

MÁS QUE
HABLAR...



Edita:

Ayuntamiento de Zaragoza.

CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).

Autoras:

Equipo de Prevención:

Asenjo Lostao, Begoña.

España Ubeira, Rosa Mary.

Jiménez Dual, Carmen.

Lorente Cebrián, Marisol.

Molina Ladrón, Charo.

Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:

Pablo Alonso Hernández.

Depósito Legal:

Z 1397-2014

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

50018, Zaragoza.

Teléfono: 976 72 49 16

Fax: 976 72 49 17

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

 www.facebook.com/cmapazgz

 www.twitter.com/@cmapa_zgz

© De los textos, Equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2014.

© Del diseño gráfico, Pablo Alonso Hernández. Zaragoza 2014.

© De la primera edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2014.

© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2018.

PARA LOS/LAS PADRES/MADRES:

A lo largo de este curso, en la sesión de tutoría, vuestra/o hija/o va a participar en el Programa Municipal de Prevención de Adicciones,

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

En él se abordarán cuestiones tan importantes como la presión grupal y social hacia el consumo especialmente en el tiempo de ocio. Se relacionará el alcohol con los efectos y riesgos que supone un consumo puntual. Se analizarán los mitos existentes sobre esta sustancia. Por supuesto, se hará especial hincapié en mejorar la autoestima y la capacidad para manejar las tensiones vitales.

Para ello, van a contar con material propio, con su “Cuaderno del alumnado”, en el que irán recogiendo sus reflexiones y conclusiones y en el que, a su vez, vosotros/as, también vais a tener vuestro espacio.

Os animamos a colaborar en las pequeñas y retadoras tareas que vuestro/a hijo/a os va a proponer en cada una de las siete unidades didácticas.

No nos cabe ninguna duda de que vuestra colaboración y participación va a reforzar la adquisición de hábitos y el desarrollo de estilos de vida saludables que permitan fortalecerlos frente a las adicciones.

MUCHAS GRACIAS

MÁS QUE HABLAR...

de ALCOHOL

**PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES
CUADERNO DEL ALUMNADO - 2º ESO**

www.zaragoza.es/cmapa

 www.facebook.com/cmapazgz

 www.twitter.com/@cmapa_zgz

**CMAPA - Centro Municipal de Atención
y Prevención de las Adicciones**

Ayuntamiento de Zaragoza
prevencionadicciones@zaragoza.es
T: 976 724916



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

MÁS QUE HABLAR...

¿QUÉ TAL ESTÁS?

Es una pregunta importante que nos hace pensar en cómo nos vemos, cómo nos sentimos, lo que nos ocurre ahora mismo y qué pensamos de ello.

En este cuaderno, que forma parte del programa “Más que hablar”, hablaremos y mucho de lo que nos gusta, de cómo nos relacionamos y de si sabemos lo que queremos y no queremos. Aprenderemos a conocer las sensaciones de nuestro cuerpo y a relajarnos. Reflexionaremos acerca de lo que nos creemos y nos hacen creer sobre lo que “está de moda”. Hablaremos del alcohol y de lo que ocurre cuando se sale de... ¿fiesta? Y, sobre todo, hablaremos de las cosas que pasan cuando se tiene tu edad.

Esperamos que este programa, después de tanto hablar y más que hablar... te ayude a tener las cosas más claras.

QUE LO DISFRUTES.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

Índice

UNIDADES DIDÁCTICAS

1. Esta droga llamada alcohol...	5
<i>FICHA 1.1: ¿Qué ocurre con el alcohol en nuestro cerebro?</i>	5
<i>FICHA 1.2: ¿El alcohol comporta riesgos?</i>	8
RETO HUNTEET	9
2. Salgamos de marcha...	11
<i>FICHA 2.1: Cuadro de valoración de las fiestas</i>	11
<i>FICHA 2.2: Role playing: “los preparativos”</i>	12
3. Si me gusto, gusto... ¡qué gusto!	14
<i>FICHA 3.1: ¿Qué es la autoestima?</i>	14
<i>FICHA 3.2: Midiendo nuestra autoestima</i>	15
<i>FICHA 3.3: Construyo mi autoestima</i>	16
4. Lo que yo quiero...	17
<i>FICHA 4.1: Situaciones en clave de asertividad</i>	17
5. Silencio, me relajo...	19
<i>FICHA 5.1: Ejercicios de respiración</i>	19
<i>FICHA 5.2: Ejercicios de relajación muscular</i>	20
<i>FICHA 5.3: Ejercicios de visualización</i>	21
6. ¿Me tomas el pelo?	22
<i>FICHA 6.1: Vender, vender... comprar, comprar...</i>	22
7. No me lo creo	24
<i>FICHA 7.1: Juego de los mitos</i>	24
ALGO PARA COMPARTIR	27
EVALUACIÓN	29
NOTAS	31

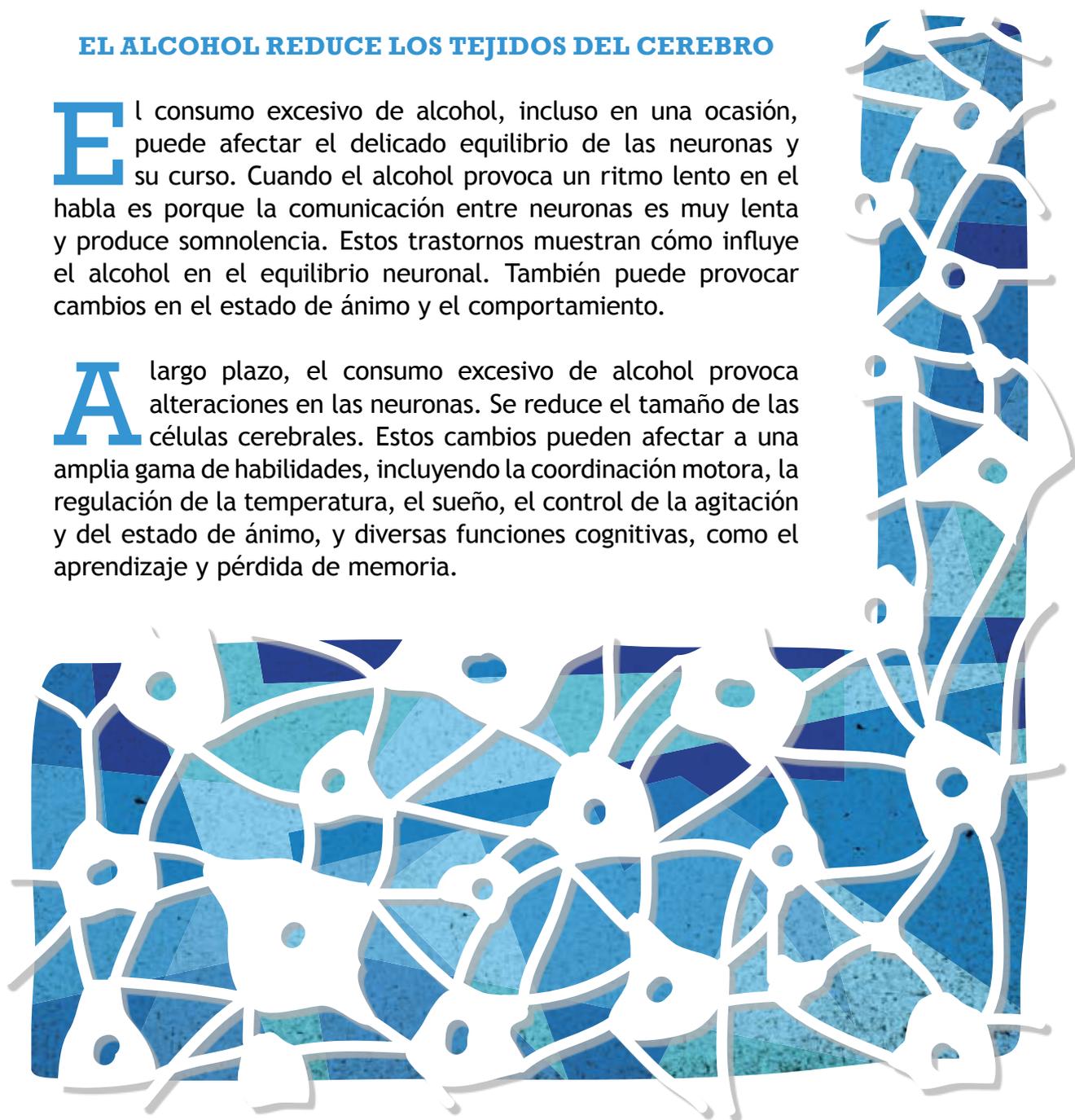
FICHA 1.1: ¿Qué ocurre con el alcohol en nuestro cerebro?

- 1 Lee estos artículos extraídos de la web www.saludhealthinfo.com

EL ALCOHOL REDUCE LOS TEJIDOS DEL CEREBRO

El consumo excesivo de alcohol, incluso en una ocasión, puede afectar el delicado equilibrio de las neuronas y su curso. Cuando el alcohol provoca un ritmo lento en el habla es porque la comunicación entre neuronas es muy lenta y produce somnolencia. Estos trastornos muestran cómo influye el alcohol en el equilibrio neuronal. También puede provocar cambios en el estado de ánimo y el comportamiento.

A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol provoca alteraciones en las neuronas. Se reduce el tamaño de las células cerebrales. Estos cambios pueden afectar a una amplia gama de habilidades, incluyendo la coordinación motora, la regulación de la temperatura, el sueño, el control de la agitación y del estado de ánimo, y diversas funciones cognitivas, como el aprendizaje y pérdida de memoria.



EL IMPACTO DEL ALCOHOL SOBRE LAS ZONAS FÍSICAS DEL CEREBRO

Por medio de imágenes cerebrales y pruebas psicológicas, los/las investigadores/as han identificado las regiones del cerebro más vulnerables a los efectos del alcohol, las cuales están involucradas en varias funciones del organismo, incluyendo la memoria y las emociones. El daño en estas áreas puede afectar a la persona en las funciones que necesita en su vida diaria.



1 - LA CORTEZA CEREBRAL -

Esta región del cerebro está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, el poder hacer planes, actuar con inteligencia, sentir emociones, el control de los cinco sentidos y de la interacción social. Además, esta área conecta el cerebro con el resto del sistema nervioso. Los cambios y daños en esta zona pueden poner en peligro la capacidad de resolver problemas, recordar y aprender. El alcohol en esta área puede alterar la capacidad para pensar con claridad y reducir las inhibiciones. Esto hace que la persona actúe o reaccione agresivamente sin motivo, y haga cosas sin pensar en las consecuencias. En esta área, el alcohol también puede afectar a los sentidos, como sería el tener visión borrosa o no encontrarle sabor a los alimentos (es por lo que algunas personas buscan sabores muy picantes). El abuso a largo plazo del alcohol puede dañar de forma irreparable esta región.

2 - EL CEREBELO -

Esta área controla la coordinación motora, es decir, el área de control de muchos de nuestros movimientos diarios, como caminar y coger objetos. El alcohol puede disminuir los reflejos, puede dañar el cerebelo y provocar la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose o tener problemas para agarrar las cosas por estar temblando. También puede afectar las funciones cognitivas como la memoria y la forma de sentirnos emocionalmente.

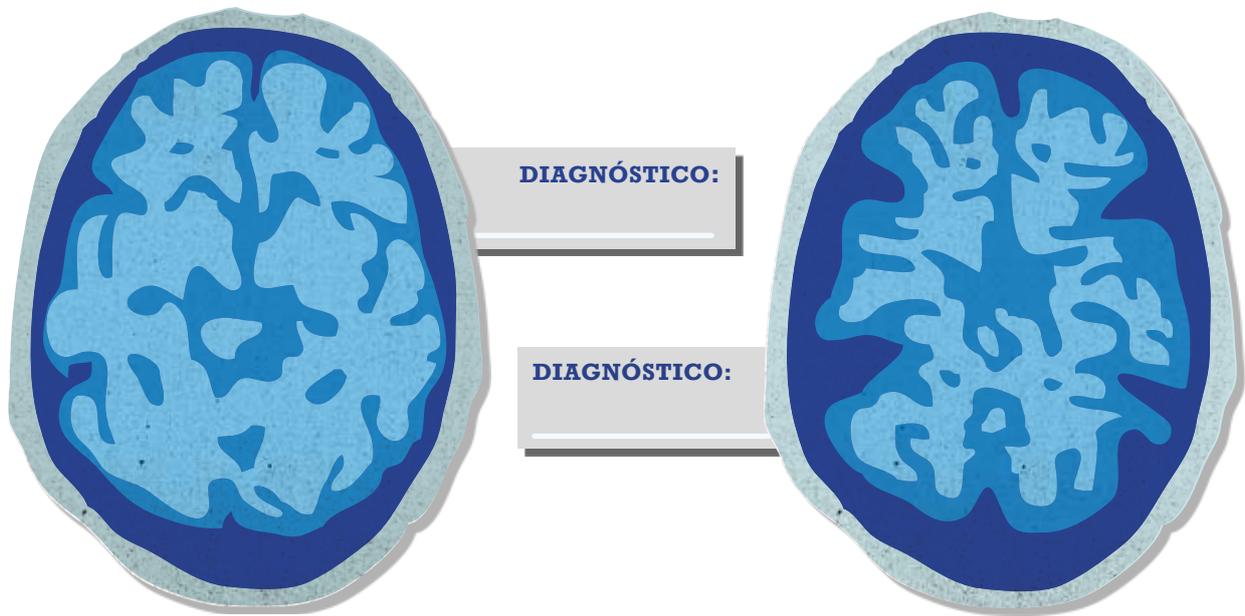
3 - HIPOTÁLAMO -

Muchos procesos del cuerpo, tales como la frecuencia cardíaca, hambre o sed, se controlan en este área. El alcohol puede disminuir o aumentar su frecuencia cardíaca. Esta área controla los procesos involuntarios, tales como la respiración y el mantener la temperatura corporal. Beber alcohol en exceso puede llevar al estado de coma.

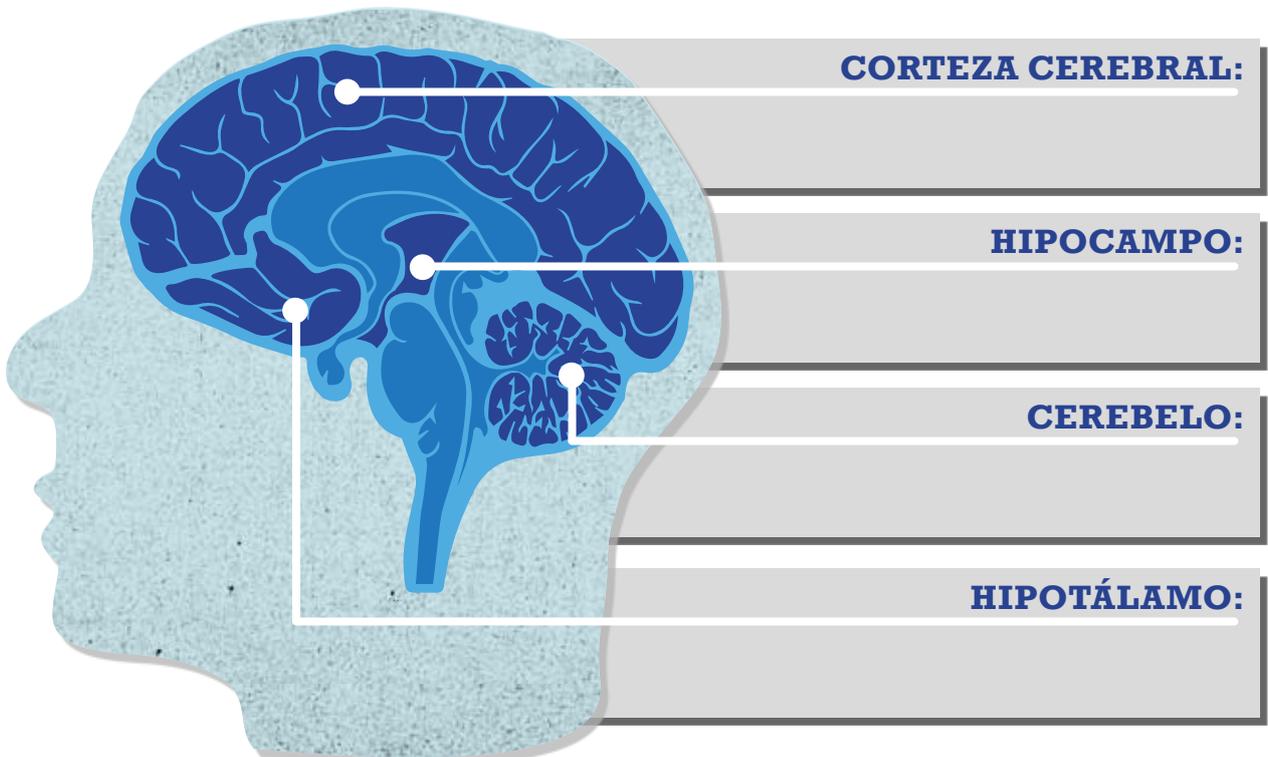
4 - HIPOCAMPO -

Es el área que controla la memoria. Beber una gran cantidad de alcohol podría provocar un lapso en el tiempo, y hacer que se olvide lo que sucedió, en un periodo concreto. Consumir alcohol a largo plazo puede causar daños permanentes.

- 2 Señala con una cruz o incluye la palabra **sano** o **dañado** en el recuadro que corresponde a un cerebro dañado por el consumo de alcohol, sabiendo que las neuronas dejan de funcionar y algunas de las áreas cerebrales se reducen. Las zonas más oscuras representan los huecos del cerebro y las claras la materia gris.



- 3 Ahora escribe qué **funciones** de nuestro cerebro son afectadas por el consumo de alcohol.



FICHA 1.2: ¿El alcohol comporta riesgos?

- 1 Efectos del alcohol y riesgos. Aunque el alcohol pase por los mismos sitios dentro del cuerpo, sus efectos no son igual en todas las personas. Por grupos analizar cómo el alcohol puede afectar a la hora de realizar cualquier actividad.

Cruzar la carretera:

Echar unos largos, bañarse en el mar o nadar en un río:

Enrollarse con alguien:

Coger la bici o la moto para volver a casa:

Volverse solo/a a casa andando:

Hacer skate, bailar encima de una mesa o en un sitio elevado:

Ayudar a un/a amigo/a que se está peleando con otro/a:

Participar en una "batalla de gallos" rapeando, o cantar con la Play:

Otras...

ALGO PARA COMPARTIR



Pregúntale a tu familia o a tres personas de tu círculo más cercano si conocen cuál es la tasa de alcohol adecuada para conducir, cuáles son los límites permitidos por la Ley de Tráfico y si llevan alcoholímetro en su vehículo.

Reto Hunteet

Habéis comenzado a trabajar el programa "Más que hablar de Alcohol". ¿Qué te parece continuarlo con un reto en el que puedas participar con tus amigos y amigas?



Te ofrecemos, junto con el programa de juventud "12 lunas" del Ayuntamiento de Zaragoza "HUNTEET" ¿Aún no lo conoces?

Hunteet es una aplicación móvil desde la que se proponen **retos** que tienes que cumplir con **fotos** y a través de la que podrás conseguir premios. Si todavía no estás registrado, **participa y empieza a ganar premios gratis!** ¿Te atreves?

¿POR QUÉ SER UN HUNTEER?

Porque nunca hacerte fotos había sido tan **divertido**, porque te lo pasas bien con tus **amigos/as y familia** mientras haces los retos y porque es una forma de **ocio gratuita** con la que además puedes ganar premios... **¡POR LA CARA!**. Se han repartido **miles de premios** entre todos los hunteers, si ellos han podido ganar viajes, cámaras, móviles, tablets, estancias de hotel o saltos en parapente entre otros, **¿por qué tú no?**

Descarga la APP de Hunteet, suéltate la melena y no dejes para mañana los premios que puedas ganar hoy, pero sobre todo, **¡DISFRUTA!**

PARTICIPAR EN EL RETO HUNTEET

- 1 Accede a la web desde tu ordenador o descarga la aplicación en tu dispositivo.
- 2 Inscríbete en la página www.hunteet.com (si aún no lo has hecho).
- 3 Únete al reto, haz fotos y gana premios.

Te esperamos en... www.zaragoza.es/reto

2 unidad didáctica: Salgamos de marcha...

FICHA 2.1: Cuadro de valoración de las fiestas

- 1 ¿Qué opciones de tiempo libre has tenido durante este fin de semana? Valora el grado de satisfacción personal durante el fin de semana o la fiesta que elijas, para ello señala en cada una de las afirmaciones, la opción con la que estés más de acuerdo.

MUY EN DESACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1 PUNTO	2 PUNTOS	3 PUNTOS	4 PUNTOS	5 PUNTOS

ACTIVIDADES QUE HAS HECHO DURANTE EL FIN DE SEMANA O LAS FIESTAS

<i>Ha habido muchas propuestas que me han parecido interesantes.</i>	1	2	3	4	5
<i>He podido estar con mis amigos y amigas.</i>	1	2	3	4	5
<i>He hecho todo lo que he querido.</i>	1	2	3	4	5
<i>En general, me lo he pasado bien en las actividades a las que he ido.</i>	1	2	3	4	5
<i>No he tenido problemas con mis amigos y amigas.</i>	1	2	3	4	5
<i>En casa me han dejado ir a todo lo que tenía previsto.</i>	1	2	3	4	5
<i>No ha habido nada que haya dificultado el pasármelo bien (una enfermedad, malos rollos con mi grupo...)</i>	1	2	3	4	5
<i>En casa no ha habido broncas.</i>	1	2	3	4	5
<i>A todos los sitios que me ha apetecido ir, he tenido con quien ir.</i>	1	2	3	4	5
<i>He tenido suficiente dinero para hacer lo que he querido.</i>	1	2	3	4	5

- 2 ¿Quieres poner una nota a este fin de semana o a las fiestas? Es muy sencillo. Se trata de que sumes cada una de las respuestas que has dado (la puntuación de cada opción figura entre paréntesis) y luego la divides entre diez.

PUNTUACIÓN TOTAL:

FICHA 2.2: Role playing. "Los preparativos"

- 1 Vamos a representar durante unos 5 minutos a un grupo de amigos/as que se preparan para salir un fin de semana o durante unas fiestas. Quienes hagan la representación deben tener en cuenta lo siguiente:

- EL ANTES -

Los preparativos iniciales (permiso de la familia, la quedada con el grupo, lo que me pongo para salir, cómo voy, el dinero que me llevo...)

- EL DURANTE -

Qué hacemos, cómo nos divertimos, qué tomamos...

- EL DESPUÉS -

Cómo vuelvo a casa, cuándo, qué cuento, qué pasa si no he llegado a la hora, qué me han dicho, cómo me lo he pasado, qué es lo que más me ha gustado o que no...

- 2 Para aumentar el grado de realidad en la escena pensar qué roles vais a desempeñar cada cual en el grupo y en algún pequeño diálogo con los mensajes a transmitir que os parezcan más importantes.
- 3 Tenéis unos 10 minutos de tiempo para el montaje, y... ¡comienza la acción! Podéis coger ideas visitando la web para jóvenes del Ayuntamiento de Zaragoza: www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/



MENSAJE CLAVE:

Es importante planificar lo que se va a hacer en los momentos de ocio para no llevarse disgustos ni sorpresas. Sea como sea la "fiesta" hay que pensar sólo en disfrutar al máximo y "con cabeza".



Aviso: Para la próxima sesión llevar pegamento.

ALGO PARA COMPARTIR



Junta a tu familia para hacer algo especial, invítales a participar en una actividad de ocio conjunta. Podéis seguir los siguientes pasos:

- 1.- Elegir una actividad que os guste y que a su vez podáis hacer de forma conjunta.*
- 2.- Reunir información sobre la actividad.*
- 3.- Prepararla: fecha, lugar, cosas necesarias para su realización, etc.*
- 4.- Repartir a cada miembro de la familia una tarea o responsabilidad a llevar a cabo.*
- 5.- Realización de la actividad conjuntamente.*

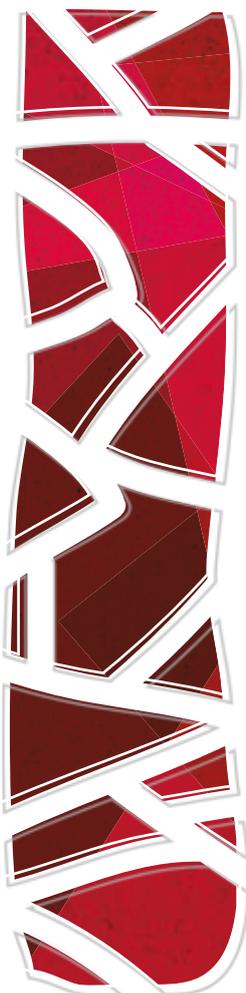


unidad didáctica:

Si me gusto, gusto... ¡qué gusto!

FICHA 3.1: ¿Qué es la autoestima?

- 1 La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma y es uno de los bienes básicos que se necesitan para ser feliz. Si no estamos del todo convencidos de que tenemos capacidad para proponernos proyectos y de llevar a cabo al menos algunos de ellos, dejaremos de intentarlo. Pero si nos percatamos de que no somos el centro del universo, pero sí personas con fuerza suficiente como para hacer las cosas que nos proponemos, lo intentaremos. Si aprendemos a aceptarnos como somos y a intentar cambiar lo que nos gusta menos, no dependeremos de lo que nos digan los demás, sino de lo que creamos y pensemos.



LA VASIJA AGRIETADA (Relato hindú)

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas estaba en muy buen estado, y conservaba toda el agua hasta el final del largo camino a pie que recorría el cargador desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Pero la otra vasija tenía varias grietas por las cuales se escapaba el agua, de modo que, cuando llegaba sólo tenía la mitad de su carga.

Los amigos del aguador se extrañaban de que no quisiera repararla, pues esa imperfección de la vasija le hacía perder dinero. Sin embargo, él explicaba así su extraña decisión:

-Es posible que no entendáis mi manera de actuar, pero... ¿Os habéis fijado en las flores tan bellas que crecen a lo largo del camino, justo donde se derrama el agua que sale de las grietas de la vasija? Sembré semillas a lo largo del camino, y la vasija rota las ha regado de modo que he podido recoger muchas flores con las que decorar mi casa.

No olvidemos, cada cual tiene sus propias grietas. Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

FICHA 3.2: Midiendo nuestra autoestima

- 1 Enumera a continuación las situaciones en las que sientas que se daña tu autoestima y también aquellas en las que se refuerza:

AUTOESTIMA

SITUACIONES QUE LA DAÑAN:

- x _____
- _____

SITUACIONES QUE LA REFUERZAN:

- ✓ _____
- _____
- ✓ _____
- _____
- ✓ _____
- _____
- ✓ _____
- _____

ALGO PARA COMPARTIR



Cuenta a tu familia lo que habéis estado haciendo en clase sobre la autoestima. Les puedes proponer la siguiente actividad que seguramente resultará muy enriquecedora:

Sentaos en círculo y dedicad un tiempo de silencio para miraos. Después, cada cual coge una hoja de papel en blanco y escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja.

A continuación, pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada persona vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo/a. Por fin, cada miembro de la familia lee, primero en silencio y después por turnos y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones, también dar las gracias, por supuesto.



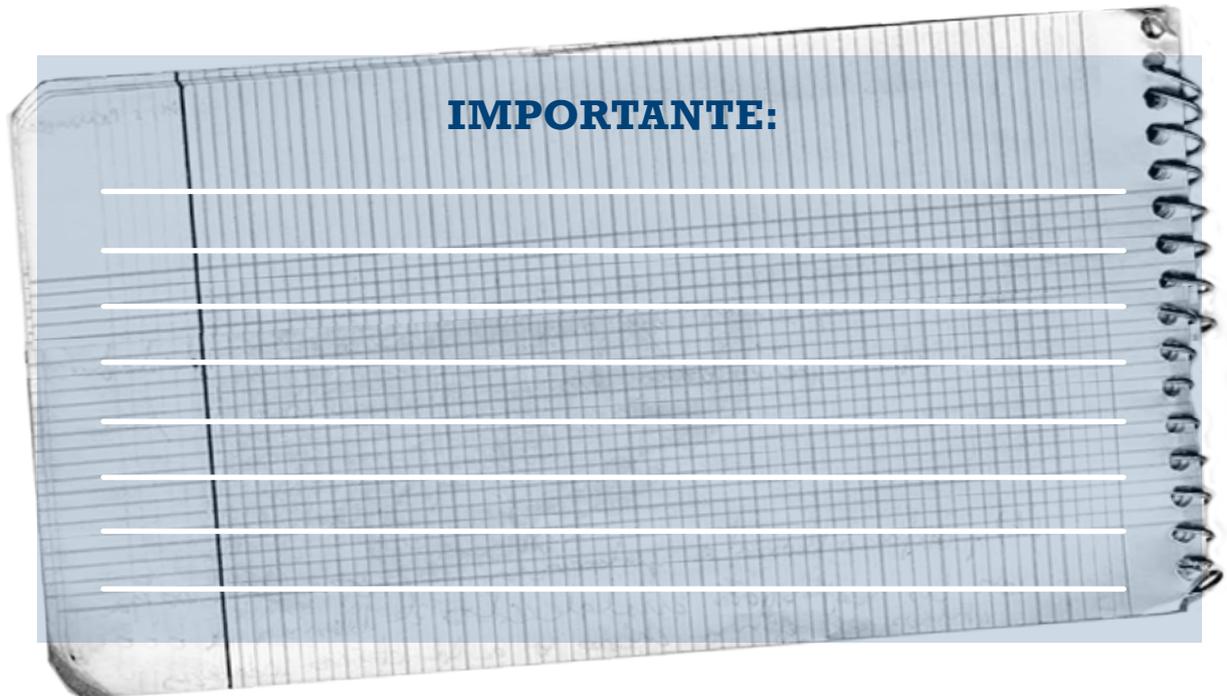
FICHA 3.3: CONSTRUYO MI AUTOESTIMA

- 1 La autoestima se construye día a día según la forma en que nos influye lo que nos ocurre. Tras cortar los trozos de la hoja que encontrarás en la página 25 del cuaderno y pegarlos aquí mismo, dentro del marco... ¿Cómo está tu autoestima actualmente?

unidad didáctica:

Lo que yo quiero...

Vais a hacer un experimento en forma de juego que el/la profesor/a os explicará. Tomad nota de todo lo que os llame la atención para comentar después con toda la clase.



FICHA 4.1: Situaciones en clave de asertividad

Ser asertivo/a significa dejar claro lo que cada cual piensa y siente, sin ofender al resto.

- 1 Propón y practica ante estas situaciones posibles respuestas asertivas:

*En una cena familiar, tu abuelo te ofrece que bebas una copa de cava, pero tú no quieres porque sabes que tu padre o tu madre no te dejan.
¿Qué harías?*

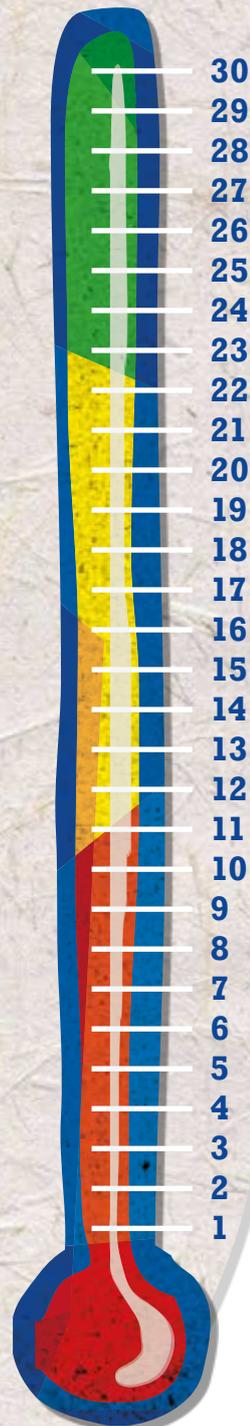
ASERTÓMETRO

Salís un sábado todo el grupo y alguien te pide que le acompañes a la tienda a comprar alcohol. Tú no quieres ir porque sabes que no se puede vender alcohol a quien es menor de edad. ¿Qué le dirías?

Un grupo de amigos y amigas estáis preparando el fin de semana para organizar una fiesta en una casa y dos proponen ir a comprar alcohol. El resto del grupo no está de acuerdo. ¿Cómo actuarías?

Tres chicos y tres chicas que no se conocen entablan contacto en un local. Uno de los dos grupos propone al otro consumir alcohol. El otro no quiere. ¿Cómo les contestarías?

Estáis en el parque un grupo de amigos y amigas, y el chico/a que te gusta te ofrece una cerveza. ¿Cómo responderías?



ALGO PARA COMPARTIR



Durante los próximos días observa en qué situaciones te gustaría responder con un NO, después practica el dar esa respuesta de forma asertiva, creando tus propias frases con la palabra NO, como por ejemplo “No gracias”, “Lo siento No me interesa”, etc. y comenta con tu familia tus últimos aprendizajes para ser más asertivo.

La relajación es un estado de tranquilidad física y psíquica que se alcanza a través del entrenamiento continuado y que aporta autocontrol ante situaciones estresantes, de ansiedad o angustia.

Su objetivo es reducir la tensión corporal y psicológica y producir bienestar. Cuando nos ponemos nerviosos/as, estamos más irritables y nuestra tensión aumenta. Relajarnos nos ayudará a tranquilizarnos y calmarnos.

Mediante la relajación, conocemos las respuestas positivas de nuestro cuerpo (descenso del ritmo cardíaco, del pulso, del número de respiraciones y del consumo de oxígeno y reducción de la tensión muscular) y las consecuencias positivas en nuestro estado emocional (aumento de la capacidad de concentración, memoria y reflexión).

FICHA 5.1: Ejercicios de respiración

- 1 Sentado/a cómodamente en tu silla y con tu espalda en posición vertical, dirige tu atención hacia la respiración.
- 2 Coloca tus manos, una sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- 3 Toma aire por la nariz y llévalo hasta el abdomen. Verás que al hacerlo la mano que está sobre el abdomen comenzará a elevarse antes que la que está sobre el pecho.
- 4 Mantén unos segundos el aire en los pulmones para luego soltarlo suavemente por la nariz.
- 5 Repite el ejercicio las veces necesarias hasta que hayas aprendido a hacerlo. Notarás como el aire llena tu abdomen, tus pulmones y llega a tus clavículas.

RECUERDA:

Practica los ejercicios a diario (tumbado/a en tu cama, por ejemplo). Te ayudará a relajarte en situaciones de estrés. Puedes utilizar también música relajante.

FICHA 5.2: Ejercicios de relajación muscular

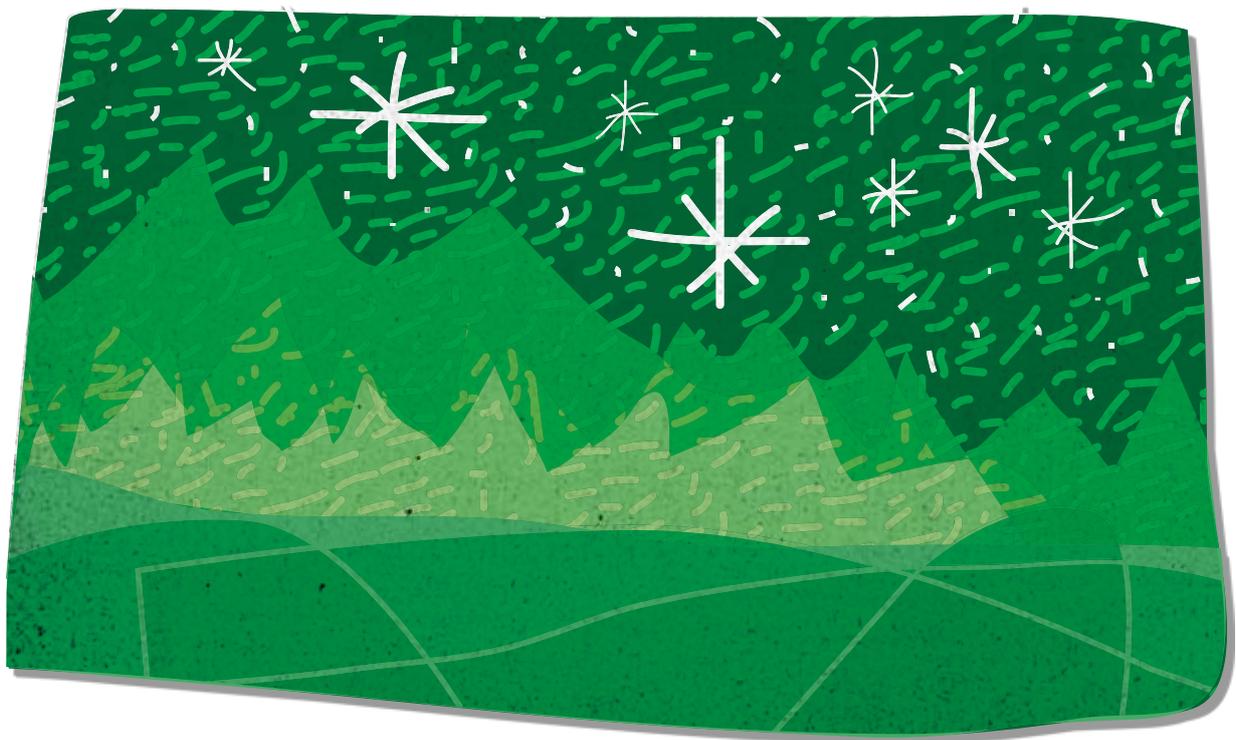
Para realizar correctamente el ejercicio, tienes que sentarte en tu silla apoyándola contra la pared de la clase y con la espalda totalmente vertical en el respaldo de la misma.

Coloca las manos apoyadas en los muslos, los pies separados y apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Es importante que no haya objetos que te molesten (cinturones apretados) o que te distraigan (zumbidos de móviles, chicles...).

- 1 **Manos y brazos:** aprieta los puños y flexiona los antebrazos hasta llegar a los bíceps. Mantén la tensión y (tras 5 segundos) relaja volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio 5 veces.
- 2 **Cara y cuello:** Tensa todos los músculos de la cara, apretando los ojos, la frente, los labios, la mandíbula, la lengua contra el paladar y estirando el cuello hacia arriba. Cuenta mentalmente hasta 5 y relaja. Repite el ejercicio 5 veces
- 3 **Tórax, hombros, espalda y abdomen:** Echa los hombros hacia atrás, respirando hondo, conteniendo el aire e hinchando el abdomen con fuerza. Después, expulsa el aire lentamente. Repite el ejercicio 5 veces.
- 4 **Pies y piernas:** Tensa y aprieta las nalgas, estirando las dos piernas y dirigiendo los dedos hacia tu cabeza. Cuenta hasta cinco y relaja. Repite el ejercicio cinco veces. Para finalizar, tensa todo tu cuerpo a la vez, sintiéndolo rígido como una estatua de acero. Relájalo y siéntelo flotar como una nube.

No te olvides de la respiración. Es importante que durante toda la relajación te concentres en hacer respiraciones completas (introduciendo el aire por la nariz desde el abdomen hasta las clavículas y expulsándolo tranquilamente).





FICHA 5.3: Ejercicios de visualización

Estos ejercicios los puedes realizar más cómodamente, tumbado/a en una colchoneta o por la noche en tu cama (te ayudarán a dormir).

- 1 Para realizar este ejercicio de forma adecuada, debes seguir las instrucciones de tu profesor/a que te indicará los tiempos de tensión y distensión de cada músculo o grupo de músculos.
- 2 Una vez percibida la sensación de relajación, respira profundamente e imagina con los ojos cerrados una escena agradable que te produzca tranquilidad y sensación de bienestar, como por ejemplo, estar tumbado en la playa o contemplando las estrellas en una pradera. Imagina los olores, los colores, los sonidos y las sensaciones que sientes en tu lugar preferido, al que puedes volver cada vez que necesites desconectar.
- 3 Ahora no tengas prisa. Disfruta de esta sensación de relajación y de bienestar. No pienses en nada más y cuando quieras volver a la realidad, empieza a mover lentamente las manos, los pies, los brazos, las piernas, el cuello, hasta que, finalmente, abras los ojos.

ALGO PARA COMPARTIR

Ahora que has practicado la relajación en clase puedes seguir los pasos que has aprendido y guiar hacia la relajación a alguien de tu familia.

6

unidad didáctica:

¿Me tomas el pelo?

Un mensaje oculto o subliminal es el que ha sido diseñado para que se transmita por debajo de los límites normales de la percepción. El mensaje llega al receptor, pero éste no lo recibe conscientemente. Puede ser un sonido o una imagen que el receptor percibe inconscientemente, y que puede modificar su conducta.



● FICHA 6.1: Vender, vender... comprar, comprar...

- 1 Elegid, por grupos, un bebida alcohólica para convencer a otras personas de que la compren. Cada grupo debe pensar qué mensajes ocultos va a utilizar, dónde los van a poner y cómo hacer que el producto resulte interesante para las necesidades, deseos y valores del resto de sus compañeros/as.
- 2 El grupo tiene que intentar que no descubran el “mensaje oculto”.
- 3 La clase debe identificar el “mensaje oculto” del anuncio y descubrir qué quieren conseguir con él.
- 4 Por último, cada grupo realizará un eslogan en el que se describirá la bebida alcohólica del anuncio trabajado anteriormente y en el que no aparezcan mensajes engañosos.

**BEBIDA
ALCOHÓLICA:**

Escoged una bebida para convencer a otras personas de que la compren.

**MENSAJES
OCULTOS:**

Pensad qué mensajes ocultos vais a utilizar.

**LUGAR DE
LA ESCENA:**

¿Dónde vais a colocar esos mensajes subliminales?

**INTERÉS DE
LOS MENSAJES:**

¿Cómo podéis hacer que el producto sea interesante?

ESLOGAN:

**ALGO PARA
COMPARTIR**



Durante el fin de semana fijate en los anuncios de bebidas alcohólicas que ves por la calle, en la televisión, en el ordenador, revistas, etc. Trata de analizar sus mensajes encontrando el mensaje oculto con la colaboración de tu familia.

unidad didáctica:

No me lo creo

Un mito es una información errónea, falsa, incorrecta que de tanto circular en la sociedad al final la gente cree que es cierta.

Vamos a jugar por parejas a diferenciar lo verdadero (contramito) de lo falso (mito).

FICHA 7.1: Juego de los mitos

- 1 El/la profesor/a os asignará una tarjeta con una frase y durante tres minutos pensaréis argumentos para defenderla (independientemente de que estéis de acuerdo con ella).

**ESCRIBE LA FRASE
QUE TE HA TOCADO:**

ARGUMENTOS PARA DEFENDERLA:

1. _____

2. _____

3. _____

- 2 Ahora, siguiendo las instrucciones tu profesor/a, juega con otra pareja a encontrar a quién le habrá tocado la frase contraria.

ALGO PARA COMPARTIR



Pregunta en casa o a tus amigos/os por su opinión acerca de los mitos sobre el alcohol que habéis trabajado en clase. Déjales que argumenten sus respuestas. Después comparte lo que has aprendido en clase, esto les servirá para hacerse una idea de la información errónea que tienen sobre el alcohol y la necesidad de aclararla con fuentes más fiables.





UNIDAD 1:
**Esta droga
llamada alcohol**



En el centro educativo de vuestra/o hija/o hemos empezado a trabajar en tutoría el programa municipal de prevención de adicciones: "Mas que hablar de alcohol". Te proponemos colaborar en él contestando a estas preguntas:

- ¿Cuál es la tasa de alcohol adecuada para conducir?
- ¿Cuáles son los límites permitidos por la Ley de Tráfico?
- ¿Llevas alcoholímetro en tu vehículo?

UNIDAD 2:
**Salgamos
de marcha...**



Le hemos pedido a vuestro/a hijo/a que os invite a participar en una actividad de ocio conjunta. La tiene que preparar siguiendo unos pasos en la que todos podéis participar. Esperamos que os resulte muy especial.

UNIDAD 3:
**Si me gusto, gusto...
¡qué gusto!**



Hemos trabajado en clase la valoración que cada uno hace de sí: la autoestima. Os pedimos que sentados en un círculo, cada miembro de la familia ponga su nombre en mayúsculas en una hoja y la pase a la persona que está a su izquierda, que escribirá dos rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza la hoja.

Así sucesivamente, hasta que cada cual vuelva a tener el papel con su nombre. Entonces, añadirá otro par de rasgos positivos propios. Se leerán en voz alta, se podrán pedir y dar explicaciones y, también las gracias.

UNIDAD 4:
Lo que yo quiero...



Durante los próximos días vuestra/o hija/o va a practicar la asertividad, es decir, dejar claro lo que piensa y siente, sin ofender al resto. ¿Podéis ayudarle a ser asertiva o asertivo? Si es así proponedle situaciones cotidianas en las que tenga que decir, responder o actuar con un NO.

UNIDAD 5:
**Silencio,
me relajo...**



La relajación es una herramienta muy útil en diversos aspectos de nuestra vida. Vuestro/a hijo/a ha tenido la suerte de practicarla en clase, utilizando varias estrategias: respiración, relajación muscular y visualización.

¿Queréis conocerlas y/o practicarlas?. Dejad que os guíe y disfrutad juntos de la experiencia.

UNIDAD 6:
**¿Me tomas
el pelo?**



Ya sabéis que el alcohol es una droga legal y muy normalizada en nuestra sociedad, hasta el punto de ser publicitada en los anuncios de la tele, en la calle, en el ordenador, revistas. Vuestra/o hijo/a ha de descubrir mensajes ocultos este fin de semana ¿Podéis ayudarle en esta investigación?

UNIDAD 7:
No me lo creo



En clase hemos intentado desmitificar algunas de las creencias erróneas que sobre el alcohol existen. Vuestro/a hijo/a os preguntará sobre algunas de ellas. Escuchad lo que ha aprendido en base a fuentes fiables.

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

MÁS QUE HABLAR DE ALCOHOL

Programa municipal de prevención de adicciones
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

CENTRO: _____

GRUPO: _____ CURSO: 20 _____ - 20 _____

SEXO: CHICO CHICA EDAD: _____

FECHA DE CONTESTACIÓN DEL CUESTIONARIO: _____



- 1 Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula:

<i>Las actividades me han parecido interesantes</i> ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
<i>Las actividades me han parecido útiles</i> ⁽²⁾	1	2	3	4	5
<i>La forma de trabajar las actividades en clase</i> ⁽³⁾	1	2	3	4	5
<i>La participación de mis compañeros/as</i> ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
<i>El trabajo en grupo</i> ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
<i>El uso de audiovisuales</i> ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5
<i>Aprender cosas nuevas</i> ⁽⁷⁾	1	2	3	4	5
<i>Poner en práctica lo aprendido en casa</i> ⁽⁸⁾	1	2	3	4	5

- 2 Valora del 1 (si no te ha ayudado en nada) al 5 (si te ha ayudado mucho) las actividades para conseguir:

<i>Conocer los riesgos de consumir alcohol</i> ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
<i>Corregir algunas ideas erróneas acerca del alcohol</i> ⁽²⁾	1	2	3	4	5
<i>Conocer las normas relacionadas con el alcohol</i> ⁽³⁾	1	2	3	4	5
<i>Aprender a valorar lo bueno que tiene cada persona</i> ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
<i>Aprender a conocerme mejor</i> ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
<i>Aprender a expresar lo que pienso y siento</i> ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5
<i>Aprender a ser crítico con lo que me cuentan</i> ⁽⁷⁾	1	2	3	4	5
<i>Resistir la presión de mis amigos/as cuando no quiera hacer algo</i> ⁽⁸⁾	1	2	3	4	5
<i>Valorar las ventajas e inconvenientes antes de tomar una decisión</i> ⁽⁹⁾	1	2	3	4	5

Puedes entregar esta ficha al profesor para que la remita a:

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 / Fax: 976 724917
prevencionadicciones@zaragoza.es

3 Define el programa "Más que hablar de alcohol" con 5 adjetivos:

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Creativo | <input type="radio"/> Educativo | <input type="radio"/> Informativo |
| <input type="radio"/> Entretenido | <input type="radio"/> Pesado | <input type="radio"/> Largo |
| <input type="radio"/> Útil | <input type="radio"/> Necesario | <input type="radio"/> Interesante |
| <input type="radio"/> Aburrido | <input type="radio"/> Provechoso | <input type="radio"/> Repetitivo |
| <input type="radio"/> Adecuado | <input type="radio"/> Inútil | <input type="radio"/> Novedoso |

4 Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración.

Lined writing area with 18 horizontal lines and 10 punch holes on the left side.







MÁS QUE
HABLAR...



Zaragoza
AYUNTAMIENTO