

# Introducción



Cruz Roja Juventud aborda la promoción y educación para la salud entre la población infanto-juvenil en temas como: la alimentación y nutrición, la prevención de accidentes, la educación afectivo-sexual, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el VIH/Sida, las adicciones asociadas a las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y el consumo drogas. Aspecto, este último, al que está dedicado el presente material.

La estrategia de promoción y educación para la salud parte de las siguientes premisas:

- La salud como realidad global, que implica el pleno bienestar físico, psicológico y social de la persona y de la sociedad en su conjunto.
- La educación como proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se ve inmersa la persona a lo largo de toda su vida, en todos y cada uno de los entornos sociales en los que ésta se relaciona. Dicho proceso se apoya en cuatro pilares fundamentales<sup>1</sup>: la adquisición de conocimientos (aprender a conocer) y de habilidades y destrezas (aprender a hacer); así como el aprender a convivir y a construirse como ser autónomo y crítico.

El consumo de drogas es tanto una cuestión de salud como de educación, ya que está estrechamente vinculado a los procesos de enseñanza-aprendizaje vividos por la persona a lo largo de su vida, independientemente de la edad de la misma.

Asimismo, es considerado un fenómeno dinámico y condicionado por múltiples factores.

Dinámico, ya que a lo largo de la historia el consumo de drogas ha variado en lo que a sustancias, perfiles, contextos, funcionalidades, etc. se refiere. Por ello, el consumo de drogas entre la juventud no puede entenderse como un fenómeno aislado de la sociedad en la que la población infanto-juvenil se encuentra inmersa.

El consumo de drogas como realidad multifactorial o compleja entre la población joven, al igual que entre la población adulta, ya que está condicionado por una serie de factores individuales (biológicos y personales) y sociales (micro o macrosociales):

- Los factores biológicos, relacionados con la predisposición genética para desarrollar ciertos trastornos a lo largo de nuestra vida.
- Los factores macrosociales, relacionados con los valores sociales predominantes y la influencia de los medios de comunicación y de los marcos legales, institucionales y políticos.
- Los factores microsociales, como son las influencias de la familia, del grupo de iguales o de los centros educativos y sociales.
- Los factores personales, es decir, aquellos que tienen que ver con aspectos internos de la persona: su personalidad, sus actitudes o conductas ante determinadas situaciones.

Las estadísticas nacionales e internacionales reflejan los siguientes aspectos que relacionan el consumo de drogas con la población infanto-juvenil:

- El inicio del consumo a edades tempranas.
- El aumento de la proporción de consumidores y consumidoras con la edad, alcanzando su máxima entre la población estudiantil.
- Siendo el policonsumo el patrón de consumo más frecuente; el alcohol y el tabaco, seguidos del cannabis y, en el caso de las chicas, de los psicofármacos, son las sustancias más consumidas entre la población joven.

<sup>1</sup> Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. En *La educación encierra un tesoro*. Unesco.



El consumo de drogas a edades tempranas, además de los efectos inmediatos, tiene consecuencias importantes a nivel médico-biológico y psiquiátrico; generando dificultades relacionadas con los procesos madurativos y de aprendizaje, fundamentales en el desarrollo integral de la persona.

Por todo ello, la prevención se presenta como una estrategia fundamental para evitar y/o reducir el consumo de drogas y las consecuencias asociadas al mismo. Debiéndose hacer especial hincapié entre la población infanto-juvenil, ya que ésta se encuentra en una etapa esencial de adquisición de hábitos y habilidades (individuales y sociales) fundamentales para su adecuado desarrollo evolutivo. Es más, la etapa entre los 10 y 14 años es considerada una de las más idóneas para sensibilizar en esta temática, ya que es precisamente en estos años cuando la persona se encuentra en pleno proceso de construcción y reafirmación de su identidad, adquiriendo mayor relevancia en dicho proceso su relación con el grupo de iguales frente a la influencia de la familia y otros modelos de conducta.

En el contexto actual, al tratar la educación de los y las adolescentes, podemos decir que coexisten elementos de la evolución social de los últimos años, como las circunstancias laborales y económicas, con otros elementos relacionados con el bienestar, la salud, la familia, los patrones educativos o las formas de comunicarse. Todos ellos van a influir en la trayectoria de cada adolescente y en sus procesos de toma de decisiones.

Es especialmente sobre esta última dimensión, sobre la que queremos hacer hincapié con este material, puesto que en ella van a influir variables modificables como son los conocimientos teóricos adquiridos, las habilidades individuales y sociales, las inquietudes y búsqueda de sensaciones, los cambios en el estado emocional y físico, etc.

Este fichero se presenta como herramienta que posibilite la adquisición y perfeccionamiento de aquellas habilidades individuales y sociales, así como la promoción y adquisición de hábitos saludables, que permitan a la población infanto-juvenil (de 10 a 14 años) tomar decisiones responsables y autónomas ante el consumo de drogas.

El fichero contiene 30 fichas didácticas, organizadas de la siguiente forma:

- 6 fichas por edad,
- divididas a su vez en 3 unidades didácticas (con 2 actividades cada una).

Las unidades didácticas en las que se estructuran todos los contenidos de cada edad son:

## **Unidad 1: Conociéndome**

El objetivo de esta primera unidad es reforzar habilidades individuales como la autoestima, el autoconocimiento y el manejo de emociones y sentimientos.

Los ejercicios y dinámicas de esta unidad, para cada una de las edades, son de carácter reflexivo y potencian el encuentro de la persona consigo misma, facilitando el descubrimiento de sus limitaciones personales, sus características identificativas, sus diferencias con el grupo o sus puntos de encuentro con el mismo.

## **Unidad 2: Cuenta conmigo**

El objetivo abordado en esta segunda unidad didáctica es potenciar el manejo de las habilidades sociales y la resolución de conflictos.

En este caso, las dinámicas son más flexibles y participativas puesto que entrañan siempre el análisis de la relación con las demás personas. Algunos de los aspectos que se trabajan aquí, pasan por el análisis de las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos o problemas, la toma de decisiones, la empatía y, sobre todo, el desarrollo de una comunicación asertiva.



### Unidad 3: Contamos contigo

La tercera unidad didáctica parte del objetivo de reflexionar sobre hábitos saludables asociados a estilos de vida.

Consta de un conjunto de actividades que persiguen la reflexión sobre la importancia de la salud y la ampliación de los conocimientos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

En este caso, además de tratar más directamente el tema de las drogas con las edades superiores, también se hace referencia a otro tipo de cuestiones como son la alimentación equilibrada o la importancia del ejercicio físico.

Cada ficha se estructura de la siguiente manera:

**Actividad 1. Tiempo Variable**

**Objetivos**

- ➔ Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- ➔ Reconocer cómo reaccionar para mejorar el autoconocimiento y facilitar la adaptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea eficaz.

**Recursos necesarios**

- ➔ Fotocopia de la ficha
- ➔ Lápiz / bolígrafo
- ➔ Picturas de colores

**Desarrollo de la actividad**

El ejercicio trata de asociar estados de ánimo con los fenómenos meteorológicos para aprender a reconocer los primeros y aceptar su variabilidad.

- ➔ Se reparte una ficha a cada participante y, a continuación, se explica la dinámica del juego, asociando diferentes emociones con los estados meteorológicos y explicando el por qué (5 - 10 minutos).
- ➔ A continuación se pide a cada participante que se tome unos minutos para responder a la pregunta: "¿Cómo te sientes hoy?" y se expresan mediante alguno de los dibujos "simulador" avanzando oportunamente por qué y escribiéndolo también en la ficha (10 - 15 minutos).

**Orientaciones para el educador o educadora**

- ➔ Esta actividad requiere introspección y reflexión, por lo que se debe buscar el momento adecuado para llevarla a cabo, en un ambiente relajado que favorezca estas condiciones.
- ➔ Explicar al grupo la necesidad de reconocer cómo nos sentimos en cada momento, para identificar nuestras necesidades internas y actuar en consecuencia.
- ➔ Se puede utilizar como ejemplo la siguiente situación: "Si después de dar un largo paseo en bici me siento de buen humor, cuando está triste puedo salir a dar un paseo en bici y así me sentiré mejor".
- ➔ Reforzar que las personas somos diferentes y, en consecuencia, podemos experimentar diferentes emociones ante una misma situación. Por ejemplo, mientras que para una persona un día lluvioso le genera tristeza, a otra le supone salir a la calle, disfrutar del aire fresco, alegría...

**Criterios de evaluación**

- ➔ El grado de concreción alcanzado por las y los participantes en el análisis de sus emociones a nivel individual.

**Fuente:**  
Basado en una idea encontrada en: Chelín Picón, L y Mariela Castellanos, L. *Habilidades para la vida. Manual para aprendices y enseñantes*. Bilbao: EDEA, 2006.

#### Cara A

➔ Dirigida al educador o educadora que dinamiza la actividad, especificando:

- Objetivos de la actividad
- Recursos necesarios
- Orientaciones para el educador o educadora
- Criterios de evaluación
- Fuente

**Actividad 1. Tiempo variable**

Hoy días que te despiertas y luce el sol, pero pasan las horas y el cielo se nubla hasta que estalla una tormenta. De la misma forma, hay días que te levantas con entusiasmo y ganas de reír y a lo largo del día tu ánimo cambia y puedes estar más triste por la tarde o tener miedo por la noche. O todo lo contrario, te despiertas sin ganas y a medida que avanza el día, cada vez te encuentras más activa o activo...

Asocia y une con flechas los distintos estados de ánimo con los diferentes dibujos y explica por qué.

alegría	
tristeza	
miedo	
enfado	

¿Cómo te sientes hoy? Tómate un tiempo para pensarlo y dibuja cómo sería el "tiempo" que hace en ti. Describe también con palabras cómo te sientes.

#### Cara B

➔ Destinada a las y los participantes de la actividad, en la que realiza una breve introducción y/o se proporcionan las instrucciones necesarias para participar en la misma.



© Cruz Roja Juventud 2011

*No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares del Copyright.*

**Edita:** Cruz Roja Juventud • **Oficina Central:** Avda. Reina Victoria, 26 – 28003 Madrid  
[www.cruzrojajuventud.es](http://www.cruzrojajuventud.es)

Contenidos: Lucía Hernández Martín • Ilustraciones: Luis Domínguez Gómez  
Servicios editoriales: Cyan • Depósito Legal: XXXXXX

