



**PROGRAMA
DISCOVER
APRENDIENDO
A VIVIR**

**ALUMNOS
DE 3º Y 4º
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^a Dolores de las Heras Renero

Diseño:
Segmento Gráfico

Imprime:

Depósito Legal:

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

PROGRAMA
DISCOVER

ALUMNOS
DE 3° Y 4°
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 sobre nuestro papel educativo respecto a la prevención del consumo. 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. Ponedlos en contacto con el Plan de Drogas de su Ayuntamiento o de vuestra 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, en donde encontraréis documentos como la Guías para Padres y Madres que podéis 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.

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. Hablad con el Tutor, Jefe de Estudios, Orientador, etc. y preguntadles 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.

Es importante que los padres estéis 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 poder 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 3º Y 4º
DE SECUNDARIA
(ESO)

INFORMACIÓN
para
la familia

1. Características evolutivas de los alumnos de 3º y 4º de ESO

Continúan los cambios fisiológicos que comenzaron en el ciclo anterior de 1º y 2º de ESO. Se terminan de afianzar los cambios típicos de la pubertad 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 sigue siendo relevante, desligándose paulatinamente del núcleo familiar y produciéndose así una emancipación gradual de los adultos. En algunos casos se pasa del gregarismo a una conducta más solitaria y más individualista.

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. Hay un aumento en general de la capacidad intelectual, con una mejora en la elaboración y comprensión de conceptos, y una mejora también en el análisis de sus propios sentimientos.

Comienzan a desarrollar una necesidad de autorrealización y en ocasiones un rechazo de mundo adulto. La atracción por el otro sexo va ganando también en intensidad.

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 nos cuesta asumir que nuestros hijos han dejado 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 nos irán presentando. Una de las "complicaciones" que aparecen es el primer contacto con las drogas. Los primeros consumos de alcohol y tabaco se producen a los 13 y 14 años como media. Son consumos experimentales, de prueba, de "iniciación". Los primeros cigarrillos y los primeros cubatas y botellones. El grupo de amigos cumple un papel crucial pues presionará para que des 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 o no por el grupo. Los padres no debemos bajar la guardia. Sobre todo en este segundo ciclo de ESO que es cuando los primeros consumos se pueden generalizar y, si antes eran esporádicos, convertirse ahora en consumos más peligrosos. Este aumento del consumo de alcohol y tabaco puede llevar a iniciarse en otras drogas como el cannabis (porros) o las drogas de diseño entre otras. Están en un momento de la vida delicado y hemos de estar muy alerta, es vital supervisar lo que hacen en su tiempo libre y con qué amigos van, seguir con un sistema de normas en la familia consensuado, compartir el tiempo de ocio y esforzarnos en mantener una relación de confianza y una buena comunicación con ellos. A lo largo del **Programa Discover** encontraréis pautas para ayudar a vuestro hijo a superar esa presión del grupo de amigos, para aprender a decir “No”, para resolver los conflictos derivados de la amistad, y otra información sobre la prevención que nos será muy útil. 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 vuestros hijos, o cómo poner límites y normas adecuadas, tenéis la oportunidad de compartir vuestras 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 provoca cambios más o menos evidentes según la dosis. En el caso del tabaco la depen-

dencia 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 los cursos de 3º y 4º 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		
3º ESO	DISCOVER	4º ESO
1. EL TABACO. Un riesgo para la salud que se puede evitar.		1. EL TABACO. Un riesgo para la salud que se puede evitar.
2. EL TABACO. Una droga cara.		2. EL TABACO. Una droga cara.
3. EL ALCOHOL. Un serio problema.		3. EL ALCOHOL. Consecuencias para nuestra sociedad.
4. DROGAS ILEGALES (CANNABIS, ESTIMULANTES, DROGAS DE DISEÑO).		4. EL CANNABIS. El péndulo de (la) María (1ª Parte).
5. LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad.		5. EL CANNABIS. El péndulo de (la) María (2ª Parte).
6. LA AUTOESTIMA. La importancia de la autocomunicación.		6. TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, marcharse de la situación y pedir ayuda a un adulto de confianza.
7. LA AUTOESTIMA. Depende de tu enfoque.		7. TOMA DE DECISIONES. Método DECIDE para la toma de decisiones difíciles o complejas.
8. TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, lenguaje no verbal y decir no asertivamente.		8. CINE Y TABACO: ¡Como nos venden la película!
9. CÓMO AFRONTAR LA CRÍTICA		9. CINE Y TABACO: ¡Ojo al parche!
10. TOMA DE DECISIONES. Método DECIDE para la toma de decisiones difíciles o complejas.		10. COMO MEJORAR LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.
11. TOMA DECISIONES. La Publicidad.		11. COMO ENFRENTARSE AL DESAFÍO DE LA AMISTAD.
12. COMO AFRONTAR EL DESAFÍO DE LA AMISTAD.		
13. LA AMISTAD. Como ayudar a los demás.		

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 el contenido que sobre el tabaco se imparten a lo largo de 3º y 4º de la ESO.

A lo largo de dos sesiones tanto en 3º como en 4º de la ESO los alumnos aprenderán a reconocer los riesgos que entraña el consumo de tabaco, repasarán los conceptos de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia e identificarán las razones para decidir fumar o no fumar y aquellas por las que la gente desea dejar de fumar. También verán que según las últimas estadísticas, sólo fuman una minoría de gente

Es necesario que los padres conozcáis los riesgos derivados del tabaco y seáis conscientes de que vuestra actitud ante el hecho de fumar condicionará también el comportamiento de vuestro hijo al respecto.

Para apoyar y reforzar el trabajo que vuestro hijo va a realizar dentro del centro educativo, y además mejorar la labor educadora y preventiva, es muy importante que los padres estéis informados sobre las drogas en general, y en este caso sobre el tabaco, y las consecuencias que tiene para la salud. Si vuestros hijos reciben un mensaje similar desde distintos frentes (escuela, familia, medios de comunicación) estaremos potenciando un discurso unánime que mejorará notablemente la labor preventiva. Os recomendamos que os informéis sobre las diferentes drogas que van a estudiar en este programa. 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.

Muy Importante: *Es necesario tener en cuenta que 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.*

También analizarán los componentes del tabaco como la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono, etc. Podéis preguntar a vuestro hijo sobre las consecuencias que tienen para la salud estos componentes y confrontar sus conocimientos con la información que podamos tener nosotros.

Revisarán los conceptos de “tolerancia” y “síndrome de abstinencia”. Puede resultar chocante aplicar estos conceptos al tabaco. Estamos acostumbrados a que desde hace años se asocie el “mono” o el “síndrome de abstinencia” a drogas como la heroína o la cocaína, pero no al tabaco. Esto es así porque todavía nos cuesta asumir que el tabaco es una droga, y en nuestra mente cuando se habla de drogas tenemos asociada de manera inconsciente las drogas como heroína, cocaína, LSD, etc. Por desgracia el tabaco responde a la definición de droga siendo por tanto susceptible de producir dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia. Es uno de los componentes del tabaco, la nicotina, el principal responsable de la adicción. Nuestro cuerpo, después de los primeros cigarrillos empieza a habituarse a sus efectos, y gradualmente establece una relación de dependencia. Si sois fumadores y habéis intentado dejar de fumar alguna vez habréis comprobado ya lo difícil que es conseguirlo. El síndrome de abstinencia, cuando se deja el tabaco, produce una sintomatología (ansiedad, insomnio, problemas de concentración, etc.) que hace muy difícil abandonar el hábito.

Muy Importante: *Podéis revisar con vuestros hijos las razones por las que la gente decide dejar de fumar. Para un adolescente o un joven, las razones más importantes pueden ser las que se centran en las consecuencias a corto plazo. Para un chico de 14 años, el cáncer de pulmón o la bronquitis crónica probablemente le resultarán demasiado lejanos. Sin embargo desfondarse al realizar una actividad deportiva, tener la ropa y el pelo malolientes, los dientes manchados, mal aliento y un gasto económico considerable afectan de una manera más concreta y directa.*

En 4º de la ESO se les sugiere una tarea para casa que podéis supervisar. Tienen que entrevistar a dos fumadores, uno de ellos de su edad, que conozcan bien, formulándoles las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos años tenías cuando empezaste a fumar?
- ¿Qué cosas te influyeron para empezar a fumar?
- ¿Qué razones tienes para seguir fumando ahora?
- ¿Has tratado de dejar de fumar alguna vez? Si es así, ¿por qué no lo lograste?

Otro aspecto en el que van a profundizar es la situación actual del consumo de tabaco y la efectividad de las campañas anti-tabaco. Identificarán cómo, tanto los consumidores de tabaco como los no consumidores, pagan el consumo de tabaco económica y físicamente.

En esta sesión revisarán las estadísticas relativas al consumo de tabaco. Merece la pena analizar y comentar con vuestro hijo las implicaciones que se derivan de dichas estadísticas. El número de muertos que ocasiona o los gastos socio-sanitarios nos 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**

En 4º de la ESO conocerán los intentos fallidos de los fabricantes para minimizar los riesgos del tabaco, como por ejemplo los cigarrillos bajos en nicotina.

EL ALCOHOL: Un serio problema. Consecuencias para nuestra sociedad.

En referencia al alcohol van a identificar los problemas más importantes que pueden aparecer debido al consumo de alcohol, se analizarán las razones por las que los

adolescentes justifican el consumo de alcohol y por último identificarán las razones que hacen que el alcohol sea particularmente peligroso para ellos.

En esta sesión se da mucha información sobre las consecuencias del alcohol y cómo afecta a la salud. Podéis contrastar con vuestro hijo la información que sobre este tema han visto en el aula: *El alcohol causa más problemas al individuo y la sociedad que todas las otras drogas juntas, sin incluir el tabaco. Los problemas causados por el alcohol le cuestan al país miles de millones de euros en accidentes de tráfico, accidentes laborales, absentismo, gastos médicos para el tratamiento del alcoholismo y otras enfermedades relacionadas con el alcohol, suicidios, delitos... El abuso de alcohol también causa graves problemas con los amigos y, especialmente, en la familia siendo muy frecuentes las discusiones y la violencia con los familiares más directos.*

Podéis poner a vuestro hijo ejemplos de personas conocidas o no que hayan tenido problemas con el alcohol, y hablar sobre las Asociaciones de alcohólicos que trabajan en la rehabilitación. El hecho de que este tipo de asociaciones exista y atienda a tantas personas es la mejor prueba de que el alcohol puede convertirse en una adicción y en un problema que escapa a nuestro control y puede poner en peligro a la familia, el trabajo, y nuestra propia vida. Podéis ver juntos alguna película que muestre las consecuencias del alcohol, como por ejemplo “Días de vino y rosas”.

En 3º de la ESO los alumnos hacen un debate sobre las razones que la gente da para beber alcohol y las excusas que un adolescente suele poner para justificarse. Por desgracia, se nos quiere vender una falsa imagen del alcohol como droga festiva, una moda absurda que te impone la obligación de beber para divertirte. Comentad con vuestro hijo la cantidad de cosas que se pueden hacer para divertirse sin la necesidad de beber alcohol. Otra de las razones que se suelen aportar para justificar el consumo de alcohol es decir que casi todos beben y eso es “lo normal”.

Muy importante. *El alcohol es particularmente peligroso para los adolescentes porque su cuerpo todavía se está desarrollando, pesan menos y tienen menos líquido en sus cuerpos que los adultos; en consecuencia, los efectos negativos del alcohol en el cerebro, el hígado, el estómago y el corazón son mayores en ellos que en los adultos. Además el uso del alcohol puede interferir con el desarrollo mental y social de los jóvenes, haciendo que pierdan el control de su vida. El alcohol afecta también al aprendizaje y a todas las facultades mentales, interfiere en la capacidad de concentración a la hora de estudiar y de entender las materias. Distintas investigaciones han demostrado que cuanto más temprano empiece una persona a beber, mayor es el riesgo que corre de convertirse en alcohólica.*

Un dato especialmente relevante es que a pesar de las graves consecuencias que tiene el consumo de alcohol para la salud de los adolescentes, la percepción del riesgo asociada a su uso es baja; sólo un 33% considera que tomar 5/6 copas el fin de semana puede ocasionarles muchos problemas. Y esto se relaciona con la muy baja percepción que tienen de que sus padres les prohíben consumir alcohol; tan solo un 12% considera que sus padres les prohíben absolutamente tomar bebidas alcohólicas. Este dato es un aviso para navegantes que como padres nos afecta directamente y nos debe de hacer reflexionar. Vuestros hijos perciben en nosotros una laxitud y una despreocupación en lo referente a su consumo de alcohol. No se transmite una sensación de que el alcohol pueda ser peligroso. Más al contrario, nuestras actitudes hacia el alcohol parecen otorgar “carta blanca” o disculpar el consumo de los adolescentes y jóvenes.

Es necesario que como padres empecemos modificando las ideas preconcebidas y socialmente dominantes sobre el alcohol. El alcohol tiene en nuestra cultura mediterránea un fuerte arraigo, sobre todo en lo que al vino se refiere. Se defiende el consumo moderado de alcohol como algo saludable, se asocia inevitablemente a fiestas y celebraciones, y tiene un fuerte componente de lubricante social. Muy poca gente considera que el alcohol (y el tabaco) puedan ser drogas como lo son la heroína o la cocaína. Y lo cierto es que en sentido estricto el alcohol y el tabaco cumplen con la definición de droga, pues ambas sustancias introducidas en el organismo provocan cambios a nivel de Sistema Nervioso Central, y pueden desarrollar dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia. Pero hay que tener muy en cuenta un factor determinante y es la diferencia entre el uso y el abuso: un uso moderado por parte de un adulto puede que no conlleve consecuencias negativas, no así el abuso de alcohol que lo acaba convirtiendo en una droga con los problemas antes citados. Por desgracia los adolescentes tienen un patrón de consumo llamado “nórdico”, beben mucha cantidad en poco tiempo con el objetivo de emborracharse.

Muy Importante: *El alcohol es particularmente peligroso para los adolescentes porque su cuerpo todavía se está desarrollando, pesan menos y tienen menos líquido en sus cuerpos que los adultos; en consecuencia, los efectos negativos del alcohol en el cerebro, el hígado, el estómago y el corazón son mayores en ellos que en los adultos. Además el uso del alcohol puede interferir con el desarrollo mental y social de los jóvenes, haciendo que pierdan el control de su vida.*

El alcohol afecta también al aprendizaje y a todas las facultades mentales, interfiere en la capacidad de concentración a la hora de estudiar y de entender las materias. Distintas investigaciones han demostrado que cuanto más temprano empiece una persona a beber mayor es el riesgo que corre de convertirse en alcohólica.

Por lo tanto como padres hemos de empezar a cambiar el chip del alcohol y del tabaco, asumiendo el peligro potencial que tiene para los hijos.

Al final de esta sesión revisarán estadísticas actualizadas para demostrar que el número de chicos que beben no es tan alto como se cree y, que por ejemplo el número de escolares que declaran no consumir alcohol, se ha elevado en 8 puntos porcentuales en el último bienio.

DROGAS ILEGALES: CANNABIS, ESTIMULANTES y DROGAS DE DISEÑO

En 3º de la ESO los alumnos identificarán los efectos físicos, mentales y los riesgos para la salud del consumo de las drogas estimulantes, de las drogas de diseño y del cannabis.

Al margen de la recomendación de informarse en profundidad sobre las distintas drogas y sus efectos, incluimos a continuación unas breves notas sobre los tres tipos de drogas que van a estudiar vuestros hijos en esta sesión:

Los estimulantes como su nombre indica estimulan, activan el sistema nervioso. Muchas sustancias de uso cotidiano contienen estimulantes como la cafeína: el café, la coca cola, el té, etc. El consumo excesivo de estos productos puede ser problemático al provocar irritabilidad, ansiedad, insomnio, etc. Las anfetaminas son drogas sintéticas producidas en laboratorios. En pequeñas dosis pueden provocar nerviosismo y ansiedad. A dosis mayores: mareos, confusión, náuseas, aumento del ritmo cardíaco, etc. Su uso frecuente produce depresión, confusión mental y daños cerebrales. Son sustancias muy adictivas, en poco tiempo generan dependencia y tolerancia y su abstinencia provoca depresión y reacciones de pánico. Últimamente ha aparecido un tipo de anfetamina llamado "speed" que se puede inhalar o inyectar, y otra más llamada "ice" o "hielo" y cuyos efectos son todavía más tóxicos y peligrosos.

Las drogas de diseño (éxtasis, drogas de síntesis) son sustancias químicas producidas en laboratorio y derivadas de las anfetaminas y de los alucinógenos. A estos últimos pertenece por ejemplo el LSD y produce distorsiones de la realidad, alucinaciones (de ahí el nombre), paranoias, etc. Presentan los mismos riesgos por tanto que las anfetaminas y los alucinógenos, pero con el riesgo añadido de no conocer la composición exacta. Pretenden vender el mensaje de que son inofensivas y producen sensaciones agradables. Nada más lejos de la realidad. El primer riesgo de su consumo radica en que no se conoce la cantidad de principio activo de cada pastilla. Una dosis excesiva puede ser mortal. Su consumo provoca un grave aumento de la temperatura y de la presión sanguínea, aceleración cardíaca y deshidratación. Las últimas inves-

tigaciones indican que desde la primera pastilla (no hace falta por tanto consumir grandes dosis) provoca la muerte de numerosas neuronas y daños cerebrales graves (pérdida de memoria, parkinson, depresión, etc.).

El Cannabis: La marihuana, así como cualquier otro derivado del cannabis como el hachís es una droga absolutamente ilegal. La forma más usual de consumo es fumarlo en unos cigarros sin filtro llamados porros. El principio activo es el “tetrahidrocannabinol”. Sus efectos pueden ser estimulantes, depresores y en dosis altas, alucinógenos. Es especialmente peligrosa para los adolescentes porque el impacto físico y mental que tiene es mayor en ellos que en los adultos. Los efectos físicos son: aceleración del pulso, disminución de la temperatura corporal, sequedad de boca y garganta, tos, irritación de los ojos, mayor apetito, etc. Con respecto a los efectos psicológicos destacan: problemas de memoria, de concentración y de aprendizaje, pérdida de interés y de motivación. Fumar marihuana y hachís produce muchos de los efectos negativos del tabaco, incluyendo daños al corazón y a los pulmones. Hay que tener en cuenta que las caladas son más profundas, se retiene más tiempo el humo en los pulmones y no se utiliza filtro.

Por desgracia es una droga en la que ha disminuido enormemente la percepción de riesgo en los últimos años. Arrastra una inmerecida y falsa imagen de “sustancia natural e inocua” y hasta “terapéutica”. El hecho de que sea de origen natural no quiere decir que sea inocua; el tabaco también es una planta de “origen natural” y no por ello menos dañino. Es cierto que puede tener alguna utilidad terapéutica, al parecer en pacientes sometidos a tratamiento de quimioterapia, pero tanto la forma de administración como las dosis están controladas médicamente. El argumento de “lo natural” forma parte de un discurso social que trata de normalizar su consumo. No olvidéis que el cannabis es un negocio más, que mueve miles de millones de euros, y hay muchos intereses en juego. Hay toda una cultura (o contracultura) alrededor del cannabis, asociándolo a un estilo de vida determinado, unas señas de identidad (música reggae, camisetas con el dibujo de una hoja de marihuana, trasgresión...) Hasta revistas en los kioscos que abogan por su consumo y proporciona información sobre su cultivo.

Pero no os engaños, la realidad es bien distinta a este inocente paisaje que nos quieren vender. El número de consumidores de cannabis admitidos a tratamiento en los centros de rehabilitación ha crecido exponencialmente en estos últimos años. Cada vez hay más adolescentes enganchados y que empiezan a sufrir problemas psicológicos por este motivo. Es muy importante que contrastéis con vuestro hijo esta información y los contenidos que ha visto en esta sesión. Podéis hacer juntos una búsqueda por Internet y recabar datos sobre la verdadera dimensión de este problema. Hay muchas noticias en Internet y muchos estudios científicos que muestran la verdadera cara del cannabis.

Muy Importante: *Hay un factor decisivo implicado en el consumo de drogas que se denomina “Percepción de riesgo”. La percepción de riesgo de una droga es el grado de conocimiento que se tiene sobre las consecuencias negativas que una sustancia puede tener y el peligro que implica su consumo. Por desgracia, la percepción de riesgo ha descendido en estos últimos años. Drogas como el cannabis son vistas por muchos jóvenes como inofensivas e inocuas. Este estatus distorsionado e irreal facilita el acceso a la sustancia y aumenta espectacularmente el consumo. Las drogas –no lo olvidemos– son un gran negocio, que se rige por las leyes del mercado y en el que hay mucho dinero en juego. Para los que se lucran con las drogas les interesa difundir el mito de que fumarse un porro, o ingerir una pastilla son comportamientos “normalizados” y poco perjudiciales para la salud. Argumentos ya analizados más arriba como el carácter “natural” o terapéutico del cannabis disminuyen igualmente la percepción de riesgo. La realidad es bien distinta, y como hemos visto ninguna droga es inocua. Unas son más destructivas que otras y pueden tener más o menos capacidad de adicción, pero todas pueden ser peligrosas. Tenéis como padres la posibilidad de que vuestros hijos tengan una visión más objetiva de las drogas y de los riesgos que acarrear. Informarles de las verdaderas consecuencias para la salud, sensibilizarles sobre su peligrosidad y desmontar los mitos que manipulan la realidad endulzándola y disminuyendo los riesgos.*

En 4º de la ESO van a trabajar en profundidad y en dos sesiones, el cannabis mediante una actividad denominada **“El péndulo de (la) María”** en la que con una metodología novedosa van a desmontar los mitos asociados al consumo de cannabis y cuyo objetivo es aumentar la percepción de riesgo del consumo. A través de grupos de trabajo se debatirán 4 cuestiones sobre el cannabis:

¿Es el cannabis ecológico?

¿Es el cannabis saludable?

¿Es el cannabis alternativo?

¿Es el cannabis promotor de la tolerancia?

Con esto se consigue promover un análisis crítico sobre los mitos y creencias que circulan habitualmente sobre el cannabis, rebatir la asociación entre cannabis y determinados tópicos con una rotulación ideológica cercana a la juventud (alternativo, ecológico, saludable, trasgresor,...), y evidenciar las estrategias de mercadotecnia que rodean el negocio del cannabis y los beneficios que obtienen algunas industrias relacionadas.

De esta forma y gracias a argumentos y datos objetivos, se pueden ir desmontando los mitos que presentan a esta sustancia como algo bueno e inócuo, algo que ha hecho descender peligrosamente la percepción de riesgo en los últimos años.

Uno de los dilemas que analizarán en el aula, es el siguiente: “¿Es el cannabis saludable? Tras exponer las razones a favor y en contra analizarán más a fondo la realidad. Es cierto que se están realizando estudios clínicos para valorar la posibilidad de utilizar el cannabis para usos terapéuticos como por ejemplo, alivio de náuseas y vómitos en la quimioterapia o el dolor de tipo neuropático en la esclerosis múltiple. Pero como ocurre con la mayoría de los medicamentos, deben estar prescritos y requieren la intervención de un médico. A pesar de estas indicaciones de carácter médico, el cannabis puede ser una droga peligrosa y muy dañina.

Muy Importante: Como ya se ha visto más arriba, el humo de los porros contiene compuestos cancerígenos, monóxido de carbono y alquitranes en cantidades equivalentes a las del humo de tabaco sin filtrar; por lo que su consumo habitual aumenta el riesgo de padecer bronquitis, enfisema y, probablemente cáncer de pulmón. Puede también provocar aumentos en la frecuencia cardíaca y afectar a la tensión arterial. Genera dependencia y es susceptible de desencadenar distintos problemas psiquiátricos, aumentar el riesgo de desarrollar psicosis o esquizofrenia. Finalmente el uso continuado afecta a la memoria y al aprendizaje y produce el llamado síndrome amotivacional.

LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de la personalidad. La importancia de la autocomunicación y como cambiar de pensamientos negativos a positivos

La autoestima es un concepto troncal a lo largo de los diferentes cursos en los que se imparte el Discover. Se considera un factor de protección para el consumo de drogas, puesto que bastantes aproximaciones teóricas sobre este tema identifican una autoestima baja con una mayor probabilidad de consumo. En 3º de la ESO y a lo largo de tres sesiones van a trabajar la autoestima, la autocomunicación y algunas estrategias para mejorarla.

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. 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.

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.

Los seres humanos son complejos por naturaleza, y aunque todos somos iguales en algunas cosas, cada uno de nosotros es especial. En 3º de la ESO van a estudiar 8 aspectos diferenciadores de la personalidad que ayuda a que los alumnos puedan relativizar, y no centrarse solo en algún aspecto negativo. Estos 8 aspectos diferenciadores son:

- 1) El aspecto físico.
- 2) El aspecto emocional (nuestros sentimientos).
- 3) El aspecto sensorial.
- 4) El aspecto comunicativo (cómo nos relacionamos con los demás).
- 5) El aspecto intelectual.
- 6) El aspecto nutritivo.
- 7) El aspecto contextual (nuestra relación con el entorno que nos rodea).
- 8) El aspecto espiritual (creencias y valores).

Muy Importante: *Los padres tienen 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.*

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCOMUNICACIÓN

La autocomunicación, es decir lo que nos decimos a nosotros mismos, nuestra forma de pensar, de interpretar el mundo, influye directamente en los sentimientos y en la autoestima. Este elemento (autocomunicación) de la autoestima es por tanto transversal y se estudia a lo largo de varios niveles educativos del **Programa Discover**. A medida que vuestro hijo va creciendo y madurando, estará más preparado para

entender la importancia que tienen los pensamientos. Podréis ayudarle en la medida en que analicéis conjuntamente cómo un pensamiento irracional puede provocar sentimientos negativos y a la larga influir también negativamente en la autoestima.

En la segunda sesión sobre autoestima van a identificar los doce errores en la auto-comunicación que conducen a una baja autoestima.

Hay muchas formas de pensar irracionalmente. Así por ejemplo exagerar los errores calificándolos como “fracasos” y minimizar los éxitos, o exagerar las situaciones negativas son posibles errores de pensamiento.

Como padres es interesante que estéis atentos al “estilo de pensamiento” que tienen vuestros hijos, cómo se cuentan las cosas y qué interpretaciones hacen de sus comportamientos. ¿Se hablan en términos negativos? ¿Exageran las consecuencias negativas de sus errores? ¿Son muy autoexigentes y usan demasiados “debería” y “tengo que”? ¿Son optimistas o pesimistas?

De los 12 errores que vuestro hijo analizará en esta sesión, hemos entresacado estos 6:

1. Decirse constantemente palabras del tipo “debo de” y “tengo que”. Este tipo de autoverbalizaciones suelen encerrar una elevada autoexigencia y un exceso de perfeccionismo.
2. Compararse negativamente con otros.
3. No controlar los pensamientos. Los pensamientos no vienen del cielo, nosotros somos los responsables de lo que nos decimos, y aunque sea difícil también podemos ejercer control sobre nuestra forma de pensar.
4. Exagerar fracasos, ignorar los éxitos.
5. Las cosas no son “blancas” o “negras”. Ser absolutista y utilizar palabras como “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, suele disfrazar la realidad. “Nunca conseguiré aprobar esta asignatura”, “siempre me pasa lo mismo”, “todo me sale mal”... Como vemos, los efectos de decirse este tipo de cosas sobre la autoestima pueden ser devastadores.
6. Intentar “leer” el pensamiento de otras personas. Creer que porque piensas de ti mismo que eres aburrido, los demás también necesariamente lo piensan.

Muy Importante: *La adolescencia y primera juventud 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.*

LA AUTOESTIMA DEPENDE DE TU ENFOQUE: ¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS?

En esta sesión se profundizará en cómo influyen los pensamientos en la autoestima. También se identificará el concepto de “cambio de enfoque”.

Para cambiar de enfoque y, en definitiva cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos, los alumnos verán estos cuatro pasos:

- 1) Examinar la reacción de uno mismo ante un suceso determinado.
- 2) Decidir si el punto de vista personal es positivo o negativo.
- 3) Convertir la reacción negativa en una positiva.
- 4) Tratar de cambiar automáticamente el enfoque de los acontecimientos mientras ocurren.

Intentad aplicar este cambio de enfoque con vuestro hijo utilizando algún ejemplo sacado de la vida real. Preguntadle cuándo ha sido la última vez que se ha sentido triste, enfadado o con otro sentimiento especialmente negativo en intensidad y duración. Una vez definidos los sentimientos, tratad juntos de analizar cuáles han sido los pensamientos (probablemente desencadenados por una situación negativa). Puede ayudar el ir escribiendo en un papel las autocomunicaciones o pensamientos que vayáis recordando. Estudiad juntos porqué dichos pensamientos pueden ser irracionales. Por último aplicad los pasos para cambiar el enfoque.

Vean un ejemplo para ilustrar todo el proceso:

“La última vez que tuve pensamientos negativos fuera de lo normal fue el lunes. Ese día me dieron la nota de matemáticas y suspendí (SITUACIÓN REAL). Me sentí fatal. Sentí rabia y odio hacia el profesor porque era una nota totalmente injusta. Cuando terminó la clase no tenía ganas de nada y me sentí muy “depre”. Más o menos lo que pensaba es que era un estúpido, porque había estudiado bastante y suspendí. Nunca lo conseguiré. No debería de haber suspendido, nada de lo que hago me sale bien, y siempre me sucederá lo mismo con las matemáticas. Soy un inepto. Esta es una buena prueba de que mi inteligencia deja bastante que desear.

Ahora intentemos cambiar el enfoque. EL hecho de suspender, desde luego que no es agradable, pero por sí solo no justifica ese estado depresivo. Entre la nota del examen y los sentimientos negativos hay algo que has puesto de tu cosecha. Ese algo son los pensamientos o las autocomunicaciones. Son pensamientos absolutistas que utili-

zan palabras como “nada”, “siempre” y “nunca”. Estos pensamientos no son reales y hacen por tanto que nos sintamos deprimidos o furiosos. Podemos intentar racionalizarlos y cambiar el enfoque. Es más apropiado decirnos “a veces las cosas me salen mal”, “aunque es difícil, si me esfuerzo aumentaré las probabilidades de aprobar”; “no hay ninguna ley, maldición o mandato divino por el que yo nunca pueda aprobar”; “el hecho de suspender un examen no me convierte en estúpido ni es ninguna prueba de mi cociente intelectual, he aprobado muchos exámenes este año”.

Es evidente que cambiando el enfoque, nuestros pensamientos cambian haciéndose más moderados y más acordes con la situación desencadenante. Es normal sentirse mal por suspender un examen, pero no “tremendamente furioso o muy deprimido”.

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 que sea indulgente con los errores que cometa.

PRESIÓN DEL GRUPO Y RESPUESTAS ASERTIVAS: Marcharse de la situación y pedir ayuda a un adulto de confianza

Durante los cursos de 3º y 4º de ESO aprenderán a identificar la presión de grupo, a poner en práctica respuestas asertivas y formas de decir “No” para hacerle frente.

Muy Importante: En esta sesión decisiva se analiza la presión que puede ejercer el grupo de amigos para hacer determinadas cosas. No olvidéis que a estas edades el grupo de iguales es un referente muy importante para vuestro hijo, y el ser aceptado por dicho grupo puede convertirse en una prioridad que le empuje a hacer determinadas cosas como por ejemplo fumar o beber alcohol.

La asertividad es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (cómo se dice), que se define como una respuesta firme, clara y directa que afirma los derechos personales sin cuestionar los de los demás. Expresa el punto de vista personal sin permitir que los demás lo descalifiquen con más argumentos. Impide que se alargue la situación de presión o de amenaza a nuestros derechos. El lenguaje corporal debe de ser 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.

Se define “Presión de grupo” como la coacción que ejerce el grupo social de referencia hacia una persona, que en el caso de los adolescentes es el grupo de amigos, para realizar una actividad o conducta que es contraria a los intereses y valores de esa persona. Los expertos que analizan las causas por las que se empieza a consumir drogas, consideran precisamente la presión del grupo de amigos como uno de los factores de riesgo más importantes. Para un adolescente, sus “colegas” han ocupado un lugar preferente en sus relaciones sociales, desplazando en ocasiones el papel preponderante que antes tenían los padres y la familia. Ser aceptado por los amigos se convierte en una prioridad que le obligará a veces a renunciar a sus principios y a comportarse de una manera que puede no ser adecuada. Por otro lado, ser rechazado por ellos puede convertirse en un auténtico drama.

Por eso a lo largo del **Programa Discover** se le da tanta importancia a aprender habilidades de resistencia y a cómo ser capaces de decir No asertivamente. El objetivo es contrarrestar esta presión del grupo de amigos.

Vuestro hijo aprenderá diferentes formas de decir “No” (ser directo, usar el sentido del humor, buscar una excusa o pretexto, proponer otra cosa). Podéis practicar juntos con situaciones simuladas en las que hay que decir No aumentando gradualmente la complejidad. Empezad por una situación imaginada en la que uno hace el papel de un vendedor de libros a domicilio y el otro el papel de “víctima”, que tiene que resistir los persuasivos argumentos del vendedor y su reiteración constante. Es importante dar respuestas y decir No siempre en el marco de la asertividad, sin ser agresivos y sin dejarnos convencer. Podéis establecer turnos intercambiándose los roles alternativamente. A medida que adquiráis soltura se pueden representar situaciones más complicadas, como por ejemplo invitaciones por parte de un amigo de la pandilla para fumar o para beber un calimocho. Una de las claves para salir airoso y desplegar un comportamiento asertivo es la paciencia y no cansarse de decir No, sin tener miedo a la reacción del otro.

Hay ocasiones en las que la mejor respuesta es marcharse y abandonar la situación de presión de grupo. Puede que haya veces en las que las respuestas asertivas no disminuyen la presión del grupo. En estos casos la mejor opción es marcharse y, con calma, valorar la situación y cual es la mejor decisión que se puede tomar.

Otras veces la insistencia o la intensidad de la presión puede hacerla muy desagradable, o puede ocurrir que la actividad propuesta por el grupo de amigos sea realmente peligrosa o perjudicial. En estas circunstancias siempre se puede recurrir a un adulto de confianza al que se le hable de la situación de presión que se está viviendo, y de los problemas y emociones que nos ocasiona.

En esta sesión hay una “Tarea para casa”: deben entrevistar a diferentes personas niños y mayores, para estudiar de qué manera la presión del grupo cambia con la edad, y registrando las distintas formas de respuesta que la gente pone en práctica

ante la presión de los demás. Preguntadle a vuestro hijo por esta tarea y qué dificultades se ha encontrado para llevarla a cabo.

Como padres es bueno fomentar la suficiente confianza para que en situaciones difíciles, puedan contar con vosotros y pedir os consejo o ayuda. Debéis transmitirles con sinceridad que hay situaciones que pueden desbordarles y en las que podéis ser un apoyo para ellos. Situaciones como por ejemplo:

Cuando alguien le está haciendo daño.

Cuando alguien le toca de manera inadecuada y que le desagrada.

Cuando alguien le presiona para hacer algo peligroso.

Cuando alguien le presiona para hacer algo ilegal.

Cuando se sienta mal y necesite expresar sus emociones.

Cuando alguien le amenace.

CÓMO AFRONTAR LA CRÍTICA

Los alumnos identificarán cinco clases de comunicación humana, diferenciando entre crítica destructiva y crítica constructiva. Descubrirán cómo puede afectar la crítica destructiva a la autoestima.

Una forma de evitar que les afecten las críticas de los demás es lo que se denomina “filtrar el feedback”. Consiste en analizar objetivamente las críticas de los demás, filtrando las positivas y las negativas y, aprender a utilizar la autocomunicación positiva para que las críticas les afecten lo menos posible.

Vuestro hijo ha visto en clase una transparencia en la que se explica de manera detallada todo el proceso de “filtrar el feedback”. El primer paso es decidir qué tipo de mensaje se está recibiendo; en un segundo paso hay que conocerse bien a sí mismo para discriminar que cantidad de certeza hay en la crítica que nos están haciendo; el tercer paso consiste en pensar en la persona que nos está criticando y en las razones que pueda tener para hacerlo; una vez rechazada la crítica destructiva el cuarto paso es utilizar la autocomunicación positiva.

Preguntadle si ha comprendido bien todos los pasos de este proceso. Practicad con alguna crítica que hayan recibido últimamente, para aplicar este filtro de feedback y comprobar los resultados.

CÓMO MEJORAR LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

En 4º de la ESO profundizarán en algunas estrategias para mejorar la comunicación y aprender a clarificar los mensajes de los demás. Los malentendidos pueden distorsionar el mensaje y hacer que las relaciones con los demás se vean afectadas.

Una de las estrategias que van a estudiar y a practicar en esta sesión es la de la “clarificación”. Consiste por un lado en ser capaces de desentrañar la confusión que puede existir en la comunicación con los demás, para lo cual, deberán en primer lugar, verificar el mensaje mediante la formulación de preguntas y en segundo lugar, tratar de identificar el verdadero mensaje. Y para identificar el verdadero mensaje, los alumnos trabajarán la estrategia de “clarificación”, que consiste en estudiar las estrategias de comunicación no verbal de la persona que envía el mensaje y decir al otro lo que uno piensa del mensaje.

Muy Importante: *Es importante que como padres reflexionéis sobre el tipo de comunicación que tenemos con vuestros hijos. ¿Existe buena comunicación y confianza con ellos? ¿En el caso de que vuestros hijos tengan algún problema serio, estamos seguros de que nos lo contarán? ¿Qué podemos hacer para mejorar la comunicación con ellos?*

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 procedimiento 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*

La última actividad que tienen los alumnos en 3º de la ESO, es analizar en pequeños grupos aquellos problemas que más a menudo les afectan aplicando el método D-E-C-I-D-E. Preguntad a vuestro hijo por los problemas y situaciones que han analizado en clase. ¿Hay algún problema o conflicto que le preocupe? Es un buen momento para fomentar la confianza y mostrarnos 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 repasando juntos el método D-E-C-I-D-E. Si observáis resistencias en vuestro hijo a la hora de contaros “sus cosas” empezad con situaciones imaginadas o neutras y que planteen una dificultad creciente. Finalmente, intentad plantear una problemática de presión de grupo: imaginar que un amigo le presiona para fumar un cigarrillo de cannabis y, de qué manera aplicaría los 6 pasos de la Toma de Decisiones.

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 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 4º de la ESO los alumnos analizarán un relato corto llamado “La historia de Inma”. Es el relato de una chica que termina montando en un coche con un amigo que ha bebido demasiado alcohol sufriendo finalmente un grave accidente. Trabajando en pequeños grupos deberán plantearse una serie de cuestiones sobre los factores que influyeron en su toma de decisiones (información, presión de grupo,...), y tendrán que diseñar un plan para cambiar el final de la historia y que Inma tome una decisión reflexiva e inteligente, que no ponga en riesgo su vida, basada en el método de los seis pasos.

LA PUBLICIDAD

En 4º de la ESO los alumnos identificarán los mensajes ocultos de la publicidad, en especial los que utiliza la publicidad de tabaco y de bebidas alcohólicas. Aprenderán también a responder críticamente a la publicidad.

Muchos anuncios publicitarios tratan de hacer creer que los deseos son necesidades, para así aumentar las probabilidades de que compremos un producto determinado.

Muy Importante: *La publicidad de productos que ponen en riesgo la salud también utiliza mensajes ocultos, por ejemplo asociando sus marcas al deporte o a ciertas personas famosas, además de ocultar las consecuencias negativas que se derivan del uso continuado de estas sustancias.*

En 3º de la ESO realizarán una tarea para casa que como padres podéis supervisar: Durante una semana cada alumno debe llevar un registro de los anuncios que vea en la televisión (no tienen que ser solo de alcohol) y que más le llamen la atención y descubrir los mensajes ocultos. Para ello dispondrán de unas hojas de registro y cuando termine la semana deberán contestar a:

- ¿Qué productos, si es que hay alguno, se anunciaban más comúnmente a cierta hora del día o durante un programa especial?
- ¿Por qué los publicistas escogen un programa u hora en particular?
- ¿Qué mensajes ocultos de los que han identificado tienen más relación con las necesidades y deseos de las personas de su edad?

Es muy importante que fomentéis en vuestro hijo una conciencia crítica. La publicidad utiliza técnicas de persuasión para vender un determinado producto. Los mensajes ocultos son sólo una mínima parte de las estrategias que se ponen en marcha para conseguir disimular los aspectos negativos y potenciar el atractivo (real o no) creando así necesidades en el consumidor. Pongamos como ejemplo un anuncio de la televisión que nos vende un bollo relleno de chocolate destinado a la merienda de los niños. Los niños que aparecen en el anuncio y que comen este bollo crecen sanos y fuertes, aparecen sonrientes jugando al baloncesto y machacando la canasta con una mano mientras que con la otra sujetan el bollo. Las escenas comprimidas en apenas 10 segundos se suceden a toda velocidad acompañadas de una música que aturde. Aparece una madre que afirma que se queda tranquila porque le está dando a su hijo una merienda nutritiva, rica en leche y en vitaminas. Encima, y como remate final, dentro del envoltorio se incluyen unos cromos con los personajes de la serie de moda de la televisión. ¿Qué trata de vender realmente este anuncio? Vende vitalidad, que vuestros hijos crecen fuertes, sanos, alegres, y además saltan con enorme agilidad para encestar todos los balones de baloncesto que se les ponen por delante, y todo gra-

cias al bollo de la marca x que meriendan. Nos vende también el hecho de que es un producto de confianza, que se preocupa de la salud del niño dado que lleva leche y vitaminas, alcanzando así la línea de flotación de una madre responsable. ¿Qué madre no querría darle a su hijo vitaminas y leche? Pero la realidad es bien distinta. El porcentaje de leche que lleva es mínimo, y las vitaminas añadidas de manera sintética son de dudosa utilidad para el organismo. En la composición del bollo aparecen cosas como “grasas hidrogenadas”, “aceite de palma”, “colorantes artificiales”, “antioxidantes”... Su nivel calórico es muy grande y productos como este y similares han hecho aumentar de manera preocupante la obesidad infantil. El azúcar añadido tampoco es muy saludable. ¿Pero quién quiere oír todo esto?

Respecto a los anuncios de alcohol ocurre algo parecido. Venden juventud, diversión, glamour, amistad, “colegas”, sexo, seducción, lujo, éxito, liderazgo, distinción, y muchas otras cosas parecidas. Ninguno dirá los efectos negativos que puede tener para la salud, los alcohólicos que hay en España, las personas que mueren al año por las enfermedades derivadas del alcoholismo, los accidentes de tráfico como consecuencia del consumo de alcohol, ni los gastos socio-sanitarios derivados de este problema.

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

En 4º 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. Tomarán conciencia y analizarán los intereses económicos que hay detrás de la presencia del tabaco en el cine, e irán descubriendo cómo determinadas estrategias de mercadotecnia pueden condicionar nuestras conductas.

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.

La publicidad utiliza técnicas de persuasión para vender un determinado producto. Los mensajes ocultos son sólo una mínima parte de las estrategias que se ponen en marcha para conseguir disimular los aspectos negativos y, potenciar el atractivo (real o no) creando así necesidades en el consumidor. Una de las formas encubiertas de hacer publicidad y que vuestro hijo analizará en este curso es el “emplazamiento de productos”. En **el emplazamiento pasivo** el producto aparece como parte del decorado: Imaginemos a un superhéroe volando entre los rascacielos de una ciudad y pasando “casualmente”, justo por el centro de una valla publicitaria del refresco que es la “chispa de la vida”. Ya sabemos lo que nos están vendiendo. En **el emplazamiento activo** el uso de productos se integra en la acción de los personajes. Por este tipo de emplazamiento se paga más, puesto que resulta más persuasivo. Así por ejemplo, si una escena discurre durante un desayuno y podemos ver la marca de leche que beben los personajes, eso es publicidad (actualmente está prohibida la publicidad de tabaco). En cambio, si no hay “patrocinador” explícito, los personajes beberán leche de una jarra o de una botella sin identificación o fumarán. Esta estrategia es la que predomina en el tabaco.

En la sesión ¡jojo 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.

Desde 1950 hasta 1990 se redujo la presencia del tabaco en las películas, pero en los últimos años ha vuelto a aumentar. En 2002 la aparición de tabaco en las películas es la misma que en 1950. La paradoja es que en 1950 no se disponía de investigaciones sobre los efectos nocivos del tabaco sobre la salud. En las películas casi nunca se muestran las consecuencias negativas para la salud asociados al uso del tabaco, contribuyendo a que se perciba que fumar es más frecuente de lo que es en realidad, y sólo muestran los aspectos “positivos” de fumar (por ejemplo, fumar se presenta como una conducta adulta).

Es importante que como padres apoyéis el desarrollo de una conciencia crítica en vuestros 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 oculta? ¿Qué mecanismos de persuasión está utilizando para manipularnos?

Los alumnos van a disponer de unas fichas para poder analizar las películas. En estas fichas se estudiarán las apariciones del tabaco durante el metraje, qué personajes fuman, si aparecen marcas y los mensajes ocultos asociados al hecho de fumar.

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 (estrategia de emplazamiento activo).

Para saber más es posible ampliar la información en Internet, con los siguientes recursos:

- Scenesmoking.org. En esta página web se pueden obtener listas de las últimas novedades de la cartelera con relación al tratamiento que se da al tabaco, se actualiza semanalmente.
- Smokefreemovies.ucsf.edu de la Universidad de California. Contiene mucha información: clasificación de películas con relación a la presencia de tabaco, información sobre las relaciones entre compañías tabaqueras y productoras de cine, trabajos sobre emplazamiento de productos, etc.
- Smokefree.net. En esta página se pueden encontrar vínculos a documentos secretos desclasificados de la industria del tabaco.

CÓMO AFRONTAR AL DESAFÍO DE LA AMISTAD. Cómo ayudar a los demás.

La amistad es muy importante para todos y, en especial, durante la adolescencia y la juventud. 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 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 debéis 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 obliga 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 aceptarnos como somos.

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.*

En ambos cursos aprenderán a desarrollar estrategias y habilidades para solucionar conflictos que puedan surgir con sus amigos y a identificar situaciones en las que se busca ayuda y ejemplos de cómo afrontarlas.

En 3º de ESO vuestro hijo conocerá la historia de un chico llamado Damián. Damián tiene un amigo, Antonio, que le quiere convencer para quedar con unos chicos mayores que se reúnen en el parque para beber cerveza. Esto le plantea un conflicto de intereses porque Damián no quiere ir y debe tomar una decisión muy difícil. Después de pensarlo detenidamente, Damián decide no ir con Antonio. Decide que sus valores personales son más importantes que su amistad.

¿Creéis que a vuestro hijo se le han planteado ya este tipo de dilemas? ¿Si fuera así, que decisión creéis que tomaría vuestro hijo? Los amigos son importantes a estas edades. Pero también pueden ser un factor de riesgo si no se eligen con cuidado. Los expertos que estudian las causas por las que un adolescente comienza a fumar, a

beber y a consumir drogas, afirman que el grupo de amigos es una de las más importantes. Como se le indica en esta sesión a vuestro hijo: *“Si buscas amigos que no beban alcohol ni fumen tabaco, reducirás tu riesgo de tener problemas de salud. Por otro lado, si buscas amigos que usen estas u otras drogas, aumentarás el riesgo de tener problemas”*.

También verán cómo la inseguridad, el egoísmo y los cotilleos, pueden poner en peligro una buena amistad. Estudiarán la empatía y su importancia en las relaciones con los demás.

Por otro lado, cuando se produce una discusión o una ruptura con un buen amigo pueden sentirse rechazados, tristes y solos. En esta sesión aprenderán a manejar estas situaciones y, de qué forma pueden pedir ayuda a algún adulto de confianza.

Como padres tenéis la responsabilidad de supervisar con qué amigos va vuestro hijo y qué hace con ellos. No se trata de que os convirtáis en detectives y espiarle. Una buena relación de confianza y de sinceridad, ayuda a conocer y a profundizar en estas importantes facetas de vuestro hijo. Y en el caso que se le plantee un dilema como el del chico del ejemplo “Damián”, apoyarle y ayudarle en todo lo posible. Interesaos por lo trabajado en clase y aprovechad para tratar el tema con vuestro hijo.

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 frentes (amigos, publicidad...) etc.

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

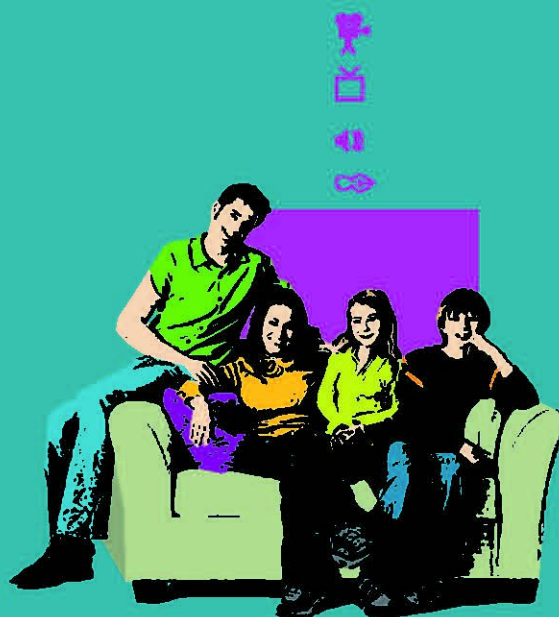


PROGRAMA
DISCOVER
APRENDIENDO
A VIVIR

ALUMNOS
DE 3º Y 4º
DE SECUNDARIA
(ESO)

INFORMACIÓN
para
la familia

- **“Cómo tratar con sus hijos el tema del alcohol y de las drogas”** *R. Schwebel*. Editorial Paidós Odin, 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**