



**PROGRAMA
DISCOVER
APRENDIENDO
A VIVIR**

**ALUMNOS
DE 5° Y 6° DE
PRIMARIA**



**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



13 PROGRAMA DISCOVER



29 ¿DÓNDE PODEMOS ACUDIR PARA INFORMARNOS Y PARTICIPAR?



30 LECTURAS RECOMENDADAS



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 vosotros: 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 nos ha enseñado a “ser padres”. Tenemos que guiarnos con el sentido común y nuestra 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 por tanto que cualquier ayuda que arroje un poco de luz para prevenir el consumo de drogas en nuestros 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 nosotros, los progenitores, podamos 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 nuestros hijos.

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 en ella encontrareis documentos como la Guías para Padres y Madres que podréis descargaros 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 se 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 sus 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 hijos. 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 5° Y 6° DE
PRIMARIA



INFORMACIÓN
para
la familia

1. Características evolutivas de los niños de 10 a 12 años (5° y 6° de Primaria)

Es un período en el que el niño se relaciona muchísimo con los demás, hasta el punto de que estos años de sociabilidad máxima se ha llamado la edad de la “gracia social”. Su conciencia se ha ido haciendo más y más autónoma y gradualmente interioriza más las normas del grupo que las provenientes de los padres, dado que su afectividad entra paulatinamente en la emancipación del mundo familiar y en la afirmación de su yo dentro del grupo.

Los niños tienen una visión más objetiva de la realidad y muestran una mayor capacidad para operar con los sistemas de símbolos del lenguaje, las matemáticas y la vida social.

Comienza si no a rechazar, si a “olvidar” o no “atender” a los consejos de los padres y a cuestionar la autoridad y las normas de la sociedad. Esto, unido a que ya son capaces de enfocar todos los aspectos de una situación, implica que deberemos razonar más las normas de nuestra vida familiar.

Aunque distinguen claramente la realidad de la fantasía, su pensamiento todavía está muy centrado en el aquí y el ahora, con dificultades para pensar de manera abstracta (probar hipótesis, comprender probabilidades).

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 irrefrenable 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 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 (móvi-

les, 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 probabilidad 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 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



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 5º y 6º de Educación Primaria. 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 DISCOVER	
5º Primaria	6º Primaria
1. EL TABACO. Un riesgo excesivo	1. EL TABACO. Un riesgo no razonable
2. LOS RIESGOS DE BEBER ALCOHOL	2. EL ALCOHOL. Una droga que altera la mente
3. LA AUTOESTIMA. Caerte bien a ti mismo	3. LA AUTOESTIMA. Cómo podemos aprender a tener una autocomunicación positiva
4. LA AUTOCOMUNICACIÓN. Cómo utilizar la autocomunicación positiva	4. TOMA DE DECISIONES. Autorresponsabilidad y proceso para tomar decisiones
5. DECIDIR ACERCA DE TUS AMISTADES	5. TOMA DE DECISIONES. La Publicidad y la persuasión de los demás
6. MEJORAR LA COMUNICACIÓN. La amistad y sus conflictos	6. TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo.
7. TOMA DE DECISIONES. Autorresponsabilidad y proceso en la toma de decisiones	7. ESTABLECER RELACIONES. Hacer amigos
8. TOMA DE DECISIONES. Publicidad y presión de los iguales	8. ESTABLECER RELACIONES. Asertividad.
9. CONTROLAR LA PRESIÓN DE LOS IGUALES. Ser tú mismo y decir "no"	9. AFIRMAR TUS DERECHOS.

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

Los alumnos reconocen los riesgos que entrañan las drogas, en especial el tabaco. Descubren el modo en que los componentes del tabaco afectan de manera inmediata y negativa al organismo e identifican las enfermedades y trastornos que provoca.

Los padres hemos de informarnos 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. Como decíamos al principio de este cuadernillo, hay recursos disponibles: Programa Moneo, Escuelas de Padres, libros, folletos informativos, etc. a disposición de los progenitores donde se podrá encontrar información detallada sobre las características del tabaco y las demás drogas, y los riesgos derivados de su consumo.

Muy Importante: *¿Cómo influye el hecho de que los padres fumen en el consumo de tabaco de los hijos? Para un niño, uno de los modelos que va a condicionar su conducta y sus hábitos son los padres y, por tanto, es fundamental tener en cuenta que convivir con fumadores en el hogar aumenta la probabilidad de que el niño se haga fumador.*

Esta información 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%.



Muy Importante: *En las sesiones de tabaco se incluye información que es vital que los padres tengan en cuenta: 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.*

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.

LOS RIESGOS DE BEBER ALCOHOL

En el programa se estudia cómo afecta el alcohol al funcionamiento del cuerpo y se identifican los riesgos asociados a su consumo. Se examina qué hay de cierto y de falso en alguno de los mitos existentes sobre el alcohol y por último se discuten las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol.

Entre la información que se le da al profesor para impartir esta sesión, hemos entresacado algunos párrafos que es importante que los padres también conozcáis:

El alcohol es una droga de gran capacidad adictiva, cuyo abuso genera importantes problemas sociales y de salud. 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. Es la droga más consumida en nuestro país y la que más problemas ocasiona junto con el tabaco.

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.*

Aquellos jóvenes que consumen alcohol con más frecuencia o en mayores cantidades, está claramente documentado que 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.

Los patrones de consumo de alcohol han cambiado a lo largo de estos años. El consumo actual se caracteriza por la mayor experimentación con el alcohol entre los adolescentes; el aumento en los consumos de alto riesgo (consumo excesivo en cortos períodos de tiempo); la mayor frecuencia de borracheras, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes, y por la mezcla de alcohol con otras sustancias psicoactivas (cánnabis, cocaína, drogas de síntesis, anfetaminas...). Los que beben suelen hacerlo durante el fin de semana, básicamente en contextos de ocio, principalmente nocturno, y de diversión, manteniéndose abstemios el resto del tiempo y de la semana.

A continuación se resumen otras consecuencias negativas derivadas 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.
- Conducta sexual: El haber bebido supone un importante factor de riesgo para tener relaciones sexuales no deseadas, y/o sin tomar precauciones, 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.

LA AUTOESTIMA

Los alumnos aprenden lo que es la autoestima y su importancia en el desarrollo de la personalidad.

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 desarrolla 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.



Para trabajar la autoestima tienen que confeccionar unas fichas de trabajo. En una de ellas tienen que planificar el trabajo y las tareas pendientes para organizar su tiempo y, percibir cómo la autoestima depende también de las cosas que hacemos, y de lo satisfechos que podemos sentirnos del trabajo bien hecho. En otra, hay un cuadro en el que los niños deben escribir “Cosas especiales para ayudar a mi familia y amigos”. Es interesante que superviséis la realización de las fichas, y podáis orientar a vuestros hijos, para que se den cuenta de la relación entre hacer cosas útiles y/o hacer cosas por los demás, con el hecho de sentirse bien y mejorar la autoestima.

También trabajarán las diferentes dimensiones que tiene la personalidad, para evitar que se centren en una cualidad negativa.

Los alumnos serán capaces de identificar ocho estrategias que pueden utilizar para aprender a gustarse tal y como son:

1. No compararse con otros.
2. No pensar cosas negativas acerca de si mismo.
3. Esforzarse por aceptar las cosas de si mismo que no se pueden cambiar.
4. Acordarse a menudo de sus cualidades
5. Recordar que es más que la suma de las partes
6. Aceptar y apreciar cómo se cambia mientras se crece.
7. Mantenerse sano y en buena forma física.
8. Decirse a menudo que eres especial e importante.

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 con los demás de calidad.

Muy Importante: *Los padres tienen una relevancia decisiva en la imagen que el niño 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.*

Hay tres acciones que pueden ayudar a mantener una autoestima positiva y que se van a ver en una de las actividades de esta sesión:

1. No criticarse a sí mismo. Muchas veces se olvida que todos podemos cometer errores y hay que saber auto-perdonarse. Hay que moderar el nivel de exigencias.
2. Recordar frecuentemente las cualidades que todos tenemos.
3. Hacerse afirmaciones que animen.

LA AUTOCOMUNICACIÓN: Cómo cambiar la autocomunicación negativa a positiva

La manera que tenemos de hablarnos a nosotros mismos (autocomunicación) influye decisivamente en la autoestima.

Se practica el cambio de autocomunicación negativa a positiva. Se define el concepto de tremendismo y se proporcionan instrumentos para combatirlo. El tremendismo es una forma de pensar que exagera las consecuencias negativas y genera sentimientos de ansiedad o de tristeza. Un ejemplo de tremendismo sería, que ante un suspenso vuestro hijo empezara a decir cosas como: “esto es horrible”, “es el fin del mundo”, “no valgo para nada”, “jamás aprobaré”, con lo cual los sentimientos que se derivarían de esta forma de pensar serían sumamente negativos y angustiosos.

Una vez que ha sido consciente del papel que tiene la autocomunicación en la autoestima, ahora se trata de aprender habilidades para mejorarla.

Para hacer bien las actividades de estas sesiones se requiere una capacidad de introspección que a vuestro hijo puede resultarle difícil. Interasaros por las actividades que han estado haciendo en clase, y preguntad 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.

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 auto-critique en exceso y que sea indulgente con los errores que cometa.*



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 las diferencias y los efectos que cada una tiene en los sentimientos. Podéis poner una situación negativa imaginaria, por ejemplo: “Una de mis amigas del “cole” 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 amiga no me invite a su fiesta de cumpleaños”. Una vez que hemos 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 ponemos en tela de juicio la validez y la consistencia de los pensamientos y conseguimos que se generen alternativas más racionales y positivas. Así por ejemplo, retomad los pensamientos negativos y haced 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, tu 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 tí? 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. Tu invitas a unos niños 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”.

DECIDIR ACERCA DE TUS AMISTADES

Los alumnos comprenden la importancia que tiene la amistad, aprenden las habilidades que ayudan a mejorar las relaciones y a superar la timidez.

En las sesiones en las que se trabaja “*la amistad*”, vuestro hijo empezará a considerar y a valorar los componentes más importantes de una amistad: ser capaces de aceptar las diferencias, no presionar a un amigo a hacer aquello que no quiere hacer, compartir intereses, hacer elogios honestos, saber escuchar, etc.

A medida que vuestros hijos van creciendo se va ampliando también su necesidad de relacionarse cada vez más con sus amigos. Gradualmente van construyendo vínculos afectivos con sus iguales, y será en la adolescencia cuando las amistades ocupen un lugar preponderante en sus relaciones y pasen a ser un referente.

Respecto a las amistades de vuestros hijos, es importante que superviséis con quién van y a dónde van. No se trata tanto de desempeñar una labor de detective privado y de vigilancia estricta sino de interesarnos por los amigos con los que vuestro hijo va a empezar a descubrir el mundo.

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 y cómo pasan el tiempo libre.*

MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Un objetivo del programa es mejorar las habilidades de comunicación para poder establecer buenas relaciones con sus iguales y así aprender a superar la timidez.

Cuando nos comunicamos con los demás desplegamos una serie de habilidades que se pueden aprender y mejorar. “Saber escuchar” es una de las habilidades más importantes que refleja la empatía que podemos sentir hacia otra persona. Es también un ingrediente fundamental en la construcción de una amistad, y los alumnos aprenderán en qué consiste la Escucha Activa y de que forma influye en la comunicación y en la relación con sus amigos.

Es un buen momento para reflexionar sobre la comunicación que tenéis con vuestros hijos. ¿Tenéis conversaciones fluidas? ¿Os cuentan sus preocupaciones, sus dudas, los problemas cotidianos que puedan tener? ¿Creéis que vuestro hijo confía en vosotros? ¿Tenéis dificultades para poneros a su nivel y para contarle vuestras cosas? ¿Creéis que es tímido?



Muy Importante: *La comunicación entre padres e hijos es clave para alimentar la vinculación afectiva y el cariño. En las Escuelas de Padres del Programa Moneo se trabaja precisamente la mejora de la comunicación en la familia. Como padres debéis de reflexionar sobre el grado de comunicación y de intimidad que tenéis con vuestros hijos. Tal vez sea el momento de buscar y de potenciar campos de intereses comunes, de participar en un ocio compartido, y de escuchar activamente lo que vuestros hijos tienen que contaros. Si ellos perciben que sois poco receptivos, gradualmente irán limitando la comunicación y buscando a otras personas y a sus amigos para contarles sus problemas e inquietudes. A medida que el distanciamiento se instale en la relación cotidiana con vuestro hijo, será cada vez más complicado recuperar los momentos de intimidad y de complicidad.*

TOMA DE DECISIONES Aprender a tomar decisiones responsables e inteligentes.

Durante las sesiones de toma de decisiones van a reflexionar sobre la responsabilidad, y del papel que juega en la toma de decisiones. El niño tiene que ir adquiriendo responsabilidades en función de su edad. Los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria irán aprendiendo a tomar decisiones pensadas, responsables e inteligentes. Identifican los pasos del proceso de toma de decisiones y practican los referidos a la búsqueda de alternativas y a la valoración de las consecuencias de cada una de ellas.

La Toma de Decisiones responsables es un proceso que se compone de los siguientes pasos:

- Paso 1: DEFINIR EL PROBLEMA. (¿Cuál es mi verdadero problema o que decisión tengo que tomar?)
- Paso 2: BUSCAR LA INFORMACIÓN NECESARIA ¿Qué necesito saber antes de decidir? Cuanta más información se pueda reunir al respecto mejor.
- Paso 3: IDENTIFICAR TODAS LAS POSIBLES ALTERNATIVAS ¿Qué alternativas tengo? ¿Cómo me afectaría cada alternativa y cómo le afectaría a las personas que quiero?
- Paso 4: PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS ¿Qué pasa con cada alternativa? ¿Qué efectos pueden tener sobre mí y sobre las personas que me importan?
- Paso 5: ELIGIR UNA ALTERNATIVA (TOMA UNA DECISIÓN) ¿Cuál es la mejor opción para mí y para las personas que me importan?

Paso 6: APRENDER DE LA DECISIÓN ¿Estoy satisfecho con el resultado de mi decisión? ¿Tomaría de nuevo esta decisión? ¿Qué he aprendido? ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido en el futuro?

En este tema se incluye tanto para 5º como para 6º de Educación Primaria una “*carta para la familia*” en la que se anima a los padres a ejercitar el proceso de Toma de Decisiones. Les presentamos la carta refundida para ambos cursos:

Querida familia:

Su 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, hemos aprendido seis pasos que aumentan la probabilidad de decidir de una manera inteligente y responsable. Aunque el seguirlos no garantiza que tomemos siempre una buena decisión, sí favorece que nuestras decisiones sean lo más saludables posibles para nosotros mismos y nuestras familias.

Usted puede ayudar a su hijo practicando con él los seis pasos que se han descrito, comentando cada paso hasta terminar el proceso juntos. Practique con los ejemplos siguientes y después con alguna decisión que sea importante para la familia.

Ejemplos:

- Tu mejor amigo se ha portado mal con un compañero de clase. Tú sabes que su comportamiento está mal y deseas que tu amigo no continúe actuando así.*
- No sabes cómo hacer el ejercicio de matemáticas. Ya le has pedido a tu profesor que te lo explicara otra vez pero aún tienes dudas y no sabes bien que hacer.*
- Un compañero de clase te ha presionado para que fumes un cigarro.*

Atentamente,



LA PUBLICIDAD Y LA PERSUASIÓN DE LOS DEMÁS

Se trata de uno de los contenidos más importantes del programa, pues se empieza a relacionar la presión que ejercen los amigos o la publicidad directa o encubierta para incitarnos a fumar los primeros cigarrillos o los primeros consumos de alcohol. 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.

El alumno aprende a distinguir entre necesidades, deseos y valores. Y de cómo hay mensajes que intentan hacernos creer que necesitamos algo, y que ese algo es muy importante para nosotros. Los mensajes que nos lanza la publicidad, o algunas de las personas más cercanas a nosotros, tratan a veces de influirnos para crearnos esas necesidades. Hay que decidir entre la necesidad de ser uno mismo frente a la necesidad de formar parte de un grupo; por ejemplo: aceptar o no el ofrecimiento de fumar para sentirme integrado dentro del grupo, frente a mi creencia firme de que fumar es perjudicial para mí.

Se harán conscientes de que muchas de las decisiones que tomamos están influenciadas por la publicidad y por la persuasión de los demás. Podrán identificar los mensajes ocultos que envían los publicistas en sus diferentes formatos, los iguales y otras personas, así como las estrategias persuasivas más frecuentemente utilizadas (por ejemplo, un anuncio de whisky que nos transmite que beber alcohol es divertido, refuerza la integración grupal y utiliza estereotipos de modelos jóvenes con aspecto saludable y dinámico) Por último, van a analizar y practicar la forma crítica de responder a la persuasión de la publicidad y de los demás.

De una manera crítica se sacan a la luz los mensajes ocultos que encierra la publicidad, los métodos de venta y las manipulaciones, lo que el anuncio no dice es el porqué muestra sólo consumidores jóvenes. Para la industria del alcohol, los jóvenes son objetivos prioritarios porque si se logra generar el hábito en ellos, probablemente se consiga un consumidor para toda la vida (manipulación encubierta). Además el aspecto saludable de los modelos no se corresponde con los de una persona que abusa del alcohol. Y por supuesto no se habla de las consecuencias tan negativas que tiene para la salud. También trabajaran cómo rebatir los mensajes de la publicidad.

Estos son algunos de los mensajes “ocultos” que usan muchos publicistas:

- Si usted usa este producto será como esta persona famosa. (Este mensaje hace referencia a la necesidad de sentirse valioso, popular, con éxito).
- ¡Todo el mundo lo está comprando! (Este mensaje se refiere a la necesidad de formar parte de un grupo)
- ¡Usted necesita este producto para divertirse! (Este mensaje se refiere al deseo de ser feliz, pero convirtiéndolo en una necesidad)
- ¡Usted tendrá éxito, será rico y atractivo! (Por el hecho de comprar este producto conseguiremos alcanzar sin esfuerzo el éxito o el dinero).

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, podéis ver con vuestro hijo anuncios incluidos en la televisión, o de una revista, series o películas y tratar de desentrañar juntos los mensajes ocultos que encierra las estrategias publicitarias. ¿Cuál es el verdadero mensaje que nos quiere transmitir? ¿Qué es lo que nos oculta? ¿Qué mecanismos de persuasión está utilizando para manipularnos?*

En 6º de Educación Primaria se incluye *una carta para la familia* que a continuación transcribimos y que será también de interés para las madres/padres cuyos hijos están en 5º de E.P:

Querida familia:

Su hijo ha aprendido que cuando tomamos decisiones las personas muchas veces estamos influidas. Algunas de las influencias más poderosas provienen de la televisión, la radio o cualquier otro medio de comunicación. Los alumnos han descubierto que los profesionales de la publicidad envían mensajes que tratan de persuadirnos para que compremos sus productos. Esos mensajes, con frecuencia ocultos, hacen referencia a nuestras necesidades, deseos y valores. La clase ha comentado el hecho de que los publicistas no nos convencerán tan fácilmente si fuéramos conscientes de estos mensajes y si los supiéramos rebatir. Como resultado tendríamos más oportunidades de elegir lo que verdaderamente es mejor para nosotros.

Usted puede ayudar a su hijo a ser más hábil y desafiar los mensajes de la publicidad haciendo un juego. Este juego consiste en analizar los anuncios de la televisión, la radio y los periódicos. Empiecen por comentar los mensajes que suelen enviar los anuncios (ver más abajo) y luego sigan las instrucciones siguientes para desafiar los anuncios.



1. *Hojeen una revista, miren la televisión o escuchen la radio para elegir varios anuncios. Identifiquen los mensajes que envía cada anuncio y la necesidad o el deseo que dicen satisfacer.*

2. *Haga estas preguntas:*

¿Hará este producto en realidad lo que se promete en el anuncio? ¿Necesito en realidad este producto?

Atentamente,

LA PRESIÓN DE LOS IGUALES Ser tú mismo y decir No.

La presión de grupo hace referencia al poder que pueden ejercer los demás para que hagamos una serie de cosas que, probablemente no haríamos de no existir dicha presión. Para un preadolescente el hecho de ser o no aceptado por el grupo de amigos puede convertirse en algo prioritario, y más a medida que va haciéndose mayor y los amigos van teniendo más protagonismo. El Programa Discover que vuestro hijo está siguiendo en clase tiene varias sesiones dedicadas a la amistad y a la difícil tarea de ser aceptado por un grupo y ser capaz de no renunciar a sus principios o ideas. Según muchas teorías explicativas del por qué se comienza a consumir drogas, el grupo de amigos y la presión que ejercen son un factor de riesgo. Por ello es muy importante empezar desde niños a aprender una serie de habilidades de afrontamiento que permitan resistir la presión del grupo cuando, años después se haga más intensa. Los niños tienen que estar preparados para el primer ofrecimiento de fumar un cigarrillo o de participar en un botellón.

Durante las sesiones dedicadas a la presión de grupo los alumnos serán conscientes de que la presión de los iguales origina un conflicto entre la necesidad de pertenencia a un grupo y la necesidad de ser uno mismo. Vuestros hijos comenzarán a descubrir que no son entes pasivos y manipulables y que existen estrategias de afrontamiento para superar la presión de los demás. El comportamiento asertivo permite, precisamente, decir NO sin ser agresivo y respetando los derechos del otro. Verán la manera adecuada de decir NO y ensayarán en situaciones simuladas esta importante conducta asertiva.

También podrán identificar varias razones por las que las personas presionan a los demás para que tomen determinadas decisiones y conocerán al menos cinco métodos para presionar a los demás. Estos métodos de presión son:

1. Pena: *a veces las personas tratan de dar pena si uno no quiere hacer lo que ellas quieren.*
2. Críticas: *las críticas pueden tratar de ridiculizar o de burlarse de alguien si no hace lo que se le pide.*
3. Rechazo: *se le puede ignorar o dejarle fuera de algunas actividades y convencer a otras personas para que también le rechacen.*
4. Promesas y amenazas: *a veces se utilizan promesas para presionar a alguien: "si haces esto con nosotros te dejaremos venir de excursión".*
5. Daño físico: *en ocasiones se llega a la agresión física y psicológica. En este caso lo mejor es buscar de inmediato la ayuda de un adulto de confianza.*

Muy Importante: *Como padres debéis estar muy atentos para descubrir si vuestro hijo está siendo víctima de alguna forma de presión por parte de compañeros y/o amigos. Es probable que a veces trate de ocultar que está siendo presionado o amenazado por miedo a posibles represalias. Es importante que os mostréis receptivos y le deis la confianza suficiente para que os cuente si tiene problemas en este sentido.*

En clase trabajarán alternativas que se pueden poner en marcha ante la presión:

- 1) Evitar sitios donde es muy probable que exista una presión negativa de los iguales.
- 2) Buscar un nuevo amigo si el antiguo no quiere aceptar sus decisiones.
- 3) Elegir amigos cuyos valores, metas e intereses sean similares a los de uno.

Puede comentar con él estas alternativas y ayudarle a explorar otras posibles soluciones que anulen o mitiguen la presión de los demás.

LA COMUNICACIÓN. Hacer amigos. LA ASERTIVIDAD o cómo afirmar tus derechos.

A lo largo del programa estudiarán y practicarán los tres tipos de comunicación que pueden establecer con los demás: agresiva, pasiva y asertiva.

- La comunicación asertiva permite afirmar nuestros derechos sin herir los derechos de los demás.



- La respuesta pasiva es problemática porque es más fácil ceder a la presión del grupo y hacer cosas que uno no quiere hacer.
- La respuesta agresiva no es una forma adecuada de interactuar con los demás, porque es fácil generar una violencia que puede volverse contra uno mismo.

Profundizarán en el comportamiento asertivo. Este es un componente central de los programas de prevención de drogas: la asertividad permite resistir la presión de los demás cuando nos quieren obligar a hacer determinadas cosas, como por ejemplo consumir drogas. Este tipo de comportamiento se puede aprender y se debe practicar para conseguir cierta habilidad en su desempeño. Especialmente necesario es saber decir "NO" de forma asertiva.

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. La postura debe ser relajada, y mirar a los ojos de nuestro interlocutor sin bajar la cabeza. El tono de voz firme pero no agresivo. 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 ofrecerte un cigarrillo y para presionarte para que fumes, pero tú eres libre para rechazarlo y no sentirte culpable por ello (una de las trampas de los demás es hacerte sentir culpable para obligarte a ceder). Una de las técnicas para decir No es el "Disco rayado" Decir no, sin dar explicaciones, sin excusas y sin dar así opción a que la otra persona te convenza. Podemos 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.

Durante las sesiones que trabajan estos contenidos tendrán que haber analizado cómo decir NO de una manera que afirme tus derechos:

1. *Decir NO con firmeza.*
2. *Usar un lenguaje del cuerpo que afirme sus derechos (mirar de frente a la persona que tiene 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.*
5. *Si es necesario, decir No y luego marcharse ("No, gracias, tengo que irme").*

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”.

El “Role playing” es una técnica que se utiliza para practicar este tipo de comportamientos. Son situaciones simuladas en las que se representa un papel. Por ejemplo, una persona (que puede ser uno de vosotros) hace de amigo que quiere organizar una gamberrada y trata de obligar a vuestro hijo para que le acompañe. Él debe de poner en práctica sus habilidades asertivas sin ser agresivo y sin dejarse convencer. La práctica frecuente lleva a un desempeño asertivo mucho más habilidoso.

Muy Importante *Un primer paso, antes de hablar con vuestros hijos sobre la comunicación y la asertividad, es reflexionar acerca de vuestro propio comportamiento asertivo y cómo mejorar las formas de comunicación. Preguntadle sobre esta sesión, si le resulta difícil ser asertivo o decir no. Ver 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. Animadle a que os cuente en qué consiste el comportamiento asertivo, y también podéis practicar con él situaciones simuladas para que ponga en práctica lo que ha aprendido.*

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 5° Y 6° DE
PRIMARIA

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

Unión Europea
FEDER
Iniciamos en su futuro



Junta de
Castilla y León