de conducta. . Cuidado y apoyo de los profesores y del personal del Centro. . Clima institucional positivo.
FAMILIARES	<ul style="list-style-type: none"> . Actitudes parentales favorables al consumo de drogas. . Implicación de los padres en el consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Creencias saludables en la familia y claros estándares de conducta. . Altas expectativas parentales en relación con los hijos. . Sentido de confianza básico en los hijos.

Fuente: CSAP-2001, citado en Becoña E. 2002.

4 HABILIDADES PARA LA VIDA.

4.1. UNA PROPUESTA DE ACTUACIÓN.

Llamamos habilidades para la vida a un conjunto de habilidades consideradas como genéricas que capacitan al individuo para resolver problemas en el terreno interpersonal. Varios estudios indican que enseñar estas habilidades, es más eficaz para prevenir un comportamiento perjudicial que su enseñanza para solucionar un problema concreto o específico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve que debe ser en los programas escolares

donde se enseñen habilidades para la vida y donde los jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables. La OMS estima indispensables para la vida las siguientes habilidades (⁵):

Capacidad de tomar decisiones.	Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales.
Capacidad de resolver problemas.	El autoconocimiento.
Capacidad de pensar en forma creativa.	Capacidad de experimentar empatía.
Capacidad de pensar en forma crítica.	Capacidad de controlar las emociones.
Capacidad de comunicarse con eficacia.	Capacidad de manejar la tensión y el estrés.

(5). Mantilla, 1993.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



En la propuesta de actividades posterior, vamos a tratar de desarrollar en la escuela, factores de protección relacionados con las habilidades sociales, la autoestima, la percepción de los riesgos relacionados con el consumo de drogas y la educación de hábitos saludables, entre ellos el empleo del tiempo libre.

HABILIDADES SOCIALES: Podemos definirlas como aquellos “repertorios de comportamientos sociales que, cuando se utilizan en la interacción social tienden a provocar reforzamiento positivo y, generalmente, dan como resultado consecuencias positivas. La adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana” (6).

Por tanto, habilidades sociales son el conjunto de capacidades que posee un individuo para conseguir algo, defender o expresar una opinión o pedir algo sin herir a los demás. Una persona con habilidades sociales es capaz de resolver un problema de forma pacífica y aportando alternativas a la solución del problema. Ésto hace que nos llevemos mejor con las personas que nos rodean (familia, amigos, profesores, etc.).

Hay habilidades muy simples como mostrarse agradecido con alguien que nos ha hecho un obsequio, y otras difíciles como pedir favores, expresar una queja o decir que no.

En general, podemos distinguir tres formas distintas de actuar en las relaciones con los demás:

AGRESIVA:

No respeta la opinión, ni los derechos y sentimientos de los demás. Arremete verbalmente con insultos, amenazas y comentarios hostiles. Intenta controlar a los demás y conseguir cualquier cosa a cualquier precio.

PASIVA:

No se defiende ni expresa sus derechos, intereses, necesidades y opiniones, por lo que los demás no le tienen en cuenta. Permite que los demás le digan lo que tiene que hacer, le controlen y subyuguen. Su conducta no verbal es de evitación (no mira a los ojos y el tono al hablar es bajo).

ASERTIVA:

Se expresa, cuando siente y quiere algo, sin ofender ni molestar a los demás. Defiende sus derechos sin infringir los de los demás. Puede cumplir o no sus objetivos, pero se siente seguro y conforme con sus decisiones. Dice lo que siente y piensa. Una respuesta asertiva es sincera, constructiva y satisfactoria para ambas partes.



(6). L. Michelson, D.P. Sugai, R.O. Wood, A.E. Kazdim, 1983. / Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. Barcelona: Martínez Roca.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

Las habilidades sociales son muy diversas y han sido objeto de numerosos estudios y publicaciones. Las que se incluyen a continuación han sido seleccionadas teniendo en cuenta su relevancia en la prevención del consumo de drogas en escolares.

HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Expresar sentimientos	Capacidad para transmitir a los demás cual es nuestro estado de ánimo porque de esta manera podrán comprendernos y tendremos la posibilidad de que nos ayuden a buscar soluciones. En cualquier caso, hablar de lo que nos pasa puede ayudarnos a sentirnos mejor.	<ul style="list-style-type: none"> . Pensar en la causa del estado en que me encuentro. . Analizar los cambios que se experimentan en el organismo (sudor, temblor, enrojecimiento, dolor de estómago). . Buscar el nombre de lo que se está sintiendo (rabia, tristeza, alegría, miedo, decepción, enfado...). . Pensar en una persona (o más de una) con quién compartir estos sentimientos. . Expresar esos sentimientos.
Mensajes yo	Son formas de expresarse que facilitan el diálogo porque la otra persona no se siente mal al responsabilizarse el sujeto de lo que dice.	<ul style="list-style-type: none"> . Hablar en primera persona, iniciando la frase con las palabras “yo, me”. . Expresar sentimientos, ideas, propuestas, etc. <p>Ejemplos: No tienes razón/Yo pienso de otra forma Préstame un lápiz/Me puedes prestar un lápiz Vamos a bailar/Me gustaría bailar</p>
Decir no	Muchas veces es muy difícil decir que no. Las personas que no saben hacerlo de la forma apropiada llegan a sentirse frustrados y resentidos. La dificultad se incrementa según el estatus del interlocutor y según el coste de la negativa. Los niños con frecuencia se ven arrastrados a realizar actividades que realmente no desean sólo porque no han sido capaces de decir que no.	<ul style="list-style-type: none"> . Elegir palabras correctas. . Tener en cuenta el estatus del interlocutor. . Expresar los motivos de nuestra negativa. . Tratar de ofrecer otra alternativa. . Responder de forma sincera.
Hacer críticas/ expresar quejas	Con frecuencia es difícil expresar una queja de forma adecuada. Siempre se debería expresar una queja con la intención de mejorar la situación que la provoca, no para herir a los demás. Se pretende evitar enfadarse con la otra persona y sentirse frustrado y agredido. Las quejas pueden ser negativas cuando se realizan con demasiada frecuencia.	<ul style="list-style-type: none"> . Elegir palabras correctas. . Dar a la otra persona la oportunidad de explicarse y que repare el daño. . Dejar claro cómo nos sentimos.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Recibir críticas	Puede ayudar a mejorar nuestro comportamiento, debemos recibirlas con el pensamiento de que la otra persona quiere ayudarnos a mejorar.	<ul style="list-style-type: none"> . Escuchando atentamente, sin interrupciones. . Expresando nuestro agradecimiento por el interés demostrado y reconociendo la parte de razón de nuestro interlocutor. . Evitar responder con otra crítica. . No justificarse, sino disculparse. . Buscar soluciones e intentar llegar a acuerdos.
Escucha activa	Si escuchamos correctamente, la persona que nos habla sabrá que nos interesa lo que dice y podremos comprender lo que nos quiere transmitir. De este modo, además de obtener información muy interesante, las relaciones que establezcamos serán satisfactorias para los demás y también para nosotros mismos.	<ul style="list-style-type: none"> . Emplear tanto el lenguaje verbal como el no verbal, utilizando expresiones confirmatorias y adoptando una postura corporal relajada y receptiva. . Mirar a los ojos. . Expresar atención. . Asentir con la cabeza. . Resumir lo que nos han dicho para asegurarnos de haberlo entendido. . No interrumpir. . No mostrar desacuerdo. . Evitar quitarle la palabra para contarle nosotros cuando creemos saber lo que nos quiere decir.
Responder a las irritaciones de los demás	Si respondemos a una persona que está muy enfadada, fuera de sí, en el mismo tono, además de no solucionar nada, nos arriesgamos a terminar con algún problema añadido, como por ejemplo un enfado con un amigo o incluso entrar en discusiones violentas que, como todos sabemos, no solucionan nada.	<ul style="list-style-type: none"> . Mostrarnos comprensivos con su estado de ánimo. . Escuchar lo que quiere decir y tratar de comprender su problema antes de responder. . No intentar calmarla, más bien dejar que se desahogue. . Mantener un tono de voz calmado. . Al final, expresar cómo nos hemos sentido ante su forma de actuar. . Pedirle que la próxima vez intente controlarse.
Tomar decisiones	Algunas decisiones son muy difíciles de tomar, sobre todo cuando incluyen implicaciones para nuestro futuro o las ventajas e inconvenientes de las distintas opciones no están claras. Esta capacidad ayuda al niño y al adolescente a reducir la ansiedad de la indecisión, mejorando la calidad de su interacción social y aumentando las probabilidades de optar por la alternativa más beneficiosa para él. También puede evitar que en algún momento los demás decidan por él.	<ul style="list-style-type: none"> . No precipitarse. . Recoger toda la información que se precise. . Tener claras todas las opciones. . Calcular las ventajas y las consecuencias de cada una de las opciones. Se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi objetivo?, ¿Me ayuda a conseguir lo que quiero?. . Hacerse una idea de lo que habría que hacer, según la alternativa elegida. . Hacerlo.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Interacciones de grupo	<p>Es muy importante para un chico tener habilidades para contactar con grupos porque de esta forma puede conocer a más gente, tener más amigos y elegir aquellas personas con quien tengan mayor afinidad en cuanto a aficiones e intereses.</p> <p>Hay muchos adolescentes que tienen dificultades para relacionarse con un grupo, a pesar de que es una necesidad para ellos sentirse miembros de un grupo con el que relacionarse y en el que sentirse aceptados. Las dificultades para entrar en contacto con otros grupos les llevan, en ocasiones, a realizar actividades poco saludables por miedo a ser rechazados y quedar fuera de él.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Es muy importante saber lo que hacen, cómo piensan. Para ello se les debe escuchar. Así, además, sabrán que te interesas por ellos. . También es importante que el grupo os conozca a vosotros. Intervenir en las conversaciones con tono alto, seguro (no agresivo) y mostrarnos sinceros, sin miedo al rechazo. Pero evitar ser “plastas” con temas que no interesen a nadie o impidiendo que los demás tengan la oportunidad de hablar. . Dirigirnos al grupo en general, o al menos a la mayoría de ellos. Evitar hacer grupitos o separarnos con algún miembro en concreto. Si necesitáis hablar con alguien en particular, hacerlo más tarde.

LA AUTOESTIMA: Se define como “la valoración personal y subjetiva que hace cada individuo de sí mismo”. Durante todo el proceso madurativo podemos destacar dos elementos claves: la formación de la autoestima y la formación de la identidad personal. Es, por tanto, fundamental tener en cuenta ambos conceptos madurativos en el proceso educativo de un individuo, siendo prioritario el fomento de la asimilación y construcción de una imagen positiva de sí mismo.

La identidad personal y la autoestima comienza a formarse desde los primeros años de la vida. Ya en los currículos de la Etapa Primaria se incluye el concepto de la propia imagen. Al principio de esta etapa el niño se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos. Es más tarde, entre los ocho y nueve años cuando se diferencian los rasgos psicológicos y aparecen los primeros signos de vergüenza y orgullo. Alrededor de los 10 años hay un

aumento de la autoconciencia: los niños presentan un mayor reconocimiento de sí mismos y toman conciencia de cómo son percibidos por los otros (7).

En la formación del autoconcepto intervienen fundamentalmente las valoraciones de los padres y de los profesores. La valoración que su familia transmite al niño tiene una especial trascendencia en el desarrollo de la autoestima. Se valoran los comportamientos del niño, las expectativas que se tengan de él, confianza o desconfianza en sus capacidades, etc. El lenguaje, verbal y no verbal, es el instrumento mediante el cual se transmiten estas percepciones. También los profesores en la escuela influyen en la formación del autoconcepto de los niños.

Una buena autoestima favorece el aprendizaje, la adquisición de autonomía personal, facilita el desarrollo de la creatividad y mejora las relaciones interpersonales.

(7). Haeussler, I y Milicic, N, 1996.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



UNA PERSONA CON UNA AUTOESTIMA ALTA SERÁ CAPAZ DE:	UNA PERSONA CON UNA AUTOESTIMA BAJA:
<p>Actuar de forma independiente.</p> <p>Asumir responsabilidades.</p> <p>Demostrar sus sentimientos.</p> <p>Tolerar la frustración.</p> <p>Establecer relaciones sociales enriquecedoras .</p> <p>Hacer respetar su opinión .</p>	<p>Tendrá dificultades para solucionar situaciones conflictivas.</p> <p>Se dejará llevar por los demás.</p> <p>Se comportará de forma irresponsable respecto a su propia salud y seguridad y respecto a la de los demás.</p> <p>Elegirá un entorno social que no le aporte satisfacción afectiva ni referentes saludables.</p> <p>Ocultará sus sentimientos.</p>

La investigación asocia mayor riesgo de consumo de drogas en personas inseguras, emocionalmente inestables, con un autoconcepto pobre, con poca autonomía, con una imagen negativa de sí mismos, etc.

PERCEPCIÓN DE RIESGO, INFORMACIÓN Y TOMA DE DECISIONES:

La curiosidad propia del preadolescente y la búsqueda de información como respuesta a la misma, nos facilita la intervención formativa con el niño de 10-12 años del Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Esta intervención preventiva, nos va a permitir anticiparnos a la adolescencia y lograr “suavizar” aspectos propios de la misma, si los trabajamos en esta edad más apacible de la infancia. Sabemos que el adolescente, en su proceso de afirmación como persona adulta, necesita demostrarse a sí mismo y a los demás la capacidad que tiene para enfrentarse

a ciertos riesgos, lo cual le puede llevar a situaciones de cuyas consecuencias se deriven secuelas negativas que, en ocasiones, pueden llegar a ser irreversibles para ellos.

Desde la escuela podemos ofrecer al niño instrumentos de protección que le ayuden a adquirir la capacidad para anticipar el peligro, ante las situaciones de riesgo a las que posteriormente se va a enfrentar y a valorar el coste que dichas situaciones podrían suponer para él o para los demás.

La capacidad que cualquier persona puede tener para tomar decisiones adecuadas cuando se enfrenta a determinadas situaciones, está directamente

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

relacionada con el tipo de información de la que dispone respecto a dicha situación y al entrenamiento para resolver problemas que haya podido tener.

La difusión de información relativa a las drogas, veraz y exenta de exageraciones, sobre sus características y los problemas que éstas pueden suponer para la salud, lejos de favorecer su consumo (como ha quedado demostrado en diversos estudios), puede constituir un importante elemento de prevención, utilizada como punto de partida para el análisis y la reflexión sobre el consumo de las drogas y los riesgos asociados, en una edad en la que la mayoría de los niños todavía no han quedado expuestos a éstos.

HÁBITOS SALUDABLES:

EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE:

Todas las personas realizamos diferentes actividades durante la jornada diaria. Podemos distinguir cinco tipos de actividades en las que ocupamos nuestro tiempo:

- El tiempo destinado a la satisfacción de necesidades
- El tiempo destinado a trabajo productivo
- El tiempo de estudio
- El tiempo para la realización de trabajos del hogar
- El tiempo de ocio o tiempo libre ⁽⁸⁾

El tiempo de ocio es aquél en el que la persona realiza actividades que no son consideradas de carácter obligatorio y ocupacional. En este espacio, la persona desarrolla sus preferencias, aficiones, gustos, etc.,

Se trata de lo que podríamos denominar actividades placenteras, de carácter satisfactorio y tienen un carácter voluntario.

La ocupación del tiempo de ocio se puede realizar de forma individual y en grupo. Los jóvenes escolarizados disponen de una importante cantidad de tiempo libre, debido a que cuentan con numerosas fracciones de descanso en su proceso educativo, como son fiestas, puentes, vacaciones en diferentes épocas del curso escolar, jornada escolar intensiva con actividades extraescolares dentro del centro educativo, etc.

Para la gran mayoría de adolescentes la actividad preferida en su tiempo de ocio es estar con sus amigos. Esto significa que gran parte de su tiempo se canaliza a través del grupo de iguales. Para los jóvenes las actividades que realizan con su grupo de amigos constituyen una de las principales fuentes de diversión, a la vez que les ayuda a desarrollar y potenciar su identidad y autoestima. Del culto que nuestra sociedad hace del tiempo libre, de la importancia que tiene para los adolescentes y jóvenes como forma de socialización y de las características que actualmente muestra el ocio de los adolescentes y jóvenes (botelleo, abuso de alcohol y consumo de otras drogas, violencia callejera, etc.), se desprende que centrar las bases educativas del ocio en la preadolescencia es una tarea nada desdeñable.

La práctica del tiempo libre puede ser un medio de diversión y relajación de nuestras tareas cotidianas a través de actividades que aporten satisfacciones y

(8). Gil Calvo, E y Menéndez Vergara, E. (1985). Ocio y prácticas culturales de los jóvenes.



experiencias positivas, o también pueden aportar vivencias negativas que perjudiquen la salud, de ahí la importancia de aprender a hacer un uso adecuado del tiempo libre, de tal forma que, las potencialidades de este espacio de tiempo, se rentabilicen al máximo.

Diferentes estudios señalan que existe una relación entre la práctica de determinadas formas de ocio y el consumo de drogas. El fenómeno del consumo de alcohol y tabaco está estrechamente relacionado con la necesidad de los jóvenes de relacionarse con su grupo de iguales y de ocupar su tiempo de ocio. Son percibidos como un instrumento que facilita la diversión y el contacto entre jóvenes, es decir, se establece un binomio de consumo de droga-diversión.

Así pues, una de las estrategias preventivas que actualmente hay que tener en cuenta es la educación en hábitos saludables en el tiempo libre, además de poder disponer y disfrutar de alternativas de ocio saludables.

5 EL PAPEL DEL PROFESOR

5.1. CÓMO POTENCIAR CONDUCTAS POSITIVAS EN LOS ALUMNOS.

La investigación ha puesto de manifiesto que las conductas del repertorio de habilidades para la vida se pueden aprender, fortalecer, debilitar o favorecer mediante la imitación. Actuar con agresividad, ayudar a otros, comportarse de manera independiente, planificar los estudios, hablar de determinada forma, ser emocionalmente maduro, comportarse en sociedad, demostrar dependencia, ser reservado, etc., son ejemplos de ello.

Incluimos este apartado aquí porque el profesor, de forma natural, tiene un importante instrumento a su disposición, su propio liderazgo ante sus alumnos. Este atributo le capacita ante el niño para ejercer una función de modelado y le compromete ante sus alumnos con su propio comportamiento. Es evidente que el modelado constituye una herramienta valiosa en la enseñanza de nuevas conductas.

El modelado, definido como el aprendizaje del comportamiento por imitación de otra persona, para que sea eficaz, debe ser potenciado, haciendo que se den un conjunto de circunstancias, unas propias del modelo, otras de la situación y otras del adiestrado.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

Podemos señalar como potenciadores de la imitación los siguientes:

- En cuanto a las características del modelo, el aprendizaje será más efectivo cuando la persona a imitar aparezca como muy cualificada y con experiencia, con un estatus importante, con control sobre las recompensas que desea el chico, del mismo sexo, edad y clase social, simpático y amable y que reciba recompensas por lo que haga.
- En cuanto a las características de la situación, será más efectivo el modelamiento cuando las conductas a imitar se presenten con claridad y precisión, gradualmente de menor a mayor dificultad, con las suficientes repeticiones, con los menores detalles innecesarios posibles, empleando más de un solo modelo.
- Sobre el adiestrado, debe saber que tiene que imitar al modelo, tener simpatía hacia éste o que le guste y ser recompensado por realizar lo que se espera de él.

El profesor tiene a su alcance la posibilidad de fomentar algunos factores de protección frente al consumo de drogas, incluso sin utilizar técnicas específicas. Algunas de ellas podrían ser:

Para favorecer una buena AUTOESTIMA:

- Demostrando afecto y aceptación al niño. Teniendo en clase un clima cálido y participativo.
- Prestándole atención, aprobando y reforzando el trabajo bien hecho y el comportamiento adaptado (sin comparar unos alumnos con otros...).
- Transmitiéndole una valoración positiva y reconociendo sus capacidades individuales, sin descalificativos, juicios negativos y comparaciones.

- Reconociendo los éxitos de los alumnos, aunque sean pequeños (a nivel individual).
- Reconociendo no sólo el resultado académico, sino el esfuerzo y otras capacidades que tienen que ver con actitudes, comportamientos, etc.
- Evaluando al niño según su edad y características.
- Ayudándoles a asumir sus fracasos y enseñándoles que de los errores también se aprende.
- Mostrando interés por sus inquietudes, aficiones y gustos.
- Favorecer la responsabilidad mostrando confianza en sus capacidades y habilidades.
- Dándoles responsabilidades y tareas, hasta donde sean capaces de realizarlas.
- Haciendo elogios que sean ajustados a la realidad y no ambiguos.
- Reforzándoles en las situaciones en que se expresen públicamente.

Para potenciar la TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:

- Haciéndoles ver que ante un fracaso suele haber posibilidad de rectificar y, en todo caso, señalando la importancia de analizar las causas del fracaso para prevenir futuros errores.
- Haciendo que, en las ocasiones en que sea pertinente, no sientan como propios los fracasos, sino que obedecen a un conjunto de causas ajenas a ellos mismos.
- Deshaciendo el mito del “súper-niño”: nadie es perfecto.
- Asumiendo el profesor sus errores con una actitud positiva y honesta ante sus alumnos.
- Enseñarles que, a veces, es necesario fracasar para mejorar.

HABILIDADES PARA LA VIDA. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL



- Explicándoles que las cosas no se pueden conseguir inmediatamente.
- Haciendo respetar las normas y los acuerdos, sin ceder ante sus “enfados”.
- Evitar hacer públicos los malos resultados que obtengan (las notas).
- Enseñándoles a aceptar las críticas desde el mismo inicio de su escolarización, evitando la observada tendencia a valorar toda tarea positivamente (a veces inmerecidamente) durante los primeros cursos y más severamente (a veces también inmerecidamente) en los cursos superiores.

Para la **ACEPTACIÓN DE NORMAS:**

- Ofrecer consignas y normas claras y sencillas.
- Mantenerse firme (pero no rígido) en el cumplimiento de normas y acuerdos, sin ceder ante presiones arbitrarias y caprichosas.
- Hacer participar a los alumnos en la elaboración de las normas de disciplina del grupo, haciéndoles entender que éstas son necesarias y positivas para todos.

Para enseñar a **TOMAR DECISIONES:**

- Incrementar poco a poco el número de ocasiones en que tienen que tomar decisiones.
- Asignarles tareas en el grupo, de tal forma que tomen decisiones que no sólo le afecten a él, sino a todo el grupo.
- Participar en un grupo en el que los compañeros no les permitan ser indiferentes.

Para favorecer la **AUTONOMÍA:**

- Encargándoles tareas individuales de su exclusiva

responsabilidad.

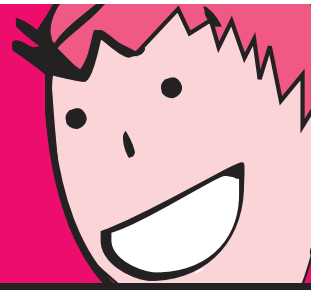
- No dirigiendo su trabajo, limitándose a supervisarlos.
- Asignarles tareas y responsabilidades personales en el trabajo en grupo.
- Recompensando sus comportamientos autónomos.
- Procurar aprendizajes activos y significativos, en los que el alumno sea protagonista.

Recuerda

Así mismo, se recomiendan como **SUGERENCIAS GENERALES a la hora de enseñar habilidades para la vida en clase:**

- Poner a los alumnos en semicírculo, favorece la visibilidad de todos los alumnos entre sí (distribuir el mobiliario de los alumnos en clase en forma de “U”).
- Iniciar las representaciones con alumnos que sean modelos imitados, que el profesor sepa que van a desenvolverse asertivamente.
- Que las representaciones lleguen a buen término. No permitir que un alumno fracase en el desarrollo de la misma.
- El profesor puede irrumpir en la representación y dar sencillas instrucciones al/los alumno/s apoyando su desenvolvimiento.
- Utilizar tonos de voz que inspiren firmeza, pero no agresividad. Tonos más bien altos.
- No hablar rápido, sino pausadamente y con buena entonación.
- Debemos dar sensación de estar tranquilos y seguros de lo que decimos.
- No forzarles a hablar.
- No permitir ridiculizar una idea o un sentimiento, ni tampoco frivolar con el esfuerzo realizado por los alumnos que llevan a cabo las representaciones.
- Es importante agradecer la participación a cada uno de los que han practicado la habilidad.
- Finalizar aplaudiendo a los implicados por su colaboración.

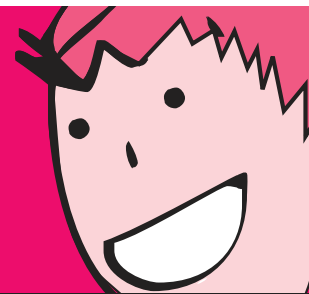
ACTIVIDADES |



06

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

Introducción	29
BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol	32
BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad	54
BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA	68
BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo	78
BLOQUE V: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE	90



1 INTRODUCCIÓN

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la colaboración de Aída Lozano Polo, enfermera del Servicio de Promoción y Educación para la Salud, Fernando Espí Martínez, médico internista, profesor titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Murcia, Juan Ramón Ordoñana Martín, psicólogo y profesor asociado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia, por haber colaborado en la revisión técnica de los contenidos de esta Guía.

Queremos hacer extensivo nuestro agradecimiento al Plan Municipal de Drogodependencias del Ayuntamiento de Alcantarilla y a los profesores de los Centros Escolares de Educación Primaria de este Municipio, por el esfuerzo realizado para valorar la calidad y adecuación de los contenidos de este Cuaderno.

Este cuaderno está formado por cinco “*Bloques de Actividades*”, elaboradas para que los profesores las desarrollen con los alumnos de 3º Ciclo de Educación Primaria. Los contenidos de cada Bloque son los siguientes: información sobre las drogas legales alcohol y tabaco, desarrollo de la autoestima de los alumnos, aprendizaje para toma de decisiones responsable, desarrollo de habilidades sociales básicas para la vida y consumo de ocio responsable.

En la primera parte de cada bloque se exponen los objetivos y contenidos de éste, así como las actividades que se van a desarrollar en el mismo.

Las actividades contienen una Hoja para el profesor y una Hoja para el alumno.

La *Hoja para el profesor* se estructura en varias partes, dependiendo del volumen de trabajo de cada actividad. Normalmente cada actividad tiene una parte introductoria, donde brevemente se recoge las explicaciones que el profesor dará a los alumnos, la finalidad de la actividad y cómo preparar al grupo de alumnos para ella; una segunda parte, donde se recoge de manera más concreta y específica el desarrollo de la actividad y una última parte de cierre en la que el profesor resume, a modo de conclusión, los aspectos importantes que deben ser captados y comprendidos por los alumnos. Normalmente las instrucciones que el profesor da a los alumnos aparecen diferenciadas del resto del texto en letra cursiva.

Finalmente, en un recuadro, se incluye el tiempo de duración aproximado, los materiales necesarios para su desarrollo y las asignaturas donde se puede aplicar cada actividad. También pueden aparecer en algunas actividades sugerencias para el profesor a pie de página, para facilitar la labor de comprensión y desarrollo de la actividad.

Para facilitar la aplicación de algunas actividades se

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

incluye La Hoja para el alumno, con la tarea específica que debe realizar el alumno o el grupo de alumnos en clase o como tarea para casa, siendo conveniente dársele fotocopiada a los mismos.

A continuación se ha incluido un cuadro que recoge las actividades de los cinco bloques, lo que facilita al profesor conocer cuales de esas actividades se pueden llevar a cabo en las áreas de Ciencias, Geografía e Historia, Lengua Castellana, Educación Física, Educación Artística

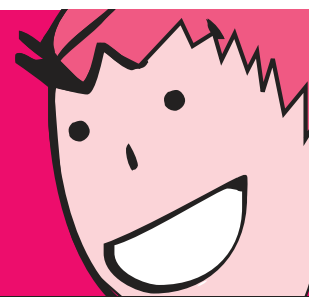
y Matemáticas; distribuidas en el Ciclo conforme las posibilidades y necesidades previstas por los profesores, siendo conveniente planificarlas en el Proyecto Educativo de Centro y en la Programación de Aula.

Estas actividades, independientemente de que se puedan trabajar en las asignaturas señaladas como sugerencia nuestra, pueden ser realizadas en cualquier otra asignatura cuyo profesor se encuentre motivado y preparado para realizarla.

Índice de Actividades

BLOQUES	NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESCINDIBLES
Bloque I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: <ul style="list-style-type: none"> • Tabaco • Alcohol 	Actividad 1: ¿Qué es?	
	Actividad 2: Distingo entre legales e ilegales	
	Actividad 3: ¿Cómo afecta el alcohol?	5º Y 6º
	Actividad 4: ¿Cómo afecta el tabaco?	5º Y 6º
	Actividad 5: La boda del Tío Luis	
	Actividad 6: El Rey de la nariz colorada	
	Actividad 7: Mensajes contra el tabaco	
	Actividad 8: La Botella Fumadora	
	Actividad 9: El fumador pasivo	5º
	Actividad 10: Percepción de riesgo	6º
Bloque II: TOMAR DECISIONES RESPONSABLES: <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Análisis de publicidad 	Actividad 11: Decisiones fáciles y difíciles	5º Y 6º
	Actividad 12: Fiesta de cumpleaños	5º
	Actividad 13: Tomando decisiones saludables	6º
	Actividad 14: Entender los anuncios	5º
	Actividad 15: La publicidad	6º
	Actividad 16: Vendo salud	
Bloque III: LA AUTOESTIMA	Actividad 17: Mi radiografía	5º
	Actividad 18: El saco de las virtudes	
	Actividad 19: Un "tattoo" importante	6º
	Actividad 20: Somos diferentes, bueno ¿y qué?	
Bloque IV: HABILIDADES SOCIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación • Asertividad • Presión de grupo 	Actividad 21: El teléfono roto	
	Actividad 22: Te miro mientras te escucho	
	Actividad 23: No fumes papá	5º
	Actividad 24: ¿Sabes decir "no"?	6º
	Actividad 25: Mantengo lo que quiero	6º
Bloque V: OCIO SALUDABLE	Actividad 26: ¿Cómo me divierto?	
	Actividad 27: Vamos a conocer nuestro entorno	6º
	Actividad 28: ¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre?	
	Actividad 29: Matemáticas contra el tabaco	5º
	Actividad 30: ¿Qué veo en la tele?	

ACTIVIDADES



Además, se recomienda realizar un sociograma en el que se detecta a los alumnos líderes de la clase, para que sean tenidos en cuenta por los profesores en el desarrollo de las actividades ya que pueden actuar como modelos a imitar por los otros alumnos.

Por último, se señala en el siguiente CUADRO la distribución de las **actividades recomendadas** para 5º y para 6º curso, así como las actividades que se consideran **imprescindibles** para cumplir los objetivos mínimos en

cada curso del Tercer Ciclo de Primaria.

Para 5º se recomiendan 17 actividades, siendo imprescindible realizar un total de 9 actividades de las recomendadas, Para 6º se recomiendan 18 actividades, siendo imprescindible realizar un total de 10 actividades de las recomendadas.

En los dos casos utilizar preferentemente las señaladas en el cuadro.

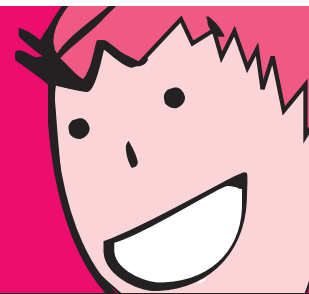
ACT. RECOMENDADAS	AREAS DE APLICACIÓN	PAG
5º	Ciencia, Geografía e Historia - Educación física - Lengua castellana	8
6º	Ciencia, Geografía e Historia - Lengua castellana	10-11
5º Y 6º	Ciencia, Geografía e Historia - Educación física	12-13
5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	14-15
6º	Ciencias, Geografía e Historia	16-17
5º	Lengua Castellana - Educación artística	18-19
6º	Ciencias, Geografía e Historia	20-21
5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	22-23
5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física - Lengua castellana	24-25
6º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	26-27
5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	30-31
5º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	32-33
6º	Lengua castellana	34-35
5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación artística - Lengua castellana	36
6º	Lengua castellana - Educación artística	38-39
5º Y 6º	Educación artística - Lengua castellana	40-41
5º	Lengua castellana - Educación física - Educación artística	44-45
5º	Lengua castellana - Educación física	46
6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación artística - Lengua castellana	48-49
6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	50-51
5º	Lengua castellana - Educación artística	54
6º	Lengua castellana - Educación artística	56
5º	Lengua castellana - Educación artística - Educación física	58
6º	Lengua castellana - Educación artística	60-61
6º	Lengua castellana - Educación artística	62-63
5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	66-67
6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación Artística - Educación física	68-69
5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	70-71
5º	Matemáticas	72
6º	Matemáticas	74-75



**Prevención del consumo del Tabaco y
el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria**

ACTIVIDADES
BLOQUE I:

**INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES:
tabaco y alcohol**



BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

Objetivos:

Los alumnos serán capaces de:

- Identificar el tabaco y el alcohol como drogas.
- Diferenciar entre drogas legales e ilegales.
- Conocer los efectos y consecuencias del consumo del alcohol y del tabaco.
- Conocer los derechos del fumador pasivo.
- Identificar situaciones de riesgo, relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco.
- Conocer las limitaciones legales sobre la venta y consumo de alcohol y tabaco, relacionándolo con la protección de la salud.

Contenidos:

- Concepto de sustancias tóxicas.
- Efectos y consecuencias del tabaco y del alcohol en el organismo humano.
- Diferencias entre drogas legales e ilegales.
- Catalogación del alcohol y del tabaco como drogas legales.
- Los derechos del fumador pasivo.
- Influencia de la publicidad en el consumo de drogas legales.
- Relación entre consumo de alcohol y tabaco como conductas de riesgo.

Actividades:

Actividad 1:	¿Qué es?
Actividad 2:	Distingo entre legales e ilegales
Actividad 3:	¿Cómo afecta el alcohol?
Actividad 4:	¿Cómo afecta el tabaco?
Actividad 5:	La boda del Tío Luis
Actividad 6:	El Rey de la nariz colorada
Actividad 7:	Mensajes contra el tabaco
Actividad 8:	La Botella Fumadora
Actividad 9:	El fumador pasivo
Actividad 10:	Percepción de riesgo

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 1

¿Qué es?

1. Sin dar explicación alguna sobre el tema, el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo, debe elegir un portavoz y un secretario y responder a las siguientes preguntas:

¿ Qué es una droga para ti?

¿ Qué tipos de drogas conoces?

El secretario del grupo debe anotar las diferentes drogas que se vayan nombrando, para su posterior puesta en común, por parte del portavoz.

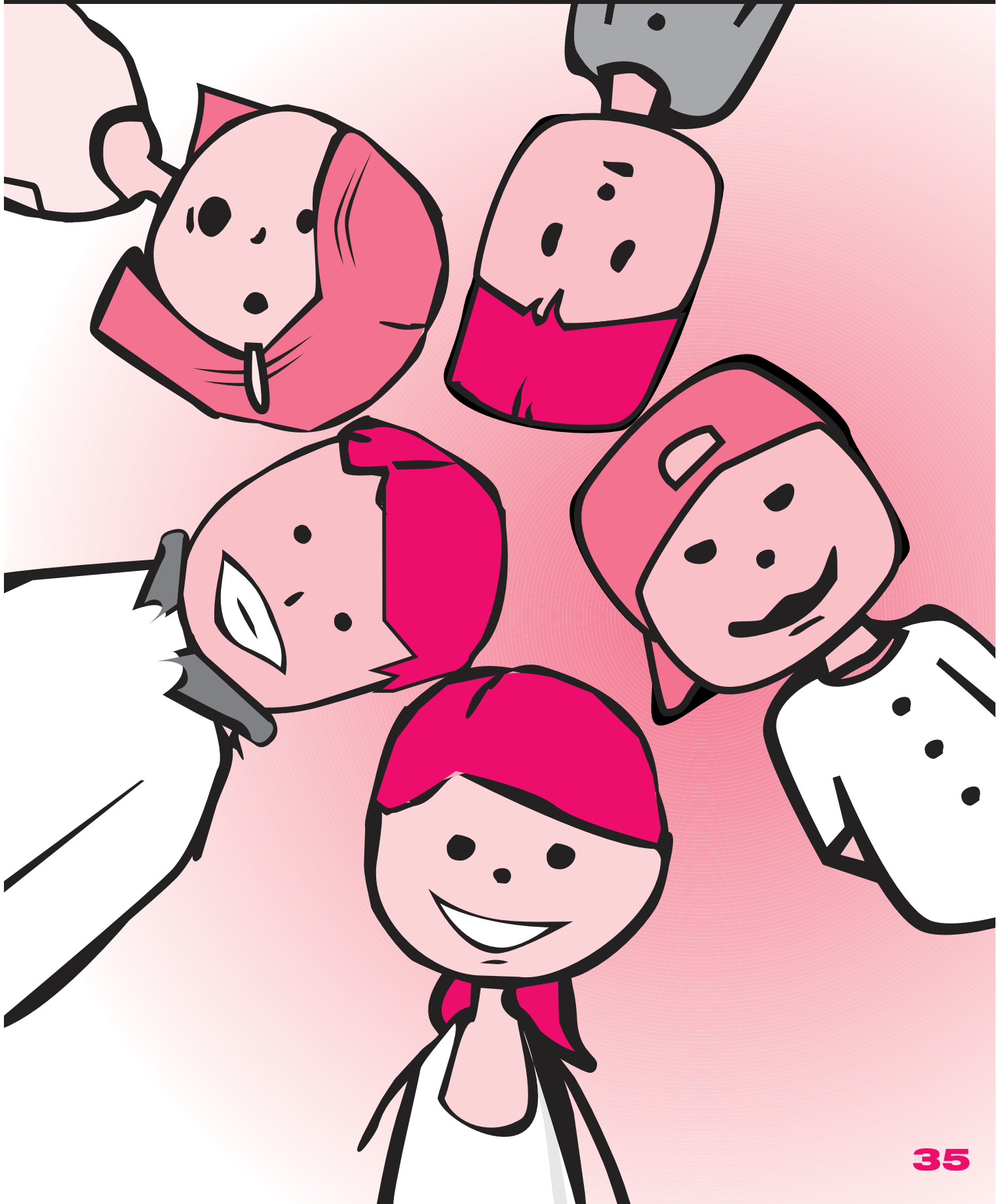
2. A continuación, el portavoz de cada grupo, lee en voz alta, las respuestas de su grupo relacionadas con las dos preguntas; y al mismo tiempo el profesor anota en la pizarra las respuestas dadas por cada grupo.

3. El profesor construirá, con todas las respuestas de la primera pregunta, la definición correcta de droga, completando los elementos que falten (según la definición dada en el Cuaderno 3, pag. 6) en un lenguaje adaptado a la edad de los alumnos.

Respecto a la segunda pregunta, verificará si las drogas propuestas por los alumnos son o no drogas, explicando el porqué en función de la definición dada anteriormente.

Para concluir el profesor incluirá el alcohol y el tabaco como las drogas más consumidas en nuestra sociedad, resaltando que son perjudiciales para la salud.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Folios y bolígrafos Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física Lengua castellana



Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 2

Distingo entre legales e ilegales

1. El profesor realiza una breve explicación sobre lo que son drogas legales e ilegales:
 - Las drogas legales son aquellas cuya venta y consumo no está prohibida por la ley. Entre ellas se encuentran algunos medicamentos que se compran con receta medica, el tabaco (cigarrillos, puros, etc.) y las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, ginebra, etc.). Las bebidas alcohólicas y el tabaco sólo los pueden comprar los mayores de 18 años, porque la Ley protege a los menores de sus consecuencias si las toman.
 - Las drogas ilegales no se pueden comprar en ningún establecimiento porque la Ley no permite su venta ni su consumo.
2. A continuación, se divide la clase en grupos de cinco o seis alumnos, con un portavoz en cada uno. El profesor reparte la hoja para el alumno en la que hay dibujado un carro de la compra con diferentes productos (en el carro de la compra no se han incluido drogas ilegales), donde deben anotar las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué productos del carro de la compra son drogas?.
 - De los que habéis señalado ¿qué drogas son legales?, ¿hay alguna droga ilegal en el carro de la compra?.
 - ¿Por qué?.
3. El profesor debe concluir diciendo que existen drogas legales e ilegales. Que las legales se pueden adquirir en tiendas, supermercados y estancos (vino, cerveza, tabaco, puros etc.) o en farmacias (algunos medicamentos con recetas médicas). El tabaco y el alcohol son drogas legales que producen daños a la salud; por eso a los menores de 18 años no les está permitido su compra ni consumo.

¹ Observaciones: Si los alumnos preguntan al profesor, por qué el tabaco y el alcohol siendo perjudiciales para la salud, se pueden comprar, explicará que hasta hace unos años se desconocían sus efectos, por lo que surgió una industria de la que vive mucha gente (plantaciones de tabaco, estancos, viñedos, etc.) que ahora no se pueden hacer desaparecer de pronto. Si igualmente preguntan por qué el tabaco y alcohol sí están permitidos y el cánnabis no, dirá la misma explicación dada anteriormente sobre el tabaco y el alcohol, añadiendo que además de producir los mismos efectos nocivos que el tabaco, al consumo de cánnabis se suman los propios de la sustancia, que son muy perjudiciales en los jóvenes.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Lengua castellana



ACTIVIDAD 2

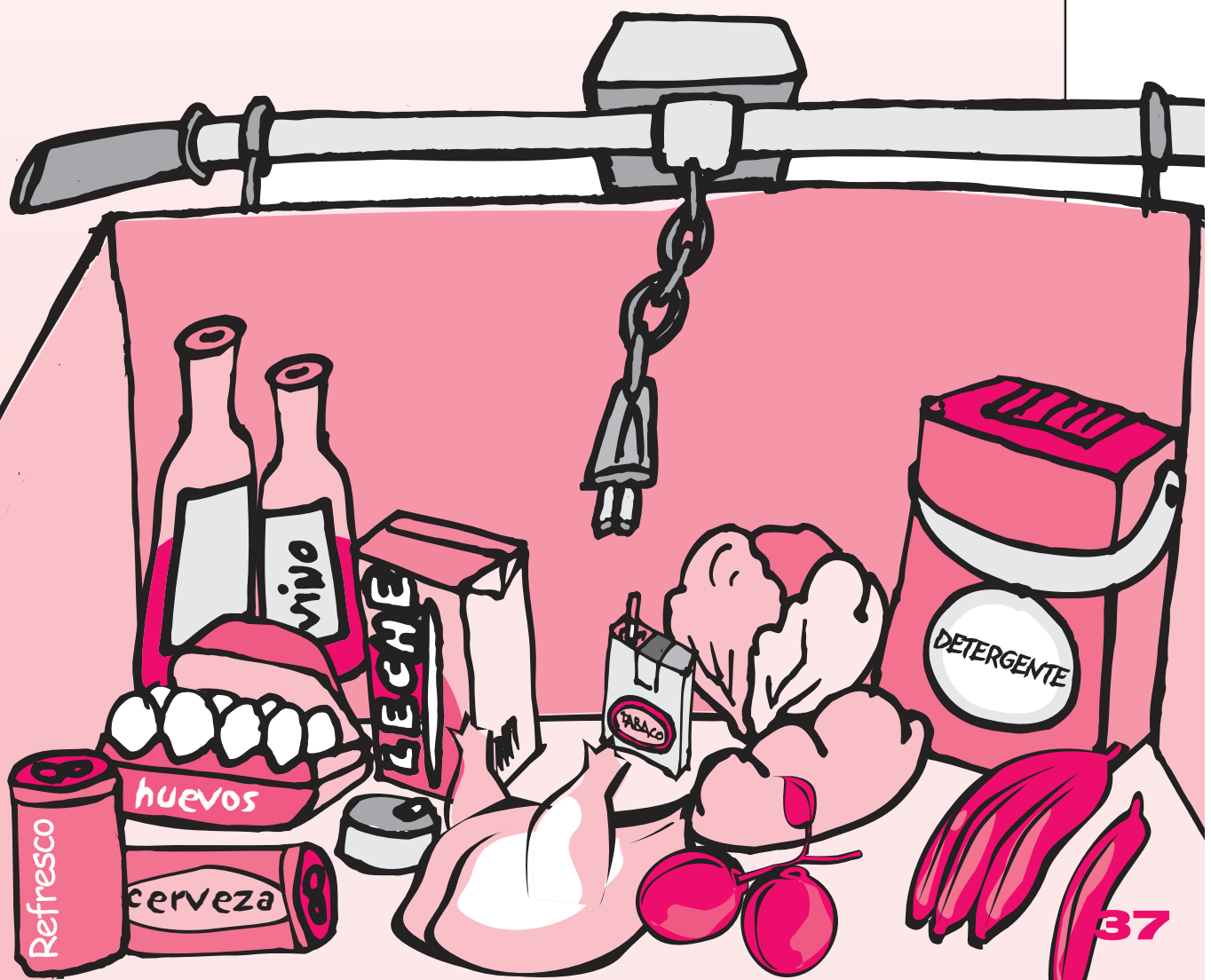
Distingo entre legales e ilegales

Observa este carro de la compra y contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué productos del carro de la compra son drogas? _____

De los que habéis señalado ¿qué drogas son legales e ilegales? _____

¿Por qué? _____



Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

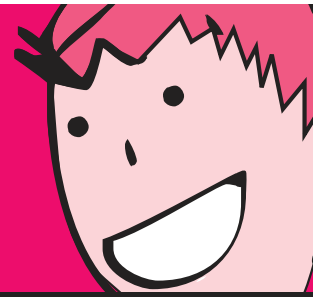
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 3

¿Cómo afecta el alcohol?

1. El profesor recuerda a los alumnos los Sistemas del cuerpo humano (digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso), señala las funciones que cada uno de ellos tiene y lo importante que es que funcionen perfectamente para tener una vida saludable. Esta preparación previa de la actividad, se puede hacer con fotografías, diapositivas, póster o con el propio libro de texto en las explicaciones en clase de los diferentes sistemas del cuerpo humano.
2. Tras este recordatorio, el profesor explica que todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol. Cuando se bebe cerveza, vino, etc., se irritan los órganos por los que pasa: el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado; pasando después el alcohol a la sangre. A través de ésta llega el alcohol al corazón, al cerebro y a todos los órganos del cuerpo y se elimina lentamente quemándose en el hígado, pero como este proceso es muy lento, va dañando a todo el organismo de la siguiente manera (dejará anotado en la pizarra de forma resumida lo siguiente):
 - **En el Sistema Nervioso Central:** El alcohol produce alteración de la conciencia (porque es un depresor del sistema nervioso); una disminución de los reflejos y de la atención, alteraciones de la conducta con cambios de humor, impulsividad, irritabilidad, tristeza, euforia, agresividad, etc.
 - **En el Sistema Circulatorio:** El alcohol favorece a largo plazo una disminución de los leucocitos y plaquetas en la sangre, lo que da lugar a anemia y bajada de defensas. En el corazón produce insuficiencia cardiaca, lo que facilita el infarto.
 - **En el Sistema Digestivo:** En el estómago el alcohol produce náuseas, vómitos, acidez; en el páncreas inflamación; en el intestino trastornos de la absorción de vitaminas, hidratos de carbono y grasas; en el hígado, a largo plazo, cirrosis; etc.
3. A continuación, el profesor reparte la Hoja para el alumno, donde se observa el esquema del cuerpo humano y los diferentes órganos que lo componen. Pide a los alumnos que rellenen con distintos colores los órganos que se ven dañados por la acción del alcohol y describan las consecuencias de beber en cada uno los Sistemas.
4. Tras corregir en voz alta las respuestas, el profesor concluye recordando que el alcohol afecta a los diferentes Sistemas del cuerpo humano y daña a los diferentes órganos que los componen.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física

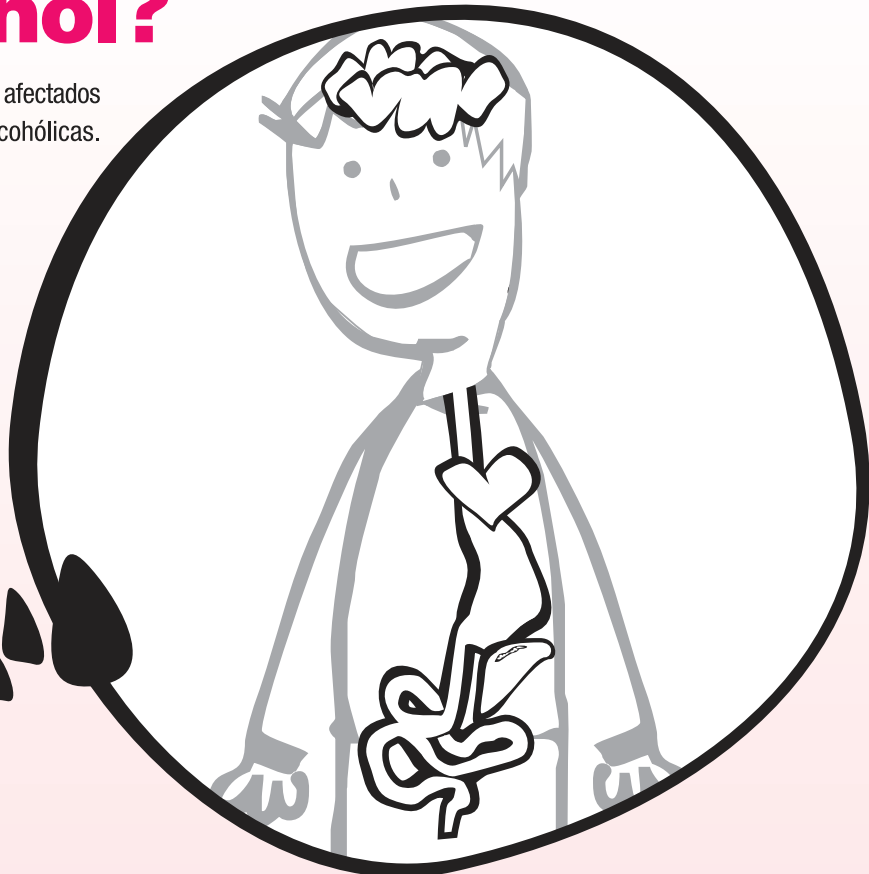
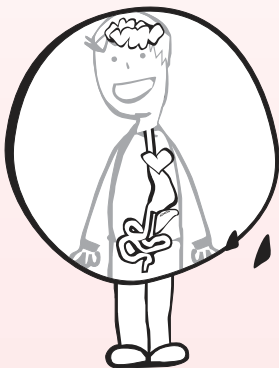


ACTIVIDAD 3

¿Cómo afecta el alcohol?

Colorea los órganos que se ven afectados por el consumo de bebidas alcohólicas.

- Cerebro: **Gris**
- Corazón : **Rojo**
- Estómago: **Rosa**
- Hígado: **Marrón**
- Intestinos: **Naranja**



¿A qué Sistema pertenece cada órgano? _____

Describe cómo afecta el consumo de bebidas alcohólicas a los diferentes Sistemas: _____

Sistema Digestivo: _____

Sistema Nervioso: _____

Sistema Circulatorio: _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

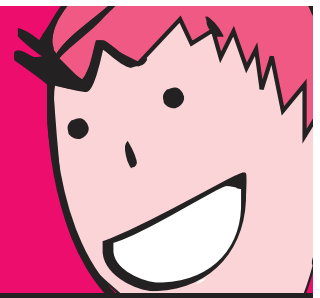
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 4

¿Cómo afecta el tabaco?

- 1.** Una vez que el profesor ha recordado a los alumnos los Sistemas del cuerpo humano (digestivo, circulatorio, respiratorio, etc.), señala lo importante que es su buen funcionamiento para la vida humana y continúa explicando que el humo del tabaco es perjudicial para la salud. Cuando se fuma, se aspira el humo por la boca, pasa a la laringe, llega a los pulmones donde son absorbidos sus productos tóxicos (nicotina, alquitranes, monóxido de carbono e irritantes), dañando la boca y la garganta, los pulmones, el corazón, el estómago (porque se traga), la vejiga urinaria, las arterias y las venas (consultar Cuaderno 3, pp. 15 a 19). Esta información la anotará resumida en la pizarra.
- 2.** El profesor reparte la Hoja para el alumno, les pide que coloreen los órganos afectados por el tabaco según las instrucciones y que describan cómo afecta el humo del tabaco a los diferentes Sistemas.
- 3.** Para finalizar, el profesor concluye diciendo que el tabaco afecta a los diferentes Sistemas del cuerpo humano y daña muy seriamente los órganos que han coloreado en la hoja del alumno.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física

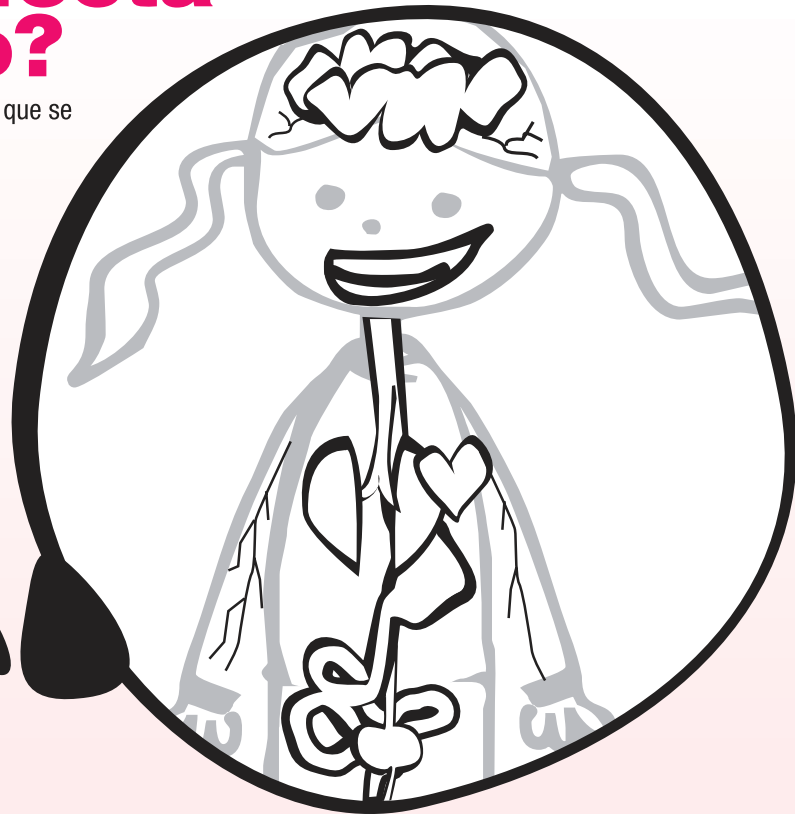
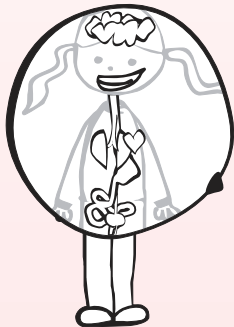


ACTIVIDAD 4

¿Cómo afecta el tabaco?

Colorea cada órgano del cuerpo humano que se ve afectado por el consumo de tabaco.

- Cerebro: **Gris**
- Boca: **Rojo**
- Garganta: **Morado**
- Pulmones: **Azul**
- Corazón: **Rosa**
- Estómago: **Naranja**
- Vejiga urinaria: **Amarillo**
- Arterias y venas: **Verde**



¿A qué Sistema pertenece cada órgano? _____

Describe cómo afecta fumar a los diferentes Sistemas: _____

Sistema Respiratorio: _____

Sistema Nervioso: _____

Sistema Circulatorio: _____

Sistema Digestivo: _____

Sistema Urinario: _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 5

La boda del Tío Luis

1. El profesor explica que todas las bebidas alcohólicas contienen etanol o alcohol etílico, que es un líquido incoloro, de olor fuerte que arde fácilmente. Se obtiene por fermentación del azúcar de frutas y otros vegetales (uva, remolacha, patatas, etc.) o por destilación de éstas (consultar Cuaderno 3, pp. 9 a 14). Continúa diciendo que el alcohol forma parte de muchas bebidas como el vino, la cerveza, la sidra, la ginebra, el güisqui, etc. Algunos efectos notorios del alcohol en el organismo al ser ingeridos son (el profesor anotará esta información en la pizarra):

- Irrita e inflama la garganta, el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado.
- Enlentece la actividad del cerebro, produciendo descoordinación de movimientos, disminución de los reflejos y del estado de alerta, además de somnolencia.
- Produce sensación de calor en la piel, debido a que los vasos sanguíneos se dilatan y dejan salir el calor del cuerpo de dentro hacia fuera, por lo que el cuerpo se enfría.

2. El profesor divide la clase en grupos de cinco o seis alumnos, entre los cuales se elige un portavoz. A continuación reparte la Hoja del alumno correspondiente a la historia de “La boda del Tío Luis”. Todos los alumnos deben leer la historia y el profesor realiza las siguientes preguntas que serán contestadas por los integrantes de cada grupo.

¿ Qué le pasa a Andrés?.

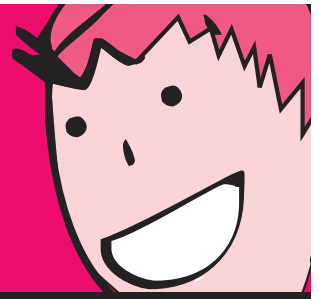
¿ Qué efectos le está produciendo la sidra que se ha tomado?.

¿ Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra?.

A continuación se hace la puesta en común, donde el portavoz de cada grupo lee en voz alta las conclusiones a las que ha llegado con sus compañeros.

3. El profesor cierra la sesión resaltando que en las celebraciones, los niños no deben tomar bebidas alcohólicas, ni siquiera cuando se las ofrezcan los adultos.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia



ACTIVIDAD 5

La boda del Tío Luis

El 7 de Septiembre del año pasado, Andrés acudió con toda la familia a la boda de su Tío Luis. En el banquete estuvieron comiendo patatas fritas, panecillos rellenos, jamón,... y la tarta especial para los novios.

Durante toda la tarde, estuvieron jugando y corriendo por los jardines que rodeaban al restaurante y Andrés, cuando tenía sed, como los demás niños, tomaba agua, refrescos y zumos; pero él además bebía algún que otro vaso de sidra.

Al rato Andrés comenzó a sentirse mal, estaba colorado, cansado y mareado. De pronto empezó a decir que le dolía el estómago y vomitó. Sus padres lo llevaron al médico para ver que le pasaba.



¿Qué le pasa a Andrés? _____

¿Qué efectos le está produciendo la sidra que se ha tomado? _____

¿Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra? _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 6

El Rey de la nariz colorada

1. El profesor reparte el texto “El Rey de la nariz colorada”² a cada uno de los alumnos. Entre toda la clase se debe leer el texto en voz alta, pudiendo escenificarse.
2. Una vez que se ha leído el texto, el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco niños para analizar las siguientes cuestiones sobre el relato (que anotará en la pizarra) y escribirá las respuestas que los portavoces expliquen en voz alta a toda la clase después:
 - ¿ De qué color tenía la nariz el Rey? ¿Porqué?.
 - ¿ Era un buen Rey?.
 - ¿ Qué efectos tenía el vino en su cuerpo?
 - ¿ Qué ventajas tiene beber agua, en vez de vino?
3. Como conclusión el profesor repasa los efectos del alcohol (puede consultar el Cuaderno 3, pp. 12-14 y también la Actividad 3: ¿Cómo afecta el alcohol? de este Cuaderno) y explica cómo afecta su abuso al comportamiento humano (relacionándolo con los riesgos en la conducción de vehículos, con las malas relaciones familiares y los malos tratos a niños y mujeres, con la conducta destructiva de los jóvenes que ensucian los jardines cuando abusan del alcohol los fines de semana, etc.).

² Actividad basada en el cuento del “Rey de la nariz colorada”. Mendoza, Vilarrasa, “La educación sobre drogas en EGB”. Madrid 1986.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra Lápiz y folios	Lengua Castellana Educación Artística



ACTIVIDAD 6

El Rey de la nariz colorada

El Rey de la nariz colorada

Narrador: Érase una vez un Rey con la nariz colorada de tan borracho que andaba tanto y tanto bebía para nada servía. Enseguida se cansó de gobernar y de hacer leyes sin parar.

En lugar de trabajar siempre estaba en el lagar. Con un Rey tan informal el país iba muy mal. Nadie las leyes cumplía; todo el mundo padecía. Cuanto más tiempo pasaba el Rey más se emborrachaba.

Tanto y tanto el Rey bebió que la bodega vació, no quedaba ni una gota ni la cuba ni en la bota y por falta de dinero no le fiaba ni el tendero.

Rey: ¡Pobre de mí, qué destino, sin una gota de vino!

Narrador: Después de mucho pensar, pudo un remedio encontrar.

Pregonero: Su majestad hace saber que no tiene que beber quien traiga en vino mejor tendrá fortuna y amor: casará con la princesa y entrará en la realeza.

Narrador: La princesa muda la color pues la noticia le da gran dolor.

Princesa: ¡Cómo me voy a casar con cualquiera del lugar estando ya enamorada del pastor de Fuenteclara! Mas si el pastor me ama un remedio encontrará. Le voy a mandar un paje que le lleve este mensaje.

Narrador: Mientras tanto el país todo era ir y venir.

Emprendían el camino cada uno con su vino. De la Rioja y La Mancha, Penedés y Cariñena; todos querían ganar y a la princesa esposar.

Mientras, el pobre pastor, que se moría de amor, también iba hacia palacio albergando una ilusión. ¿Y sabéis qué llevaba bien guardado en su zurrón? Pues solamente una jarra con agua de Fuenteclara.

Princesa: ¡Pero agua le quieres dar! ¡Mi padre te va a matar! Por lo menos lleva un año sin beber agua del caño.

Pastor: No te preocupes, mujer. ¡Verás cómo he de vencer!

Narrador: Empiezan a desfilar delante de su majestad. El Rey con tanto alboroto, estaba ya medio loco.

Hombre 1º: El vino de Cariñena aliviará vuestra pena.

Rey: ¡Tiene demasiado grado!

Hombre 2º: Por el grado no sufráis tomad un buen moscatel.

Rey: ¡Sí, bebiendo todo un tonel!

Hombre 3º: Yo os traigo desde Cebros un vino de los primeros.

Rey: ¡Ya me empiezo a marear!

Hombre 4º: Para vuestro paladar el Manzanilla, vino fino.

Rey: Pero es un poco cansino.

Hombre 5º: Pues probad el de Baeza.

Rey: ¡Ay, que pierdo la cabeza!

Hombre 6º: Majestad, el de Jumilla es toda una maravilla.

Rey: ¡Con todo este vinillo me está entrando un sueñecillo!

Narrador: Y pegando un gran ronquido allí se quedó dormido. A la mañana siguiente despertose el Rey doliente. Tenía una gran jaqueca y la boca toda seca. Entonces acudió el pastor...

Pastor: No hay bebida mejor que la de esta cántara, señor.

Narrador: Y con aquella agua clara el rey mejora la cara. De tanto tiempo que no la bebía que era agua no sabía.

Rey: Qué vino tan refrescante, qué suave y tónico. No se sube a la cabeza. Ni da acidez, ni mareo... Más que ninguno me gusta. Tú ganas en esta justa. Cumpliré con mi promesa. ¡Es para ti la princesa!

Todos: ¡Viva! ¡Viva!

Narrador: Y desde aquel día el Rey retornó el país a la ley. Agua clara y fresca bebía; gobernaba y decidía; era buen Rey y buen padre y nunca más volvió a ser el Rey de la nariz colorada que borracho siempre andaba.