



**PROGRAMA  
DISCOVER  
APRENDIENDO  
A VIVIR**

**ALUMNOS  
DE 1º Y 2º  
DE  
SECUNDARIA  
(ESO)**



**INFORMACIÓN  
para  
la familia**



**Junta de  
Castilla y León**



Edita:  
Junta de Castilla y León  
Consejería de Familia e Igualdad de oportunidades  
Comisionado Regional para la Droga

Autor del Texto:  
Eduardo Pérez Mulet

Dirección Técnica:  
M<sup>a</sup> Dolores de las Heras Renero

Diseño:  
Segmento Gráfico

Imprime:

---

Depósito Legal:

---

- 5** **INTRODUCCIÓN**
- 10** **LO QUE HAY QUE SABER**
- 14** **PROGRAMA DISCOVER**
- 41** **¿DÓNDE PODEMOS ACUDIR PARA INFORMARNOS Y PARTICIPAR?**
- 42** **LECTURAS RECOMENDADAS**

PROGRAMA  
DISCOVER

ALUMNOS  
DE 1° Y 2°  
DE SECUNDARIA  
(CESO)



# Estimados padres y madres:



*Nos ponemos en contacto con vosotros para informaros del “Programa Discover” de prevención del consumo de drogas que vuestros hijos e hijas van a llevar a cabo en el Centro Escolar.*

*Todos somos conscientes de que las drogas son un motivo de preocupación y suponen un peligro para nuestros hijos. Según los últimos estudios, los primeros consumos de alcohol y tabaco suelen iniciarse aproximadamente a los 13 años y medio. A los 15 años el consumo de alcohol pasa a ser habitual y empiezan las primeras borracheras.*

*La última encuesta “Estudes”, un sondeo bianual realizado entre los estudiantes de Secundaria, Formación Profesional y Bachillerato de Castilla y León, arroja datos esperanzadores que indican un descenso en los consumos de ciertas drogas. Algunos de los datos que se desprenden de este Estudio son:*

- El porcentaje de los jóvenes que fuman a diario ha descendido un 16 %.
- Los consumidores de cannabis han descendido casi un 20%.
- El consumo de cocaína experimenta una disminución del 28%

Esta encuesta dada a conocer en la primavera de 2008 se realizó en noviembre y diciembre de 2006. Aunque evidentemente son datos muy positivos que invitan al optimismo, no debemos bajar la guardia en ningún momento. Los consumos aún siguen siendo preocupantes, especialmente en lo que al alcohol y cannabis se refiere, y sigue existiendo entre nuestros jóvenes una percepción del riesgo muy baja. Estos datos nos indican también que estamos en el camino correcto y que hay que perseverar en la prevención. Es una motivación añadida para aplicar programas como este y seguir insistiendo desde la familia y la escuela en una educación preventiva.

El “Programa Discover” ” está diseñado para ser aplicado dentro del aula por el profesorado. Las sesiones del Programa se llevan a cabo en un trimestre escolar, y sus contenidos están adaptados a las edades de los alumnos, abarcando desde 5º de Primaria a 4º de la ESO.

Los proyectos de prevención escolar han de ofrecer a los alumnos conocimientos, habilidades y experiencias que intensifiquen su capacidad para tomar decisiones salu-

dables con respecto a las drogas, no sólo durante el período escolar, sino también en situaciones de vida posteriores.

El “**Programa Discover**””, recientemente actualizado, se basa en el conocimiento de que el consumo de drogas no depende sólo de un factor causal, sino que son varios los factores en juego; por eso en el aula no se trabaja únicamente la información sobre las distintas sustancias y sus consecuencias para la salud sino que los alumnos aprenderán “habilidades para la vida”.

¿Qué son las “habilidades para la vida”? Se trata de un conjunto de destrezas y de aptitudes que colaboran en la formación de la personalidad de una manera integral además de ayudar a prevenir el consumo de drogas. La asertividad y las habilidades sociales, la autoestima y la autocomunicación, el autocontrol emocional, la toma de decisiones, y el análisis crítico de la publicidad, formarían parte de estas habilidades que mejoran la capacidad de los adolescentes para enfrentarse a los diferentes retos que les plantea la vida.

Pero la prevención nos atañe a todos, profesores, instituciones, medios de comunicación, hosteleros... y especialmente a los padres/tutores.

Además de lo que los niños aprendan en el centro escolar, la familia es el mejor lugar para hacer prevención. Inculcar unas normas y unos límites coherentes, así como un sentido de la responsabilidad y unos valores adecuados debe implementarse en el seno de la familia y deben ser los padres los encargados de llevarlo a cabo. Todos los expertos coinciden en señalar a la familia como uno de los factores más cruciales en la prevención de las drogas. Así, unos padres con una buena información sobre las diferentes drogas y sus consecuencias, capaces de instaurar unas normas coherentes y unos límites adecuados en la vida familiar, que realizan una supervisión sobre lo que hacen sus hijos y qué compañías frecuentan, se convierten en un factor protector. Por el contrario, una normativa familiar poco definida o demasiado laxa, la falta de cariño, una comunicación deficiente entre padres e hijos y una escasa supervisión aumenta las probabilidades de que los hijos tengan problemas con las drogas.

Educar a los hijos es, en ocasiones, una tarea difícil, compleja y a veces frustrante. Con la llegada de la adolescencia las cosas se complican y muchas veces los padres no sabemos cómo actuar o si estaremos haciendo lo correcto, viendo que nos falta información, claves y apoyos para saber cómo ejercer nuestro papel de padres.

Nadie enseña a “ser padres”. Tenemos que guiarnos por el sentido común y la intuición. Y cuando hablamos de drogas entramos en un terreno delicado que nos asusta y que nos confunde todavía más, sin saber a que atenernos y con la amenaza de que a alguno de nuestros hijos le pueda pasar algo horrible por consumir cualquiera de las numerosas drogas que hay actualmente en la calle.

Poniéndonos en el lugar de los padres pensamos que, cualquier ayuda que arroje un poco de luz para prevenir el consumo de drogas en vuestros hijos, ha de ser bienvenida. Y esta es una buena oportunidad. Aprovechemos lo que los niños van a hacer en el Centro Escolar con el **“Programa Discover”**, para complementarlo con lo que vosotros, los progenitores, podáis aprender sobre prevención.

Todos los estudios científicos avalan la necesidad de aprovechar estas sinergias: es mucho más efectivo potenciar la prevención de drogas desde distintos ámbitos (la familia y la escuela) simultáneamente, ya que de esta forma se pueden multiplicar los efectos y proteger mejor a los menores.

*Aunque prevenir las drogas no sea una tarea sencilla, el esfuerzo merece mucho la pena. Es una inversión en salud y una apuesta por el futuro de nuestros hijos. Es conseguir que los que todavía son niños, sean en el futuro jóvenes sanos y libres de los problemas relacionados con el consumo de drogas, que pueden perjudicarles enormemente. Hay que poner todos los medios a nuestro alcance para intentarlo. Desde aquí os animamos a participar y a convertirnos en protagonistas. Hacedlo por ellos.*

## EN PRIMER LUGAR

Los padres debemos tener unas nociones básicas sobre lo que son las drogas y sus consecuencias, y también sobre nuestro papel educativo como padres. A lo largo de esta publicación encontraréis información orientativa sobre las distintas sustancias. Al final de esta introducción hay un apartado “Lo que hay que saber” que proporciona información muy interesante para los padres. Existen muchos libros y recursos informativos que abordan estos temas. Ponedros en contacto con el Plan de Drogas de vuestro Ayuntamiento o Diputación para solicitar libros y folletos específicos para padres y madres. También podéis consultar la página web del Comisionado Regional para la Droga de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades a través de la página de la Junta de Castilla y León [www.jcyl.es](http://www.jcyl.es), en donde encontraréis documentos como la Guías para Padres y Madres que se pueden descargar gratuitamente.

Al final de este cuadernillo hay un Directorio detallado con el recurso más próximo al que poder acudir para solicitar información, así como algunas recomendaciones bibliográficas de interés.

## EN SEGUNDO LUGAR

Antes decíamos que prevenir las drogas no es una tarea sencilla, y que el esfuerzo merece la pena. También decíamos que por desgracia nadie nos enseña a ser padres. Pues bien, canalicemos ese esfuerzo en **formarnos como padres**. Aprendamos a prevenir el consumo de drogas en nuestros hijos. Una buena idea es dejarse asesorar por un experto que nos eche una mano y aconseje de una manera amena y rigurosa. Y hacerlo en compañía de otros padres con los que podamos compartir nuestras dudas y nuestras experiencias.

Los Planes Locales y Provinciales sobre Drogas, con la colaboración de la Junta de Castilla y León, imparten desde hace unos años el *Programa Moneo* y el *Programa Dédalo* en muchos municipios de la Región. El Programa Moneo va dirigido a todos los padres y madres interesados en el tema, se compone de 4 sesiones de 2 horas de duración cada una y está destinado a padres y madres con hijos de 9 a 13 años. Además de recibir información muy útil sobre las drogas y sus consecuencias, se aprende a mejorar la comunicación con nuestros hijos, a tener unas normas claras y útiles para regular la vida familiar, también en relación al uso de alcohol, tabaco y otras drogas, y a saber cómo comportarse en el caso de descubrir que los hijos puedan estar consumiendo algún tipo de droga. El Programa Dédalo tiene requisitos previos para poder participar, se desarrolla a lo largo de 20 sesiones de una hora y media cada una, e incluye sesiones para los hijos, sesiones para los padres y sesiones conjuntas padres e hijos en las que poder practicar y entrenar las pautas educativas que han aprendido por separado a lo largo del programa. Si consideráis atrayente esta información poneros en contacto con vuestro Plan Local o Provincial sobre drogas, cuya relación aparece al final del cuadernillo.

Vinculados a los programas escolares de prevención de las drogodependencias, y dirigidos a los niños y niñas que participan en los programas Discover o Construyendo Salud, y como complemento y refuerzo de los mismos, están los programas extraescolares *¿Te Apuntas?* y *¿Vivir el Momento?* Se desarrollan fuera del horario lectivo y se dirigen a reforzar algunos de los factores de protección trabajados en el aula como: favorecer el pensamiento crítico, practicar habilidades sociales y de asertividad o motivar a la participación en actividades de ocio saludable. Si en el centro escolar de vuestros hijos se realizan estos programas animadles a participar.

## EN TERCER LUGAR

Volvemos a reiterar la conveniencia de aunar esfuerzos en el objetivo común de prevenir el consumo de drogas en los adolescentes y jóvenes. Este cuadernillo es un complemento al **“Programa Discover”** que vuestros hijos están llevando a cabo en el Centro Escolar.

Aprovechad para preguntarles por el **“Programa Discover”**, qué temas han visto, o qué opinión le merecen las sesiones, si son interesantes o si le aportan algo nuevo. Puede ser una primera aproximación para profundizar sobre el consumo de drogas y poder hablar de algo relacionado con el tema.

Preguntad también en el Centro Escolar por el Programa Discover. Hablad con el Tutor, Jefe de Estudios, Orientador, etc. y preguntad si se están impartiendo todas las sesiones o en qué cursos escolares se va a llevar a cabo. Podéis comentarles dudas sobre cualquier extremo de los contenidos de las sesiones o pedirles consejo por si hubiera que reforzar un aspecto concreto del Programa desde la familia.

Los padres tenéis que estar informados sobre el contenido de las sesiones que están viendo en el aula. Además, en alguna de estas sesiones, se pide una participación activa por parte de toda la familia. Este es pues el objetivo de la publicación: que podáis conocer lo que vuestro hijo está aprendiendo en el aula para así reforzar los factores de protección ante el consumo de drogas, sumando las fuerzas desde la familia y desde la escuela.

# LO QUE HAY QUE SABER



PROGRAMA  
DISCOVER  
APRENDIENDO  
A VIVIR

ALUMNOS  
DE 1º Y 2º  
DE  
SECUNDARIA  
(ESO)

INFORMACIÓN  
para  
la familia

## 1. Características evolutivas de los alumnos de 1º y 2º de ESO

A estas edades se suele producir el “gran estirón”, un crecimiento corporal muy rápido que continuará hasta los 15 años y que tendrá aparejado una peor coordinación hasta que los chicos “se acostumbren” a su nuevo cuerpo. Comienza también la pubertad, y se producen importantes avances madurativos como el cambio de voz, aparición del acné y desarrollo de los caracteres sexuales, que repercutirá en una mayor conciencia de su propio cuerpo y un mayor interés por el otro sexo. Si bien no se pueden establecer límites cronológicos en el paso de un período vital a otro, podemos determinar el inicio de la adolescencia en las niñas entre los 12 ó 13 años y en los niños un año después.

El grupo de amigos cobra cada vez más relevancia, desligándose paulatinamente del núcleo familiar y produciéndose así una emancipación gradual de los adultos.

Respecto al desarrollo cognitivo sus procesos mentales van siendo cada vez más elaborados, siendo ya capaces de desplegar una mayor abstracción y manejando hipótesis que pondrán a prueba para interpretar el mundo que les rodea.

Afectivamente son inestables, pasando fácilmente de un extremo a otro de la agresividad a la inhibición y de la pasividad al rechazo. Sus emociones son más intensas lo que en ocasiones provoca comportamientos bruscos y a veces la búsqueda de intimidad encerrándose en sí mismos.

La adolescencia se suele considerar como una fase de la vida complicada, difícil, llena de cambios convulsos y de tránsito a la edad adulta. Es también una edad compleja para los padres, pues cuesta asumir que los hijos están dejando atrás la infancia y ya no se les puede tratar como a niños. Hemos de adaptarnos a este cambio y modificar nuestros códigos de comunicación, la manera de tratar con ellos y de resolver los nuevos conflictos que se irán presentando. Una de las “complicaciones” que pueden aparecer es el primer contacto con las drogas. Las drogas cuyo consumo se inicia en esta etapa son el alcohol y el tabaco y la edad media de inicio se sitúa alrededor de los 13 años. En un primer momento son consumos experimentales, de prueba, de “iniciación” en compañía de sus iguales. En el caso del cannabis la edad media

de inicio está en los 15 años; esta droga es considerada la tercera “droga legal” por la permisividad y el porcentaje de población que la ha consumido alguna vez en la vida. El conocimiento de la edad media de inicio en el consumo de las drogas más frecuentes, nos permite anticiparnos a las situaciones de riesgo con las que vuestros hijos muy probablemente, se van a encontrar. De ahí la importancia de que participen activamente en los programas de prevención, que tienen como objetivo capacitarles para afrontar la presión al consumo y a tomar decisiones meditadas y saludables.

El grupo de amigos cumple un papel crucial pues presionará para que den esa primera calada y ese primer trago. Es difícil decir “NO”, pues ya hemos visto lo importante que es para los chicos de esta edad el ser aceptado por el grupo. Los padres no debemos bajar la guardia y es vital supervisar lo que hacen en su tiempo libre y con qué amigos van. A lo largo del **Programa Discover** encontraréis pautas para ayudar a nuestro hijo a superar esa presión del grupo de amigos y para resolver los conflictos derivados de la amistad. Reiteramos lo importante que es formarse para prevenir las drogas a través de “Escuelas de Padres” como el “**Programa Moneo**”. Además de aprender de manera práctica y amena cómo comunicarnos mejor con los hijos, o cómo poner límites y normas adecuadas, tenemos la oportunidad de compartir experiencias educativas con otros padres que se hallan en circunstancias similares.

## 2. Las drogas. ¿Son el alcohol y el tabaco drogas?

Definimos **droga** como cualquier sustancia que introducida en el organismo (inhalaada, inyectada, bebida, etc.) produce cambios en el Sistema Nervioso Central y es susceptible de provocar tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia.

**Dependencia** es un estado causado por una droga, que provoca un impulso irreflexivo de tomarla de forma continuada, para experimentar sus efectos y/o para evitar el malestar producido por su privación.

**Tolerancia:** cuando la dependencia se ha establecido, el organismo se adapta, se habitúa a la droga, lo que conlleva una desaparición de efectos a la misma dosis y la necesidad de ir incrementando la cantidad, para poder sentir los mismos efectos.

**Síndrome de abstinencia:** al suprimir la administración de la droga, se producen una serie de alteraciones físicas y psíquicas, sumamente desagradables, distintas según cada sustancia y que en algunos casos como en el de los barbitúricos y el alcohol, pueden resultar mortales.

El **alcohol** y el **tabaco** cumplirían todos estos criterios, es decir su consumo provo-

ca cambios más o menos evidentes según la dosis. En el caso del tabaco la dependencia es evidente, y los fumadores tienen la “necesidad” de fumar un cigarrillo después de cierto tiempo. De todos es bien conocida la dificultad para dejar de fumar, y los intentos fallidos de los fumadores que se han planteado dejar el tabaco, hasta que después de mucho esfuerzo se consigue apagar el último cigarrillo. El síndrome de abstinencia: los desagradables efectos que experimenta la persona que quiere dejar el tabaco (mal humor, nerviosismo,...) Los alcohólicos sienten una imperiosa necesidad de consumir alcohol (dependencia) y cada vez tienen que consumir más cantidad para sentir los mismos efectos (tolerancia). El síndrome de abstinencia del alcohólico es sumamente dramático, con patologías como el “delirium tremens” y en ocasiones, por desgracia, con el resultado de la muerte del bebedor.

### 3. Factores a tener en cuenta

Dentro del complejo mundo de las drogas hay factores que hay que tener en cuenta: La **sustancia**, el **individuo** y el **contexto** en el que se realiza el consumo.

En cuanto a la **sustancia** deberemos tener en cuenta, entre otras cosas, la dosis (uso-abuso), los efectos experimentados a corto, medio y largo plazo, la vía de administración, el potencial de abuso y dependencia y el uso combinado con otras drogas. No debemos de olvidar que todas las drogas tienen grandes riesgos.

En relación al **individuo**, hay que considerar la edad, los aspectos biológicos, la existencia de patologías previas o las pautas de consumo. El impacto en los menores es siempre mayor, sus órganos y sistema nerviosos están inmaduros y su personalidad formándose.

Por último, respecto al **contexto**, hay que tener en cuenta a la familia, el grupo de amigos, la escuela, el entorno social, los valores y creencias sobre las drogas que tiene una sociedad o una cultura determinada, los medios de comunicación, etc. Vivimos en una sociedad donde existe una fuerte presión al consumo en general (móviles, ropa, juegos electrónicos, etc.), y a las drogas en particular. El ocio y la diversión no se conciben sin consumo y esto es un factor de riesgo importante para tener problemas de abuso de sustancias adictivas.

### 4. ¿Qué son los factores de protección y los factores de riesgo?

**Factores de riesgo** son los elementos o las condiciones que aumentan la posibilidad de que surja un problema. La presencia de factores de riesgo aumentará la pro-

babilidad de que una persona consuma drogas. Los factores de protección son todo lo contrario, contribuyen a disminuir el riesgo de que una persona consuma drogas.

Los factores de riesgo pueden ser características **individuales**, como la falta de seguridad, la inmadurez, la no valoración de uno mismo, el tener actitudes y creencias favorables a las drogas, el fracaso escolar, el comportamiento antisocial y el hecho de haber empezado a consumir drogas, incluido el alcohol, a una edad temprana.

Pueden ser **familiares**, como el que haya una historia de alcoholismo en la familia o de consumo de otras drogas o la falta de habilidades, capacidad y estrategias educativas de los padres, ausencia de normas y de límites claros que regulen el comportamiento de los hijos.

Y pueden ser **sociales**, como la disponibilidad de la droga, la existencia de normas sociales favorables o permisivas con el consumo de drogas, condiciones de escasez extrema económica, de desarraigo y la falta de vínculos sociales.

Frente a estos factores de riesgo, **los factores de protección** contribuyen a disminuir el riesgo de que una persona consuma drogas. En la **familia** se dan cuando existe una relación positiva basada en la comunicación y el afecto, con un sistema de normas claras y límites que se cumplen, padres que supervisan lo que hacen sus hijos y qué compañías frecuentan, familias que comparten muchos ratos de ocio y emprenden actividades en común.

La **escuela** es también un ámbito privilegiado para prevenir el consumo de drogas, convirtiéndose así en un importante factor también un ámbito privilegiado para prevenir el consumo de drogas, convirtiéndose así en un importante factor protector. La implantación del **Programa Discover** en el Centro Escolar permite transmitir a los alumnos información, habilidades, recursos, valores, etc. que les protegerán ante el consumo de drogas.

Otros factores de protección dependen de los **medios de comunicación** que pueden aportar a la sociedad información veraz, desmontando mitos y creencias erróneas sobre las drogas, modificar actitudes sociales que favorecen el consumo, aumentando la percepción de riesgo y reduciendo la tolerancia social sobre el consumo de las diferentes sustancias.

# PROGRAMA DISCOVER



INFORMACIÓN  
para  
la familia

El programa Discover en el que van a participar vuestros hijos cuenta con diferentes contenidos que se van a desarrollar a lo largo de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). A continuación aparece la tabla con las sesiones correspondientes a cada uno de los niveles. Como podéis apreciar, en ambos se trabajan los mismos contenidos de una manera progresiva, de forma que afiancen las habilidades y conocimientos en los dos años consecutivos en que desarrollen el programa.

## SESIONES DEL PROGRAMA

1º ESO	DISCOVER	2º ESO
1. EL TABACO. El riesgo que mejor se puede prevenir.		1. EL TABACO. Costes individuales y sociales.
2. EL ALCOHOL. El problema de drogodependencia número uno en España.		2. EL ALCOHOL. El problema de drogodependencia número uno en España.
3. EL ALCOHOL. Su coste individual y social.		3. EL ALCOHOL. Su coste individual y social.
4. EL CANNABIS. La droga ilegal más consumida		4. EL CANNABIS. El laberinto de (la) MARÍA
5. LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad		5. LA AUTOESTIMA Y LA AUTOCOMUNICACIÓN.
6. PRÉSTALE ATENCIÓN A LA AUTOCOMUNICACIÓN		6. LA AUTOESTIMA. Depende de cómo la enfoques
7. PENSAMIENTO POSITIVO		7. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Responsabilidad personal.
8. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Responsabilidad personal.		8. LA AUTOESTIMA. Cómo afrontar la crítica negativa.
9. TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo y respuesta asertiva: oraciones en primera persona y decir no		9. ¡CÓMO NOS VENDEN LA PELÍCULA!
10. TOMA DE DECISIONES. Método DECIDE para la toma de decisiones difíciles o complejas		10. CINE Y TABACO. ¡Ojo al parche!
11. TOMA DECISIONES. La Publicidad.		11. TOMA DE DECISIONES. Presión de grupo y asertividad
12. CULTIVAR LA AMISTAD.		12. TOMA DE DECISIONES. Método DECIDE para la toma de decisiones.
13. CÓMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE LA AMISTAD		

Con los apartados que se desarrollaran a continuación pretendemos dar a conocer y orientar a los padres, sobre cómo abordar y reforzar en la vida diaria los contenidos y habilidades para la vida que van a trabajar a lo largo de los dos cursos escolares. Como veréis el título de los apartados no coinciden con el de las sesiones, sino que llevan el nombre del tema o contenido que se aborda. Incluyen llamadas de “*Muy importante*” que no se deben echar en saco roto, son conclusiones de la evidencia científica sobre las que debéis reflexionar por su implicación en la educación de los hijos y en el desarrollo de sus habilidades para afrontar de manera positiva y sana los desafíos con los que se van a encontrar en la adolescencia y a lo largo de su vida.

## **EL TABACO: El riesgo que mejor se puede prevenir. Costes individuales y sociales**

En este apartado describiremos los contenidos que sobre el tabaco se imparten a lo largo de 1º y 2º de la ESO.

Antes de comenzar a describir cómo vuestros hijos han trabajado este tema, os recordamos algo que es de gran importancia y es, vuestro papel como educadores y como agentes preventivos en materia de prevención de las drogas. Para apoyar y reforzar el trabajo que los alumnos van a realizar dentro del centro educativo, y además mejorar la labor educadora y preventiva, es muy importante estar informados sobre el tabaco y las consecuencias que tiene para la salud. Si los adolescentes reciben un mensaje similar desde distintos frentes (escuela, familia, medios de comunicación) estaremos potenciando un discurso unánime que mejorará notablemente la labor preventiva. En el Directorio que aparece al final de esta publicación podéis encontrar información detallada de los recursos y publicaciones sobre las características del tabaco y de otras drogas, así como de los riesgos derivados de su consumo.

Será principalmente en 1º ESO cuando los alumnos conozcan cuáles son los efectos perjudiciales, a corto y a largo plazo, de los principales componentes del tabaco: la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono. Comprenderán los conceptos de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia, e identificarán las razones por las que los adolescentes fuman.

Una de las tareas para casa que tienen que realizar, es comprobar los efectos inmediatos de fumar en la frecuencia cardiaca. Para ello se les pide que busquen entre sus familiares y amigos a un fumador, y le tomen el pulso antes y después de fumarse un cigarro, apuntando el resultado en una ficha. Comentad con vuestro hijo el resultado de este experimento y aprovechad para que os cuente más cosas sobre los efectos negativos del tabaco.

**Muy Importante:** *En las sesiones de tabaco se incluye información que es vital que los padres tengan en cuenta: Como padres debéis saber que los primeros contactos con el tabaco se producen a los 13 años y la edad de inicio en el consumo diario se sitúa en torno a los 14 años Si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas posteriormente. Aquellos que no se han iniciado en el consumo de alcohol y tabaco al final de la adolescencia, es muy improbable que sean fumadores o consumidores habituales de bebidas alcohólicas en la etapa adulta.*

Uno de los problemas más frecuentes con los que os vais a encontrar, es que los adolescentes piensan en el aquí y ahora, en el presente. Les resulta muy difícil pensar que dentro de 10, 20 ó 30 años pueden tener bronquitis y cáncer de pulmón. Ellos viven el día a día, son jóvenes y “esas son enfermedades de personas mayores”. De ahí la importancia de incidir en que el fumar puede tener consecuencias inmediatas como: perjudicarles en la práctica deportiva, mal aliento, temblor de manos, incremento de la frecuencia cardíaca, estrechamiento de los vasos sanguíneos, envejecimiento de la piel, o dedos amarillos.

**Muy Importante:** *Es importante que desde la familia, los centros educativos y la sociedad en general tomemos un papel activo en el cumplimiento de la normativa, denunciando su incumplimiento, impidiendo el acceso de los menores al tabaco, no comprando en lugares donde se incumpla la normativa, respetando los lugares libres de humo, etc.*

Para un niño, uno de los modelos que va a condicionar su conducta y sus hábitos son los padres y, por tanto, es muy importante tener en cuenta que convivir con fumadores en el hogar, aumenta la probabilidad de que el niño se haga fumador. Esta afirmación la corrobora la Encuesta Escolar sobre Drogas, cuyos resultados señalan que la proporción de estudiantes que viven en hogares en los que su padre o su madre fuma y que fuman a diario es del 26,2%, mientras que el porcentaje de estudiantes fumadores que viven en hogares en los que su padre o su madre no fuma es del 16,2%.

Será en 2º ESO cuando profundicen en los costes individuales y sociales que tiene el tabaquismo. Revisarán las estadísticas relativas al consumo de tabaco, especialmente entre los jóvenes. Analizarán los costes económicos y para la salud del consumo de tabaco tanto para el individuo como para la sociedad en general. Por último, identificarán los efectos que tiene el tabaco sobre los no fumadores.

Merece la pena que analicéis y comentéis con vuestro hijo las implicaciones que se derivan de dichas estadísticas. El número de muertos que ocasiona o los gastos socio-sanitarios dan una idea de la dimensión real del problema:

- Muertes anuales en el mundo por consumo de tabaco: **5 millones**
- Muertes directas o indirectas en el mundo: **1 persona de cada 7**
- Muertes anuales en España: **54.233**
- Muertes anuales en Castilla y León: **3.640**
- Muertes por cáncer de pulmón: **90%**
- Muertes por enfermedad cardiovascular: **20%**
- Muerte por enfermedad pulmonar obstructiva crónica: **80%**
- Países desarrollados: **6-15%** del gasto sanitario total
- Gasto en España por enfermedades relacionadas con tabaco: **3.918 millones**

También se trata de sensibilizar acerca del tabaquismo pasivo. Los alumnos y vosotros los padres, debéis ser conscientes de los riesgos que se derivan para las personas no fumadoras pero que tienen que convivir con un fumador, de respirar el humo de los demás.

**Muy Importante:** La OMS considera el aire contaminado por humo de tabaco carcinógeno, y uno de los agentes causales más importantes de cáncer en el ámbito laboral. Los niños constituyen un grupo especial de fumadores pasivos. Tienen más riesgo de padecer sinusitis, bronquitis, neumonía, asma, muerte súbita del lactante, etc. Además presentan con mayor frecuencia, irritación ocular, otitis media, molestias faríngeas, tos y otros síntomas.

## **EL ALCOHOL: El problema de drogodependencia número uno en España. Su coste individual y social.**

A lo largo de 1º y 2º de la ESO y en referencia al alcohol, van a profundizar principalmente en dos aspectos: las características del alcohol y su coste, individual, social, sanitario y económico, lo que le han convertido en el principal problema de consumo de drogas en España.

Será en 1º de la ESO cuando se centren en adquirir información general acerca del alcohol, características de la sustancia, las equivalencias de las bebidas alcohólicas y los conceptos de uso, abuso y dependencia del alcohol. En 2º de la ESO reflexionarán sobre las razones por las que algunos jóvenes consumen alcohol y los efectos inmediatos y largo plazo del consumo.

Entre los **efectos a corto plazo** que ocasiona el alcohol y que vuestro hijo verá, están:

- Depresión del sistema nervioso (hace más lentas las funciones del sistema nervioso).
- Afectación de la coordinación motora y los sentidos (es peligroso realizar actividades como conducir).
- La mente se vuelve confusa y se hace difícil pensar con claridad.
- El alcohol afecta también a las funciones vitales: una intoxicación fuerte puede producir parada respiratoria, cardíaca y la muerte.

También reflexionarán sobre estas consecuencias negativas que se derivan del consumo juvenil de alcohol:

- Embriagueces: Las borracheras son frecuentes entre los jóvenes que consumen alcohol los fines de semana, debido a la ingesta excesiva en un período corto de tiempo.
- Alcohol y conducción: Los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 24 años. El alcohol está presente entre el 35 y el 50% de los accidentes.
- Conducta sexual: El haber bebido supone un importante factor de riesgo para tener relaciones sexuales no deseadas y/o sin protección, con los consiguientes riesgos para la salud.
- Violencia y actos vandálicos: El alcohol juega un papel determinante en conductas violentas y de gamberrismo.
- Problemas de rendimiento y de conducta en la escuela.

Podéis contrastar con vuestro hijo estas consecuencias. Especialmente las que se producen a corto plazo. Los adolescentes y los jóvenes no son muy conscientes de los riesgos que pueden sobrevenir después de 10 ó 15 años. Ellos viven centrados en el presente y tienen una idea irracional de invulnerabilidad, de que la juventud lo aguanta todo y de que se pueden asumir riesgos de manera indiscriminada. Por tanto, merece la pena revisar las consecuencias a corto plazo. No hablamos de una cirrosis que aparece tras muchos años de abuso. Hablamos de un accidente de tráfico después de una noche de copas. Existe un riesgo mortal al asociar al consumo de alcohol la conducción de un vehículo. El alcohol altera considerablemente el tiempo de reacción

y la percepción, además de provocar cambios en el comportamiento al volante, asumiendo más riesgos de los deseables. Un accidente que le puede dejar en silla de ruedas o matarle. Hablamos también de un coma etílico después de una borrachera. Y podemos hablar también de que el organismo de un adolescente está en plena maduración y es mucho más vulnerable a los efectos del alcohol.

**Muy importante.** *Los padres debéis ser conscientes de que el consumo de alcohol supone un alto riesgo para los adolescentes y jóvenes de sufrir daños físicos, emocionales y sociales y que el consumo en menores de 18 años está prohibido pro Ley.*

En 2º de la ESO estudiarán la especial vulnerabilidad de los adolescentes y jóvenes ante el alcohol: El alcohol destruye las células del cerebro e interfiere con el desarrollo natural del crecimiento. El alcohol puede dañar también otros órganos en desarrollo como el hígado. Los adolescentes pesan menos que los adultos. Esto significa que los jóvenes tienden a intoxicarse más rápidamente, a permanecer borrachos más tiempo y a hacerse dependientes del alcohol más rápidamente que los adultos.

Profundizarán en las consecuencias en los demás ámbitos de la vida. A vosotros como padres os invitamos también a reflexionar sobre ello ¿quién no conoce a alguna persona que sufra las consecuencias de consumo abusivo del alcohol?:

- Para la propia salud: *Enfermedades del sistema digestivo (úlceras, hepatitis, cirrosis), enfermedades cardíacas, malnutrición, anemia, problemas psicológicos, etc.*
- Para la vida familiar: *Desinterés, alejamiento de los familiares, discusiones y violencia familiar; rupturas, etc.*
- Para la vida en sociedad: *Accidentes de tráfico, delitos, problemas con amigos y compañeros, actos vandálicos, etc.*
- Trabajo o Estudios: *Pérdida de productividad, absentismo, bajas y accidentes laborales, bajo rendimiento y absentismo escolar; problemas de relación con los compañeros y profesores.*
- Para el Sistema Sanitario: *Elevados gastos sanitarios por enfermedad y hospitalización, mortalidad elevada.*

Frente a esta realidad: **el alcohol** es una droga de gran capacidad adictiva cuyo abuso genera importantes problemas sociales y de salud; es la droga más consumida en nuestro país y en Castilla y León, y la que más problemas ocasiona junto con el tabaco; es sin lugar a dudas, **el problema de consumo de drogas número uno**. Sin embargo, su consumo goza de una tolerancia social muy elevada tanto entre los adultos como entre los adolescentes y jóvenes, y está muy extendido entre todas las edades.

Además, aquellos jóvenes que consumen alcohol con más frecuencia o en mayores cantidades, tendrán mayor posibilidad de entrar en contacto con drogas ilegales. Por lo tanto cuanto más tarde empiecen a beber, menores serán las probabilidades de tener problemas relacionados con el alcohol y otras drogas.

**Muy Importante:** *Un adolescente que empieza a beber a edades tempranas tiene cuatro veces más probabilidades de acabar teniendo problemas con el alcohol, que otra persona que empieza a beber a una edad adulta.*

Los patrones de consumo de alcohol han cambiado a lo largo de estos años. El consumo actual entre adolescentes y adultos jóvenes se caracteriza por la mayor experimentación y el aumento en los consumos de alto riesgo (ingieren mucha cantidad de alcohol en cortos períodos de tiempo) que puede desencadenar una mayor frecuencia de borracheras y de coma etílico. Otra característica del consumo juvenil es la mezcla de alcohol con otras sustancias psicoactivas (cannabis, cocaína, drogas de síntesis, anfetaminas...) Los que beben suelen hacerlo durante el fin de semana, básicamente en contextos de ocio, principalmente nocturno, manteniéndose abstemios el resto del tiempo y de la semana.

Respecto a la normativa sobre el alcohol que los alumnos van a analizar, podéis preguntarle a vuestro hijo sobre las medidas que adoptan las administraciones. ¿Le parece útil el hecho de regular la venta de alcohol, la publicidad y la entrada de menores a las discotecas?

Al final de esta sesión tienen una **tarea para casa** que es opcional. Se trata de una ficha de repaso con una serie de cuestiones que los alumnos deben responder. Puede ser un buen pretexto para repasarla con vuestro hijo y afianzar conceptos muy importantes sobre el abuso del alcohol:

## FICHA DE REPASO

*Ciertas palabras están entre paréntesis al final de las preguntas 4 y 5. Define cada una de ellas al contestar esas preguntas:*

1- *En el estado español se gastan millones de euros al año en problemas relacionados con el alcohol. Haz una lista de las cosas en que se emplea este dinero.*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Para reparar y costear: accidentes, pérdidas de empleo, bajo rendimiento y baja laboral, problemas de salud, tratamientos de la dependencia, delitos, muertes)*

2- *¿Cuáles son las medidas que ha adoptado la Administración para reducir el consumo y los riesgos del alcohol?*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Medidas que limitan la venta y el consumo de alcohol y la entrada a menores de edad a establecimientos donde se dispensa alcohol; medidas que prohíben conducir si se ha bebido una cantidad de alcohol determinada; medidas que limitan la publicidad de bebidas alcohólicas.*

- 3- *Imagínate que un amigo o compañero ha comenzado a beber una o dos cervezas cada tarde. Dice que es solamente para que le ayude a pasar los exámenes, que le relaja y después dejará de beber. ¿Qué tres cosas puedes decirle para que deje de beber ya?*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Beber alcohol aunque sólo sea de vez en cuando, puede crear problemas en casa, en el colegio y de salud; uno se puede acostumbrar a recurrir al alcohol cuando hay situaciones de estrés, en vez de aprender a afrontarlas; El impacto que el alcohol tiene sobre los adolescentes es mucho mayor que sobre los adultos, ya que la capacidad de eliminar el alcohol es más lenta y su impacto en el cerebro es mayor (memoria y aprendizaje), además los efectos sedantes del alcohol en jóvenes aparece más tarde lo que determina que se asuman mayores riesgos por la desinhibición (accidentes de tráfico, relaciones sexuales sin protección).*

- 4- *Haz una lista de los síntomas de abstinencia del alcohol.*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Sudoración, temblores, náuseas, ansiedad, nerviosismo y delirium tremens (fiebre, confusión, alucinaciones, convulsiones).*

- 5- *Explica como puede dañar el alcohol a un bebé que aún no ha nacido y cómo se puede prevenir ese daño (Síndrome de Alcoholismo Fetal).*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Si la mujer embarazada bebe, puede perjudicar a su hijo hasta el punto de producirle el llamado Síndrome Alcohólico Fetal, trastorno que se caracteriza por retraso mental y diversos defectos físicos. Para prevenir este síndrome, no se debe beber nada de alcohol durante el embarazo.*

- 6- *Los problemas relacionados con el alcohol cuestan mucho más que dinero. Describe alguno de estos costes y explica cuales consideras más serios.*

*(Ayuda para los padres, posibles respuestas): Las respuestas variarán; deberían describir los problemas familiares y sociales que ocasiona el abuso de alcohol, y explicar cuales son los más serios en su opinión y porqué.*

## EL CANNABIS. El laberinto de (la) MARÍA.

El cannabis se ha convertido, por sus niveles de consumo, en la “tercera droga legal”. Según muestran las últimas encuestas, el consumo de cannabis ha experimentado un extraordinario y sostenido crecimiento entre los estudiantes de secundaria desde 1994 hasta 2006, año en el que se produce un significativo descenso (7 puntos porcentuales respecto a 2004). El 37,4% de los estudiantes de Castilla y León entre 14 y 18 años había consumido cannabis alguna vez en la vida, y el 19% lo había hecho en el último mes. Aunque se vislumbra una tendencia a la reducción del consumo, éste sigue siendo aún importante y lo que es aún más preocupante, es que va acompañado de una disminución de la percepción de riesgo tanto por parte de los adolescentes como de la población en general. Socialmente parece haberse difundido la idea de que el consumo de cannabis no produce problemas importantes. Es conveniente que los padres ampliéis información sobre el cannabis, sus efectos y las consecuencias, cómo saber identificarlo etc.

La finalidad de trabajar este tema en el programa Discover, es concienciar sobre los riesgos que conlleva su consumo, es decir aumentar la percepción de riesgo y, reducir el consumo. El cannabis se trabaja durante una sesión en cada uno de los cursos de 1º y 2º de la ESO. Se trata de facilitarles información objetiva sobre los rápidos cambios que se producen en el cuerpo debido a las sustancias químicas que contienen el hachís y a contrastar dicha información con los mitos, tópicos y creencias erróneas que circulan sobre esta sustancia, así como de analizar las repercusiones que el consumo de los derivados del cannabis pueden tener en la vida diaria de un adolescente. En 2º de la ESO en la sesión denominada “El laberinto de (la) María”, los alumnos construirán en clase un panel con información sobre las consecuencias que tiene para la salud el consumo de cannabis. En un debate y teniendo como referencia el panel, irán poniendo en entredicho tópicos como que el hachís es una sustancia natural y por lo tanto inocua, o que el hecho de que pueda tener aplicaciones médicas para algunas enfermedades la hace recomendable. También podrán descubrir diferentes formas de sentirse bien consigo mismos y de divertirse de forma saludable y como actividad optativa se les animará a realizar un mural con mensajes informativos y convincentes para disuadir a sus compañeros de que no fumen hachís.

Aunque no se puede afirmar que consumir cannabis lleve inevitablemente a tomar otras drogas, si es cierto que aquellos adolescentes que lo utilizan tienen más riesgo de consumirlas. Por ejemplo, los consumidores de cannabis en el último año tienen casi el doble de riesgo de fumar tabaco o de consumir bebidas alcohólicas todos los fines de semana, y más del doble de riesgo de consumir drogas de síntesis, cocaína y alucinógenos, que los compañeros de su misma edad.

El consumo regular puede provocar problemas respiratorios, debido tanto a los derivados del cannabis, como al tabaco con el que suele mezclarse. Las pautas de

consumo habitual (aspiración profunda, retención del humo, apurado máximo del porro, ausencia de filtro) agravan este riesgo. Además el hachís suele estar muy adulterado –lo cual siempre implica riesgos- y, como la marihuana, puede tener hongos o bacterias y provocar infecciones.

Existe también un riesgo directo de accidente al conducir vehículos bajo sus efectos, más aún cuando en la mayoría de los casos se mezcla con alcohol y/o otras drogas.

Fumar cannabis de manera regular puede afectar a la memoria, enlentecer el procesamiento de la información, disminuir la concentración y dificultar el aprendizaje.

El consumo habitual o muy intenso también implica riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos, que en ciertos casos pueden hacerse crónicos.

**Muy Importante:** *Como padres tenéis que tener muy claro que el consumo de hachís, marihuana u otros derivados del cannabis en la adolescencia, puede dificultar los procesos de desarrollo y maduración física, intelectual y afectiva. Las alteraciones que provoca en la memoria y el aprendizaje pueden suponer el fracaso en el sistema educativo y condicionar las posibilidades de adaptación social en el futuro.*

Entre los jóvenes ha calado el mensaje de que se trata de una sustancia de origen natural, y que además tiene aplicaciones terapéuticas, una sustancia que forma parte de un movimiento cultural o contracultural que conecta con la juventud a través de mensajes que hablan de paz y libertad. Hasta se puede encontrar en los kioscos revistas sobre cannabis que orienta sobre la forma de cultivar las plantas de marihuana y publicita las “virtudes” de su consumo.

Toda esta imaginaria social y cultural proporciona al consumo de cannabis un barniz de “normalidad”, de “uso corriente” desligado de los peligros y de las consecuencias dañinas. Detrás de todo esto hay miles de millones de euros en juego, ya que este consumo no deja de ser también un negocio lucrativo, negocio que utiliza estrategias de marketing para dar a conocer el producto y ponerlo de moda (camisetas, mecheros, etc. con el logotipo de la hoja de marihuana).

Como padres debéis ser conscientes de esta percepción de riesgo manipulada y contrarrestar con argumentos racionales este discurso social. Algunos de estos argumentos pueden ser:

1. El hecho de que el cannabis sea una sustancia de origen natural no quiere decir que no sea peligrosa para la salud. Lo “vegetal” y lo “natural” no son necesariamente sinónimo de saludable. El tabaco también es de origen vegetal y natural y todos somos conscientes de sus consecuencias, y por poner ejemplos más extremos algunas setas son venenosas y pueden producir la muerte si se ingie-

ren. Por último el hachís que llega al consumidor suele estar cortado con otras sustancias y adulterado.

2. Fumar un porro es todavía más dañino que fumar tabaco. Los perjuicios propios del tabaco (alquitranes, monóxido de carbono, etc.) se multiplican, pues los porros se suelen fumar sin filtro y las caladas son más profundas.
3. Ya hemos visto más arriba las consecuencias psiquiátricas y el riesgo de accidentes de tráfico, además de aumentar las posibilidades de empezar a consumir otras drogas como la cocaína y el éxtasis.

Esta sesión se ha confeccionado a partir del "Informe sobre cannabis" de la Comisión Clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas de febrero de 2006. Puede consultar este informe para profundizar sobre este tema en: <http://www.pnsd.msc.es//Categoria2/publica/pdf/InformeCannabis.pdf>

## **LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de la personalidad.**

Los alumnos van a aprender lo que es la autoestima, y que ésta no depende sólo de un rasgo de la personalidad, sino que está formada por multitud de aspectos y características que definen nuestra forma de ser. Como personas, tenemos muchas dimensiones distintas: nuestro yo físico, intelectual, emocional, familiar, etc. Hay que conocerse a uno mismo y tratar de mejorar los aspectos más negativos.

Para que entiendan la complejidad del ser humano, en 1º de ESO tienen que rellenar una ficha de trabajo con un listado de los diferentes aspectos de uno mismo: el "Yo en deportes", "Ser buen amigo", "Ser educado", "Ser organizado", "Tener control de mí mismo", "Yo cuando juego", etc. Cada uno de ellos tendrán que valorar como "Bien" aquellos aspectos que cada uno considera que están bien y "A mejorar" aquellos que consideran de creen que deben mejorar. Preguntad a vuestro hijo por esta lista, comentad juntos los aspectos positivos y tratad de ayudarle para mejorar los negativos.

Poder relativizar y desdramatizar es importante a estas edades, porque los preadolescentes y adolescentes le dan una gran importancia a los rasgos físicos y aspectos externos como la forma de vestir, etc. Ser demasiado bajo o un poco gordo puede ser una tragedia porque se focaliza demasiado en una sola dimensión olvidando otros rasgos de nuestra personalidad mucho más importantes.

**Muy Importante:** *Los padres tenéis una relevancia decisiva en la imagen que el niño y adolescente se va formando de sí mismo a lo largo del desarrollo. Hay que ser consciente de las críticas perjudiciales que no distinguen entre los actos y la persona. No es lo mismo decir a alguien que ha cometido un error o ha hecho algo mal que decir que es tonto o que no vale para nada. También hay que saber elogiar las cosas que vuestros hijos hacen bien, no de manera indiscriminada sino sobre todo relacionando el elogio con el esfuerzo. Debéis evitar por tanto las críticas que afectan a toda la persona, ya que son en esencia injustas, y centrarnos más en las conductas objetivas que se deben mejorar.*

Se habla mucho de la autoestima, pero ¿qué es exactamente? Podríamos definir la autoestima como la actitud valorativa hacia uno mismo, como el sentimiento de valoración positiva o negativa con respecto de sí, también como el amor a sí mismo, o el grado en que toda persona valora la autopercepción de su propia imagen. El concepto del yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia.

Una buena autoestima ayuda a superar las dificultades personales y garantiza la proyección futura de la persona; fundamenta la responsabilidad y desarrolla la creatividad; estimula la autonomía personal y posibilita relaciones personales de calidad

## LA AUTOCOMUNICACIÓN

Para conocer y mejorar la autoestima un primer paso, es saber las diferentes características y cualidades de uno mismo. Otro elemento fundamental y un segundo paso para conocer cómo nos valoramos, y que van a trabajar en al menos dos sesiones del programa Discover tanto en 1º como en 2º de ESO., es saber qué nos decimos a nosotros mismos (autocomunicación), y reconocer que tenemos control sobre nuestros pensamientos y que podemos cambiar esa forma de pensar negativa y, con ello, mejorar nuestra autoestima.

**Muy Importante:** *La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, o lo que es lo mismo, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades y su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.*

Los alumnos reconocerán como ante una misma situación las personas se dicen cosas diferentes y según como sean estos pensamientos, así se sentirán. Si prevalecen los pensamientos negativos se sentirán tristes o nerviosos. Por el contrario, si tienen pensamientos positivos los sentimientos mejorarán.

En 1º de ESO hay un ejemplo que ilustra el poder de la autocomunicación y cómo ante una misma situación podemos tener autocomunicaciones negativas y positivas:

*Dos corredoras de igual destreza estaban a punto de competir. Al llegar al punto de partida, una de ellas estaba pensando en lo bien que corría y lo rápido que le iban a llevar sus piernas. La otra estaba nerviosa y preocupada. No dejaba de pensar en que podía perder y en la vergüenza que iba a sentir si perdía.*

Preguntad a vuestro hijo si han visto este ejemplo en clase. Analizadlo conjuntamente. ¿Qué mas pensamientos podían tener cada corredora en ese momento? ¿Qué ejemplos de autocomunicación se nos ocurren? Este ejemplo ilustra cómo influye en nuestro rendimiento y en nuestra confianza las autocomunicaciones positivas o negativas.

Aprovechad para comentar alguna situación sacada de la vida real. Puede ser un día antes de un examen en el que vuestro hijo estaba muy nervioso porque pensaba que no se lo sabía y podía suspender. ¿Qué se decía a sí mismo? ¿Cuáles de esos pensamientos estaban basados en hechos reales? ¿Cuáles exageraban y dramatizaban? ¿Ayudaban esas autocomunicaciones a estudiar? ¿Favorecían el rendimiento? ¿Estar muy nervioso facilita el éxito o el fracaso?

**Muy Importante:** *Es necesario que observéis a vuestro hijo y veáis que estilo de pensamiento tiene: ¿Es muy exigente consigo mismo? ¿Se critica o se infravalora porque no consigue lo que quiere? ¿Es pesimista y ve casi siempre el lado negativo de las cosas? Como padres podéis moldear esta autocomunicación y hacerla gradualmente más positiva y racional, evitando que se autocritique en exceso y enseñándole que los errores son una oportunidad para cambiar.*

Recordad que las personas pueden controlar sus propios pensamientos, pueden crear una autocomunicación positiva, honesta y alentadora. Podéis buscar en compañía de vuestro hijo, ejemplos de pensamientos y autocomunicaciones positivas y negativas, y comprobar la diferencia y los efectos que cada una tiene en nuestros sentimientos. Podéis poner una **situación negativa imaginaria**, por ejemplo: “Uno de mis amigos va a celebrar su cumpleaños y a mí no me ha invitado ni me ha dicho nada todavía”.

- Alentad a vuestro hijo para que diga los **pensamientos negativos** que se le ocurrirían a partir de esta situación. Algunos ejemplos pueden ser: “Ya no quiere saber nada de mí, seguro que no cuenta conmigo para el cumpleaños”; “seguro

*que a partir de ahora va a tener nuevos amigos y pasará de mí”; “eso me pasa por ser tan gruñón, a este paso me quedaré sin amigos”; “seguro que me odia”; “debe de haber algo muy malo en mí para que mi amigo no me invite a su fiesta de cumpleaños”.*

- Una vez que hayáis puesto sobre la mesa los posibles pensamientos negativos, hay que cambiarlos por las autocomunicaciones positivas. **Una herramienta muy útil para que vuestro hijo se replantee los pensamientos negativos es la pregunta.** Con las preguntas adecuadas se pone en tela de juicio la validez y la consistencia de los pensamientos y se consigue que se generen alternativas más racionales y positivas. Así por ejemplo, retomamos los pensamientos negativos y hacemos preguntas: *¿Estás seguro que no cuenta contigo? ¿No quedan todavía días hasta el cumpleaños para que te invite? ¿En qué te basas para decir que ya no cuenta contigo y que va a tener nuevos amigos? ¿En el caso de que no te invitara, tú crees que se debe a que eres un gruñón? ¿Es eso una buena prueba? ¿El hecho de que alguien no te invite a su cumpleaños presupone que te vas a quedar sin amigos? ¿Es algo tan terrible que alguien no te invite a su cumpleaños? ¿El que alguien no te invite a su cumpleaños se debe a que hay algo malo en ti?*
- **Las respuestas a estas preguntas serían las autocomunicaciones positivas.** Por ejemplo: *“Es cierto, todavía me podría invitar; faltan 5 días para el cumpleaños”; “el hecho de que no me invite no quiere decir que haya algo malo en mí; estaría en su derecho a elegir a sus amigos, pero el que alguien te invite o no, no es indicativo de que tengas o no defectos. Tú invitas a unos chicos a tu fiesta porque son tus mejores amigos, pero a los que no invitas no lo haces porque sean estúpidos o gruñones, simplemente porque no son tan amigos como otros”.*

## ¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS?

Para cambiar los pensamientos negativos a positivos y así mejorar la autoestima en 2º de ESO, aprenderán una técnica que se llama “el método de los tres pasos”. Primero reconocerán cómo reaccionan ante ciertas situaciones, buscarán una nueva manera de enfocar la situación y por último, cambiarán el enfoque y lo pondrán en práctica.

Hay un ejemplo que los alumnos han visto en clase y que puede servir de orientación para ayudar a vuestros hijos. En este ejemplo aplican el método de los tres pasos para aprender a tener un enfoque más racional. Reproducimos a continuación dicho ejemplo:

*Se parte de esta situación: Ana ha suspendido el examen de lengua.*

- 1.- El primer paso para cambiar de enfoque es reconocer cómo reaccionamos ante diferentes situaciones. Ana reacciona sintiéndose triste, frustrada. Piensa: “nunca voy a poder aprobar esta asignatura”, “no se me da bien”, “no sirvo para estudiar”, “soy un fracaso”. Después los chicos deben sugerir otros pensamientos, formas de interpretar un suceso y formas de sentirse ante un suceso.*
- 2.- El segundo paso es buscar otra manera de enfocar la situación, otra forma de ver ese suspenso. Los alumnos deben de decir otras formas de pensar que ayuden a cambiar el enfoque, analizarlo desde otro punto de vista más positivo. Suspende el examen es una oportunidad para aprender ciertas cosas importantes, como que tienes que cambiar para la próxima vez. “He suspendido porque no he estudiado lo suficiente, tengo que estudiar diariamente, no dejarlo para el final”; “sería bueno que aclarara con el profesor los fallos que he tenido, para resolver las dudas y estudiar más a fondo”; “el que suspenda lengua, no significa que no sirva para estudiar, he aprobado otras asignaturas”; “no por ello soy una fracasada, se me dan bien otras cosas”.*
- 3.- En el tercer paso, cambiar el enfoque y ponerlo en práctica, recordando la situación de la mala nota pero desde otro punto de vista. La estás enfocando de otra manera. Haces que se convierta en una experiencia de aprendizaje y esto te ayuda a sentirte de otra manera ante el suceso y ante ti mismo. No te dices que eres un fracaso y no dañás tu autoestima. Al contrario te sientes bien y dispuesto a resolver esa situación.*

Para analizar los pensamientos se requiere una capacidad de introspección que a vuestro hijo puede resultarle difícil. Nuestra manera de pensar, nuestro *estilo de pensamiento* es el origen de los sentimientos y las emociones. Ser demasiado catastrofista, o dramatizar sin tener una base real, provoca sentimientos negativos y a la larga puede desembocar en tristeza, angustia y frustración. Aprovechad esta sesión para analizar conjuntamente cómo enfocamos un suceso negativo, y ayudadle a aplicar estos tres pasos para pensar de una manera más realista y positiva. Interesaos por las actividades que han estado haciendo en clase y preguntadle por las dificultades que haya podido encontrar especialmente en lo relativo al cambio de autocomunicación negativa a positiva. Podéis practicar con vuestro hijo con ejemplos imaginados o entresacados de la vida diaria.

En este sentido y como actividad voluntaria, se les pide que realicen durante la semana el cambio de enfoque ante una o dos situaciones de la vida real. Tienen que hacerlo por escrito y llevarlo a clase. Animad a vuestro hijo a realizarla y ayudadle a completarla.

## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Responsabilidad personal.

Los alumnos conocerán diferentes formas de comunicar mensajes no verbales y aprenderán a sustituir oraciones en segunda persona por oraciones en primera persona, utilizando estas últimas para expresar sentimientos. Esta forma de comunicación es más asertiva, y permite afirmar nuestros derechos sin herir los sentimientos de los demás.

Cuando hablamos de oraciones en primera persona nos referimos a que en ocasiones resulta muy difícil elegir las palabras correctas para expresarse, teniendo miedo a ofender al otro, que el otro interprete mal nuestras palabras; y una forma de minimizar estos riesgos y mejorar la comunicación es utilizar oraciones en primera persona; estas oraciones incluyen expresiones como “yo creo que...” “pienso que...”. No es necesario que aparezca la palabra “yo”, lo importante es que te refieras a ti, a lo que tú sientes, piensas deseas... Este tipo de declaración expresa tus sentimientos y opiniones sin culpar a otros. Los demás también estarán más dispuestos a escuchar y entender lo que dices sin interpretarte mal.

En 2º de ESO al final de la sesión de habilidades de comunicación, se sugiere la necesidad de, en determinadas situaciones, pedir ayuda a un adulto en busca de consejo cuando se está desbordado por unas emociones demasiado negativas, o no sabemos cómo reaccionar ante ciertos acontecimientos.

**Muy Importante:** Como padres debéis de preguntaros si para vuestros hijos sois un referente cuando atraviesan por dificultades. ¿Acudirán a vosotros cuando necesiten ayuda? ¿Tienen confianza en vosotros? Quizá es el momento de revisar qué confianza tienen en sus padres y mejorar vuestra receptividad para que puedan contar con vosotros cuando tengan problemas.

## PRESIÓN DEL GRUPO Y RESPUESTAS ASERTIVAS: Oraciones en primera persona y decir no.

Este es un contenido muy importante porque trata el tema de la presión del grupo de iguales, y el conflicto que se crea entre la necesidad de pertenencia a un grupo y la necesidad de ser uno mismo.

Los alumnos serán conscientes de la presión de los demás para que, a veces, hagan cosas que realmente no quieren hacer. Este es un factor de riesgo importantísimo para iniciar los primeros consumos de alcohol y tabaco: los amigos, que tan

importantes son a estas edades, pueden presionar para fumar un cigarrillo o beber un calimocho; juegan con el miedo a no ser aceptado por el grupo, a que le llamen bicho raro por no hacer lo mismo que hace la mayoría.

En 1º de ESO aprenderán a utilizar oraciones en primera persona para afrontar la presión del grupo así como a decir NO de una manera asertiva. En 2º de ESO seguirán profundizando en distintas estrategias para combatir la presión de los iguales. Interesaros por cómo han tratado esta sesión en clase y que vuestro hijo cuente qué estrategias de asertividad han aprendido.

La asertividad implica ser capaces de dar una respuesta firme, clara y directa que afirme los derechos personales sin cuestionar los de los demás. Expresar el punto de vista personal sin permitir que los demás lo descalifiquen con más argumentos. Impedir que se alargue la situación de presión o de amenaza a nuestros derechos. El lenguaje corporal debe ser también adecuado: mirar directamente a los ojos de la otra persona, no retirar la mirada mientras se habla, posición del cuerpo erguida, tono de voz firme y fuerte.

Podéis preguntar a vuestro hijo sobre esta sesión, si le resulta difícil ser asertivo o decir no. Ved si se le ha presentado alguna situación últimamente en la que ha tenido que decir no o afirmar sus derechos y qué dificultades han surgido. Anímadle a que te cuente en qué consiste el comportamiento asertivo, y también podéis practicar con él situaciones simuladas para que ponga en práctica lo que ha aprendido.

Para poder decir No de una manera asertiva hay que tener en cuenta lo que se dice y como se dice. Es decir, importa también lo relativo al lenguaje corporal. Uno debe tener claro que está en su derecho de decir NO, y que es nuestra libertad de elección, independientemente de lo que quieran los demás. Un amigo puede ser libre para ofrecer un cigarrillo y para presionar para que otro fume, pero vosotros sois libres para rechazarlo y no sentirnos culpables por ello (una de las trampas de los demás es hacerle sentir culpable para obligarle a ceder).

En esta sesión tienen que haber analizado cómo decir NO de una manera que afirme sus derechos:

1. Decir NO con un tono de voz firme, pero no agresivo.
2. Usar un lenguaje del cuerpo que afirme sus derechos (mirar de frente a la persona que tienes delante, mantenerse con la cabeza erguida y la espalda derecha, postura relajada pero no caída)
3. No dar explicaciones.
4. Seguir diciendo NO las veces que haga falta (técnica de Disco Rayado) Pueden suavizar este No con frases como “entiendo que a ti te apetezca beber una copa,

pero NO” “Es verdad que sería divertido pero NO” “Puede que sea como tu dices, pero NO” La clave es tener claro que los demás pueden hacer muchos intentos para convencernos de algo, pero nuestro número de “Noes” es ilimitado e infinito. Hay que mantenerse firme, porque siempre se cansará antes el otro.

5. Si es necesario, decir No y luego marcharse (“No, gracias, tengo que irme”)

Reseñamos a continuación otras estrategias que verán en 2º de ESO:

- *Emplear el sentido del humor (siendo gracioso pero sin insultar a los demás). Algunos ejemplos: “No creo que ese cigarro sea de los que me receta mi médico”.*
- *Dar una excusa (presentar cualquier excusa para marcharse). Algunos ejemplos: “No gracias, no puedo. Tengo que ayudar a mi hermano a hacer los deberes”. “¡Ni hablar! Ya tengo demasiados problemas con mis padres”.*
- *Sugerir hacer otra cosa (presentar una alternativa divertida y segura). Algunos ejemplos: “Mira, olvídate de eso. Vamos a mi casa a escuchar mis discos nuevos”, “En este momento prefiero que vayamos a jugar a la Play Station”.*
- *Dar un giro (Dar la razón, pero cambiar el significado para resaltar nuestro punto de vista). Algunos ejemplos: “Sí, ya sé que soy gallina, pero una gallina hecha y derecha”. “Me encanta beber, lo que pasa es que mi bebida preferida es el agua”.*

Las críticas son un argumento que suelen utilizar los demás para que hagamos cosas que no queremos, sobre todo porque nos harán sentir culpables para terminar así cediendo. Ante una crítica lo mejor es no negarla y no contraatacar. Dejando un margen a que la crítica tenga parte de verdad (aunque en el fondo no sea así) desmontamos la intención que tiene el otro para herirnos y/o culpabilizarnos. Por ejemplo: “Desde luego eres un aburrido, nunca quieres venir a la peña” “Puede que tengas razón, a lo mejor soy un poco aburrido”.

Estas habilidades (responder a una crítica, decir No, etc...) se entrenan y practican en clase con los alumnos mediante una técnica que se denomina “Role playing”. Son situaciones simuladas en las que se representa un papel. La práctica frecuente lleva a un desempeño asertivo mucho más habilidoso.

**Muy Importante:** *No hay que olvidar que la presión del grupo de amigos es una de las causas de los primeros consumos de drogas. A estas edades formar parte de un grupo de iguales es prioritario, y se producen fuertes conflictos entre “lo que mi conciencia me dice que no debo hacer” y “lo que mis colegas hacen y me presionan para que yo haga también”. Por eso es crucial que vuestros hijos tengan suficientes habilidades para hacer frente a esa presión y decir “NO”. Deben tener muy claro que un amigo que no*

*respetar la decisión de no fumar o no participar en un botellón, no es un verdadero amigo, y que en ocasiones es preferible renunciar a una amistad y no traicionar a nuestra conciencia.*

En 2º de ESO se explica que a veces es bueno pedir ayuda a un adulto de confianza cuando están confusos y tienen miedo a perder a sus amigos si no hacen ciertas cosas como fumar o beber alcohol

## **CÓMO AFRONTAR LA CRÍTICA DEMASIADO NEGATIVA**

Otro aspecto que se trabaja y entrena en este programa de prevención del consumo de drogas y concretamente en 2º de la ESO, es aprender a distinguir entre críticas constructivas y negativas, y cómo afectan las destructivas a nuestra autoestima. Aprenderán diferentes formas de controlar las críticas destructivas.

Una consecuencia que se deriva de una crítica destructiva es que afecta negativamente a la autoestima. Por lo tanto es importante que vuestro hijo aprenda formas de controlar este tipo de críticas. En clase aprenderán varias estrategias que es interesante que vosotros conozcáis también. De esta forma podéis practicarlas con ellos para que así puedan adquirir soltura. Podéis poner situaciones imaginarias en las que un progenitor hace el papel de un compañero de clase que se dedica a criticar indiscriminadamente a vuestro hijo, para que el chico pueda desplegar y practicar una por una las distintas estrategias.

### *Estrategia 1: Ignorarla*

*No dejar que la crítica entre en nuestra mente, actuar y sentir como si no se oyera.*

### *Estrategia 2: Autocomunicación positiva*

*Poner en marcha lo que se ha aprendido en sesiones anteriores sobre Autocomunicación.*

### *Estrategia 3: Buscar elogios de otras personas*

*Una tercera forma de controlar la crítica destructiva es buscar que otras personas nos elogien o nos dirijan mensajes positivos.*

### *Estrategia 4: Cambio de enfoque*

*Otra forma de controlar la crítica destructiva es convertirla en algo útil, divertido o inofensivo. Por ejemplo, cuando alguien nos critica podemos*

decirnos a nosotros mismos: “Ahora sé como se sienten los demás cuando los critico de esta manera”.

#### Estrategia 5: Despreciarla en la imaginación

Cuando una crítica penetra en nuestra mente nos hace daño, por eso cuando recibamos una crítica negativa podemos imaginarnos que la tiramos al suelo y la pisamos, o que la llevamos hasta el contenedor más cercano y la dejamos caer dentro.

En esta sesión de 2º de la ESO, **hay una carta** para la familia:

#### *Querida familia:*

*La investigación nos demuestra que los jóvenes que se sienten bien consigo mismos, que tienen una buena autoestima, presentan una menor propensión al consumo de alcohol y otras drogas que los que no se sienten bien consigo mismos. Por lo tanto, una parte importante del Proyecto Discover está dedicada a enseñarle a su hijo las habilidades necesarias para reforzar la autoestima.*

*Las habilidades que se comentarán ayudan a mantener una buena autoestima. Todas son trabajadas por el Programa Discover. Usted puede aplicar estas habilidades a su vida diaria y puede animar a su hijo a que haga lo mismo. También podría fijarse e indicarle a su hijo cuándo otras personas están utilizando estas técnicas. Mientras ve la televisión o una película o al leer el periódico, por ejemplo, fíjese en cómo los héroes y los que triunfan, cambian lo negativo en positivo.*

- La autocomunicación positiva: Cuando tenga pensamientos negativos como “Nunca voy a poder hacer eso” diga ALTO y piense cosas constructivas similares a “¿Cómo voy a saber si puedo hacerlo si no lo intento?”*
- Cómo cambiar el enfoque: Trate de enfocar las situaciones potencialmente negativas de una manera diferente. Por ejemplo, no obtener un trabajo que uno de verdad quería puede convertirse en una oportunidad para aprender. En vez de verse como un fracaso, podría enfocarse como una ocasión para darse cuenta de las habilidades que no se tienen y que se podían aprender antes de ir a otra entrevista, o como un aviso para pensar en nuevas maneras de aplicar los conocimientos que se tienen.*
- Cómo manejar la crítica destructiva: Los alumnos pueden llegar a ser crueles. Es probable que su hijo a veces tenga que escuchar una crítica destructiva como “Eres tonto” o “No hay quien te soporte.” Estos comentarios son perjudiciales, además de falsos. Su hijo está aprendiendo a responder a estos comentarios de*

*varias maneras: dejando que el mensaje le “esbale”, recordando la verdad (“Soy inteligente”, “Soy una persona amable”, “Tengo amigos que me quieren”, “Rara vez puede decirse que algo pasa siempre o nunca”) o averiguando qué hay de cierto en el comentario y aprendiendo de ello.*

- *Cómo buscar el equilibrio entre la crítica constructiva y los elogios: En clase hemos visto que la crítica constructiva (comentarios que indican cómo se pueden hacer las cosas mejor) es necesaria para desarrollar la autoestima. Sin embargo, tiene que haber un equilibrio entre la crítica constructiva y los elogios. Su hijo ha aprendido que la mejor proporción es de 5 a 1, es decir cinco elogios por cada crítica constructiva. Esta relación se conoce como la proporción 5/1. Pueden acordar mantener esta relación en su familia.*

*Esperamos que los comentarios y las actividades que puedan surgir a raíz de esta información le resulten interesantes. Como siempre, si en cualquier momento tienen alguna pregunta o comentario, no dude en llamarnos.*

*Atentamente*

En 1º de ESO hay una tarea para casa opcional, pero que es importante que hagan pues hace de enlace la siguiente sesión de toma de decisiones. Deben registrar durante dos días aquellas decisiones que les resulten más difíciles de tomar. Se les explica que hay dos tipos de decisiones, las decisiones cotidianas, como a qué hora levantarse, que ropa ponerse, etc.; son decisiones fáciles que se toman casi automáticamente. Y las decisiones no cotidianas, que son más difíciles de tomar. Estas últimas decisiones son las que deben anotar. Podéis echar una mano a vuestro hijo y orientarle sobre qué decisiones han sido difíciles para él y porqué.

## **TOMA DE DECISIONES. Aprender a tomar decisiones difíciles y complejas: Método D-E-C-I-D-E**

Los alumnos comprenderán que **para tomar decisiones inteligentes y saludables**, es preciso pararse a pensar y poner en marcha un método eficaz para tomar decisiones más racionales. El método D-E-C-I-D-E de los seis pasos, se utiliza como ayuda o guía para tomar decisiones:

- 1.- *Describir el problema*
- 2.- *Explorar las posibles soluciones del problema*
- 3.- *Considerar las consecuencias de cada solución*

4.- Identificar la mejor solución

5.- Decidir hacerlo

6.- Evaluar la decisión y aprender de los resultados

En 1º de la ESO los alumnos van a utilizar este el método para analizar y resolver una situación de riesgo: "Mario tiene que decidir si montar o no en el coche que conduce su amigo, que no está en condiciones por haber bebido".

Preguntad a vuestro hijo por los problemas y situaciones que han analizado en clase. ¿Hay algún problema o conflicto que le preocupe a vuestro hijo? Es un buen momento para fomentar su confianza y mostráros receptivos. Puede que crea que las cosas que a él le preocupan para sus progenitores no son lo suficientemente importantes. Hacedle ver que podéis echarle una mano y ayudarle a resolver sus problemas desde los más sencillos y cotidianos (que comer, que ropa ponerse,..), a aquellos más complejos referidos a los estudios, los amigos, etc.

**Muy Importante:** *Vuestro hijo ha estado aprendiendo que una parte significativa y emocionante del crecimiento es asumir la responsabilidad de tomar decisiones importantes.*

*Aunque la mayoría de las decisiones diarias –tales como qué comer, cuándo estudiar, o qué ropa ponerse- no requieren mucho tiempo, ciertas decisiones sobre drogas, amistades y otros asuntos, requieren más tiempo, reflexión y planificación. Saber tomar decisiones de este tipo es una habilidad que puede aprenderse a través de la práctica. Ha aprendido que, a pesar de que las personas pueden estar influidas a la hora de tomar decisiones perjudiciales para salud, las consecuencias de la decisión son responsabilidad de la persona que decide.*

*Para desarrollar esta habilidad en clase, han aprendido seis pasos para tomar decisiones que aumentan la probabilidad de decidir de una manera inteligente y responsable. Aunque el seguir el método DECIDE no garantiza que toméis siempre una buena decisión, sí favorece que las decisiones sean lo más saludables posibles para vosotros mismos y vuestras familias. Practicad con vuestro hijo el método de los seis pasos, comentando cada paso hasta terminar el proceso, primero con situaciones cotidianas y después, con alguna decisión que sea importante para la familia.*

En esta sesión se incluye una tarea para casa. Los alumnos deben llevar a clase para la próxima sesión anuncios publicitarios de alcohol y de cualquier otro producto (móviles,...) que les resulten atractivos. Con ellos trabajarán el análisis crítico de la publicidad que se estudia en la sesión de Publicidad.

## LA PUBLICIDAD

En 1º de ESO los alumnos van a identificar los mensajes ocultos de la publicidad a base de analizar los anuncios que aparecen en la prensa. Aprenderán cómo se puede responder de forma crítica a la persuasión de la publicidad.

El alumno aprende a distinguir entre necesidades, deseos y valores. Y de cómo hay mensajes que intentan hacerles creer que necesitan algo, y que ese algo es muy importante para ellos. Los mensajes que lanza la publicidad o algunas de las personas más cercanas a nosotros tratan a veces de influirnos para crearnos esas necesidades. Se harán conscientes de que muchas de las decisiones que toman están influidas por la publicidad.

**Muy Importante:** *La publicidad hace que los deseos se conviertan en necesidades, utiliza a personajes famosos para influir en los consumidores y encierra mensajes ocultos. Estos mensajes ocultos se envían de forma indirecta para que los productos parezcan más atractivos, hacernos creer que conseguiremos además éxito, atractivo, status, etc.*

En este curso realizarán una **ficha de trabajo** para hacer un **análisis crítico de un anuncio de alcohol**, descubriendo esos mensajes ocultos y haciendo una valoración crítica. El anuncio es de Whisky DYC.

- *El mensaje oculto* que transmite es que el alcohol facilita que te diviertas y que seas aceptado por el grupo; que si te consideras una persona joven y dinámica, eso es lo que debes de beber; es para compartir con los amigos en un ambiente cosmopolita.

- *Valoración crítica:* El alcohol puede arruinar una fiesta; si bebes en exceso, en vez de divertirse lo pasarás mal; el alcohol puede hacer que te pongas desagradable con los demás; beber en exceso hace que la gente te evite; el campo es un lugar para disfrutar de la naturaleza, no es necesario beber para disfrutar; y lo que ningún anuncio de alcohol dirá jamás es que el alcohol puede provocar dependencia y graves consecuencias para la salud. Podéis preguntar a vuestro hijo por esta ficha y ayudarle a encontrar los mensajes ocultos del anuncio que haya escogido.

Como padres debéis estar alerta para aprovechar la publicidad que continuamente nos bombardea para cultivar un espíritu crítico en vuestro hijo. Hay muchos momentos en los que estaréis en compañía de vuestro hijo y que os encontrareis con un anuncio que os incita a consumir (alcohol o cualquier otro producto) bien directamente bien de forma encubierta: un anuncio de la tele mientras veis juntos una película, una cuña publicitaria en la radio, vallas publicitarias en una calle o por la carretera, un anuncio en una revista o en el periódico, patrocinio encubierto de un determinado producto en una serie de televisión (los personajes aparecen consumiendo una determinada marca

de cerveza, por ejemplo)... La publicidad es casi omnipresente y ofrece muchos ejemplos para su análisis crítico. Buscad juntos los mensajes ocultos (“este producto es la mejor o la única forma de divertirse”, “este producto te proporcionará éxito, riqueza o belleza”), reflexionad sobre las propiedades reales del producto que se vende: ¿Realmente tendremos más éxito si bebemos esta cerveza? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias verdaderas si bebemos este whisky?

**Muy Importante:** *La publicidad no es nunca un mensaje neutro y objetivo sobre las características de un producto. Utiliza técnicas de comunicación de masas para influir sobre las personas y hacer que sientan la necesidad de comprarlo.*

## CINE Y TABACO ¡Cómo nos venden la película! y ¡ ojo al parche!

En 2º de ESO en las sesiones con los títulos de ¡Cómo nos venden la película! y ojo al parche! profundizarán en el uso, por parte de la industria del cine, de técnicas de promoción encubierta y aprenderán a desenmascarar dichos mensajes.

Ante los impedimentos legales para dirigir de manera directa publicidad de tabaco a los jóvenes (ley 28/2005, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco), la industria utiliza vías indirectas para llegar a este sector de la población. El patrocinio de películas y series de TV en las que los actores salen fumando, o se ven cajetillas de tabaco sin la marca o, la promoción del tabaco mediante su transformación en líneas de ropa o accesorios dirigidos a los jóvenes son algunas de ellas.

En la sesión ¡cómo nos venden la película! se centran en el análisis de las relaciones entre la industria del cine y la industria tabaquera, a partir de la representación de personajes y del análisis crítico de las estrategias manipuladoras que utilizan las grandes empresas tabaqueras para aparecer de una u otra manera en las películas.

En cualquier producción de cine o televisión todos los elementos (diálogos, vestuario, decoración, emplazamiento del producto, atrezzo,...) que aparecen en pantalla se cuidan al detalle. El hecho de que cuando vemos una película o un programa de televisión, podamos identificar claramente una marca determinada de cualquier producto desde ropa a alimentación no es casualidad. En el cine, sin menospreciar su valor artístico, mucho de lo que vemos es fruto de un acuerdo entre industrias (cinematográfica y tabaquera) del que se benefician ambas.

En la sesión ¡ajo al parche! realizarán el visionado de una película en la que se fuma (en el material que están estudiando en clase se proponen por ejemplo “Men in black 2” o King Kong del año 2005, entre otras) para demostrar cual es el objetivo que tiene la presencia del tabaco en el cine: no es más que una estrategia de mercado para aumentar las ventas. Para lograrlo necesita aumentar el número de nuevos y jóvenes fumadores.

Es importante que como padres apoyéis el desarrollo de una conciencia crítica en sus hijos/as frente a la manipulación de las estrategias de la industria del tabaco y por extensión de cualquier otro producto (móviles,...)

**Muy importante.** *El pensamiento crítico ante la influencia de los medios para inducir los consumos es un factor importante de protección. Por ello y para reforzar los contenidos que se han visto en clase, aprovechad cualquier situación (serie de TV, película en el cine, valla publicitaria, anuncio,...), para analizar juntos esas estrategias de la industria del alcohol y del tabaco y, los mensajes ocultos que subyacen (modernidad, ser un “enrollado”, rebeldía, riqueza y poder, independencia) ¿Cuál es el verdadero mensaje que quiere transmitir? ¿Qué es lo que nos oculta? ¿Qué mecanismos de persuasión está utilizando para manipularnos?*

En las películas los personajes fuman porque están nerviosos, porque están relajados, porque son modernos y sofisticados, son atractivos, fuman los ricos y poderosos y también fuman los perdedores, de modo que parece que fumar sea más común de lo que es en realidad..., pero casi nunca se muestran las consecuencias negativas para la salud. Estas imágenes de actores fumando contribuyen a que la población tenga actitudes más favorables hacia el consumo de tabaco y asociemos el fumar con prácticamente cualquier circunstancia o estado de ánimo.

## CULTIVAR LA AMISTAD. CÓMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE LA AMISTAD

La amistad es muy importante para los niños y adolescentes. Necesitan pertenecer a un grupo de iguales, compartir señas de identidad y tener buenos amigos. Pero a veces para formar parte del grupo uno tiene que renunciar a sus convicciones o hacer algo que realmente no desea hacer (como consumir drogas). Ante un conflicto como este hay que saber establecer prioridades, incluso estar preparado para renunciar a un amigo que no nos conviene.

Esta sesión es un buen motivo para reflexionar sobre las amistades de vuestro hijo. ¿Tiene vuestro hijo muchos o pocos amigos? ¿Podemos decir que es sociable, que

tiene facilidad para hacer amigos? ¿O por el contrario tiene dificultades para iniciar o mantener una amistad? ¿Le generan sus amigos algún conflicto?

Puede que él verbalice en algún momento un problema concreto que le surge con un amigo. También es posible que vuestro hijo sea más reservado y que se lo guarde. Quizá muestre síntomas de preocupación o su comportamiento cambie de pronto y deje por ejemplo de quedar con un amigo. Como padres habéis de ser especialmente receptivos ante los problemas de vuestro hijo con sus amigos. A nosotros, como adultos, puede parecernos que son cosas sin importancia, pero no debemos olvidar que los amigos son una dimensión de gran relevancia en la vida de un adolescente. Ser aceptado o no en el grupo de amigos puede suponer para él un auténtico drama y una de sus máximas prioridades vitales. Por eso mismo es conveniente explorar si vuestro hijo está haciendo algo inusual para ser aceptado por el grupo. A veces, los amigos pueden presionar para fumar un cigarrillo, o para emborracharse. Son ritos de iniciación, frecuentes en muchas culturas y que ponen a prueba el valor para formar parte de la pandilla. Dejadle claro que un amigo que le obligue a hacer algo que no desea o que puede ser perjudicial para él, puede que no sea un amigo adecuado. Además es preferible que mantengan sus convicciones y valores antes que traicionarlos, puesto que un amigo debe aceptarles tal y como son.

**Muy Importante:** *Todos los estudios sobre los comienzos en el consumo de drogas coinciden en la importancia de los amigos y la influencia que pueden ejercer. No está de más, por lo tanto, conocer qué amigos frecuentan vuestros hijos y cómo pasan el tiempo libre.*

También verán cómo los rumores y los cotilleos pueden poner en peligro una buena amistad. Aprenderán también formas de superar la timidez, que en ocasiones puede ser un obstáculo para hacer amigos. Por último estudiarán la empatía y su importancia en las relaciones con los demás.

Nos gustaría que la lectura de esta guía haya servido para que habléis con vuestros hijos de los contenidos que han estado trabajando en el PROGRAMA DISCOVER, y que os haya hecho más conscientes de vuestro importante papel en la prevención de las drogodependencias.

La prevención requiere no sólo estar informados sobre las características y los riesgos de las diferentes sustancias, sino además desarrollar y aplicar competencias educativas para:

- Establecer diálogo y comunicación con vuestros hijos/as
- Fomentar una relación de confianza y afecto
- Ayudarles a tomar decisiones responsables y saludables
- Analizar de forma crítica las presiones al consumo que todos recibimos desde diferentes

Por último, os recordamos que para formaros en esta compleja tarea podéis participar en programas que como el Moneo y el Dédalo, se organizan e imparten desde los Planes Locales y Provinciales sobre drogas.

# ¿DÓNDE PODEMOS ACUDIR PARA OBTENER INFORMACIÓN Y PARTICIPAR EN FORMACIÓN EN TEMAS RELACIONADOS CON LA PREVENCIÓN Y EL CONSUMO DE DROGAS EN CASTILLA Y LEÓN?

**No dude en ponerse en contacto, según el lugar donde resida, con cualquiera de los teléfonos que aparecen a continuación:**

## ÁVILA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA  
920 255 737

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA  
920 257 474

## BURGOS

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
BURGOS 947 288 823 / 947 288 816

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
ARANDA DE DUERO 947 510 619

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
MIRANDA DE EBRO 947 349 133

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE  
BURGOS 947 258 600

## LEÓN

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE LEÓN  
987 276 948

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
PONFERRADA 987 403 217

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SAN  
ANDRÉS DEL RABANEDO 987 848 730

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE LEON  
987 848 730

## PALENCIA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
PALENCIA 979 718 177

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE  
PALENCIA 979 165 990

## SALAMANCA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
SALAMANCA 923 245 575

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE  
SALAMANCA 923 272 444

## SEGOVIA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
SEGOVIA 921 460 543

## SORIA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SORIA  
975 213 440

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE SORIA  
975 101 064

## VALLADOLID

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
VALLADOLID 983 42 6 105 / 42 6 100 Ext. 7658

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
MEDINA DEL CAMPO 983 812 880 Ext. 119

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE  
VALLADOLID 983 427 100

## ZAMORA

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE  
ZAMORA 671 761 694

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE  
ZAMORA 980 514 963 Ext. 211

## COMISIONADO REGIONAL PARA LA DROGA

983 412 331 / 983 412 272 / 983 412 328

# LECTURAS RECOMENDADAS



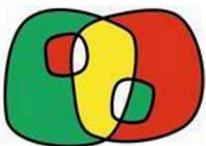
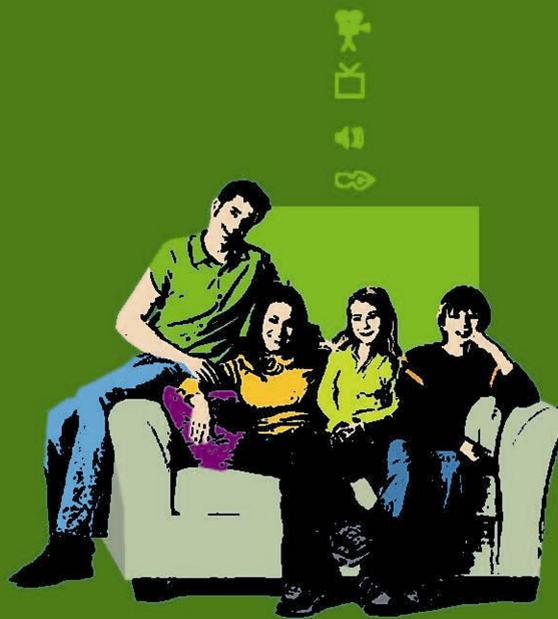
PROGRAMA  
DISCOVER  
APRENDIENDO  
A VIVIR

ALUMNOS  
DE 1º Y 2º  
DE SECUNDARIA  
(ESO)

INFORMACIÓN  
para  
la familia

- **“Cómo tratar con sus hijos el tema del alcohol y de las drogas”** *R. Schwebel*. Editorial Paidós Odín, año 2000.
- **“La autoestima de tu hijo”** *Michelle Borba*. Editorial Paidós Ibérica, año 2001.
- **“Mejorar la comunicación en niños y adolescentes”** *A. López Valero y E. Encabo*. Editorial Pirámide, año 2001.
- **“Cómo hablar para que sus hijos le escuchen”** *Adele Faber y Elaine Mazlish*. Ediciones Médici, año 1997.
- **“Guía para educar con disciplina y cariño”** *Marilyn Gootman*. Ediciones Médici, año 2003.
- **“Cómo tener hijos felices y adaptados”** *John Rosemond*. Ediciones Médici, año 1999.
- **“El No también ayuda a crecer”** *M.J. Alava*. La esfera de los libros, año 2004.
- **“El arte de educar en familia”** *Sofía Pereira*. Editorial CCS, año 2001.
- **“Límites a los niños”** *C. Nitsch y C.V Schelling*. Ediciones Médici, año 2001.
- **“Educar día a día (de los 10 a los 13)”** *R. Goldstein*. Ediciones Médici, año 1998.
- **“Los niños necesitan normas”** *H. Gürtler*. Ediciones Médici, año 2000.
- **“Educar la autoestima”** *J.A. Alcántara*. Editorial CEAC, año 2001.
- **“Hijos desafiantes y rebeldes”** *R.A. Barkley y C. Benton*. Editorial Paidós Ibérica, año 2001.
- **“Niños optimistas”** *Martin Seligman*. Editorial DeBolsillo, año, 2001.
- **“Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes”** *C.J. Ingles*. Editorial Pirámide, año 2003.
- **“El papel de los padres en el éxito escolar de los hijos”** *Susana Pérez de Pablos*. Editorial Aguilar, año 2004.





PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
**ESPAÑA ~ PORTUGAL**  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA  
2007 - 2013

Union Europea  
FEDER  
Invertimos en su futuro



**Junta de  
Castilla y León**