

EPS! Toma el timón

Educación **Secundaria** Obligatoria



Índice

1. Presentación
2. ¿Qué es EPS! Toma el timón?
3. ¿Qué vas a encontrar aquí?
4. Actividades
5. Muestra de algunas actividades
6. ¿Cómo usar el DVD?

Equipo pedagógico: Leandra Inguanzo Valdés, Isabel Alonso García, María Concepción Rodríguez Álvarez y Patricia Corrales Cuadrado. Global Consulting Servicios Integrales para la Empresa S.L.

Diseño e ilustración: Global Consulting Servicios Integrales para la Empresa S.L.

Coordinación técnica: Nadia Mª García Alas, Pedagoga.

Dirección General de Salud Pública.

Depósito Legal: AS 03532-2015

Edita y promueve: Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Sanidad.

Dirección General de Salud Pública.

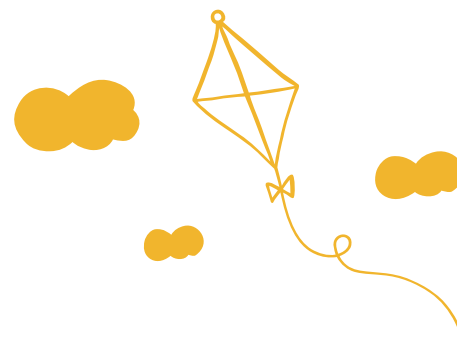
La propiedad del presente material pertenece al Gobierno del Principado de Asturias, reconociendo en todo momento los derechos de los autores del documento.

Los derechos de explotación de la obra quedan reservados al Gobierno del Principado de Asturias.

1. Presentación

La Educación para la Salud (EPS) en los centros educativos, se entiende como un instrumento que puede proporcionar al alumnado la motivación y las capacidades necesarias tanto para adoptar estilos de vida sanos, como para actuar sobre aquellos factores del medio que le son desfavorables. El desarrollo de habilidades personales es uno de los objetivos más importantes de la educación para la salud. Un enfoque de **habilidades para la vida** desarrolla destrezas para permitir que las personas adquieran las aptitudes necesarias en su desarrollo humano y para desenvolverse en la vida diaria.

En el Plan sobre Drogas del Principado de Asturias 2010-2016 de la Dirección General de Salud Pública (DGSP) se comparte y defiende este enfoque, considerándolo marco de referencia para abordar la prevención del consumo de drogas desde el ámbito escolar. Es por ello, que las estrategias e iniciativas que en esta línea de trabajo se llevan a cabo, pretendan la puesta en marcha de programas estandarizados que, bajo el prisma de la Educación para la Salud y la metodología de habilidades para la vida, puedan contribuir a la **prevención escolar del consumo de drogas** con garantías de efectividad, entendiendo la prevención como un concepto aplicable a multitud de campos.





Con el fin de facilitar esta labor y contribuir a los objetivos de EPS que se persiguen con este planteamiento educativo, el presente programa y su material ha sido elaborado tomando como referencia directa el Currículum Escolar de cada una de las etapas: Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria. De esta forma se busca constituir un complemento al trabajo desarrollado en las mismas, puesto que aunando esfuerzos se consiguen mayores resultados y porque además este material no constituye un aparte en la educación sino que contribuye a complementar y reforzar la misma, pudiendo ser integrado como parte de los proyectos de Educación Para la Salud de los diversos centros educativos. Del mismo modo, sirve de refuerzo para las Programaciones Generales Anuales al constituir, los objetivos y contenidos que lo engloban, un complemento que facilita el alcanzar los propósitos de las distintas áreas de conocimiento, así como las Competencias Básicas.

2. ¿Qué es EPS! Toma el timón?

Es un recurso educativo, creado para trabajar en el ámbito escolar y familiar la prevención del consumo de drogas fomentando la Educación para la Salud (EPS). Para su desarrollo se presentan 3 DVD, cada uno de ellos correspondiente a una Etapa Educativa (Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria), y una guía impresa para las familias.



3. ¿Qué vas a encontrar aquí?

Se pretende que el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria aprenda a manejar adecuadamente las habilidades para la vida, enfatice en aspectos como los hábitos de vida y ocio saludables, y analice el papel y la influencia de los medios de comunicación en los estilos de vida.

Con este objetivo se incluyen una serie de actividades centradas en el fomento del cuidado de la salud, de forma dinámica e innovadora, para ser desarrolladas a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, época en la que el alumnado continúa su proceso madurativo y experimenta cambios propios de dicha etapa.

La creatividad, la modernidad y la participación son ingredientes que caracterizan este recurso educativo, con el que como docente va a tener la oportunidad de fomentar de manera activa la Educación para la Salud. Para conseguirlo, se propone una relación de contenidos organizados en cinco bloques, que se describen a continuación:

Bloque 1: Drogas y riesgos. En este bloque se plantean actividades para profundizar en los riesgos en la salud del consumo de sustancias durante la adolescencia, para prevenir su consumo.

Bloque 2: Hábitos de vida saludables. Incluye actividades en las que se hará hincapié en la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables, para lograr un adecuado desarrollo madurativo y psicosocial.

Bloque 3: Habilidades para la vida. Mediante este bloque, el alumnado va a aprender a manejar habilidades para gestionar de manera autónoma las relaciones sociales, y afrontar adecuadamente situaciones rela-



cionadas con las drogas.

Bloque 4: Ocio saludable. En este bloque se propone, desde una perspectiva didáctica, actividades interactivas para el fomento del ocio y tiempo libre saludable, enfatizando en sus beneficios en la salud.

Bloque 5: Medios de comunicación y TIC. Se proporcionan herramientas educativas para realizar un análisis crítico sobre el papel de los medios de comunicación, en lo que a consumo de drogas y hábitos de vida se refiere y, consecuentemente, desarrollar acciones educativas de prevención de consumo de drogas.

Dentro del DVD se encuentran las actividades que permitirán desarrollar los contenidos de estos bloques, y en la siguiente tabla se presenta la relación de los mismos con las actividades correspondientes para su desarrollo:



Bloques

Contenidos

Actividades

Drogas y sus riesgos

1. Concepto de drogas
2. Conceptos
3. Mitos y mecanismos de influencia
4. Sustancias y efectos
5. Riesgos en la salud

1. ¿Qué son las drogas? ¿Quién las consume?
2. ¿Son drogas o no? ¿Dependencia?
3. ¿Mito o realidad?
4. Mecanismos de influencia
5. Yincana de sustancias
6. Riesgos de las drogas en la salud

Hábitos de vida saludables

6. Alimentación
7. Ejercicio físico
8. Uso responsable TIC
9. Estudio
10. Descanso
11. Medicación y botiquín

7. ¿Es una dieta sana? ¿Tú qué crees?
8. Pirámide de alimentos
9. ¿Cómo andas de ejercicio?
10. Cuidémonos y botiquín

Habilidades para la vida

12. Autoconocimiento
13. Gestión de sentimientos
14. Comunicación asertiva
15. Empatía
16. Toma de decisiones
17. Gestión de conflictos
18. Control de estrés y tensiones
19. Pensamiento crítico
20. Pensamiento creativo
21. Relaciones interpersonales

11. Motivación golosa
12. Patata caliente que va a explotar
13. Así soy yo moviéndome
14. ¿Quién es quién?
15. Cómo nos sentimos
16. Comunicación asertiva
17. Vamos a ser empáticos/as
18. ¿Me escuchas?
19. Simulacros presión de grupo
20. ¿Somos impulsivos/as o pensamos mucho?
21. Resolución positiva de conflictos
22. Pensamiento crítico
23. Pensamiento creativo

Ocio saludable

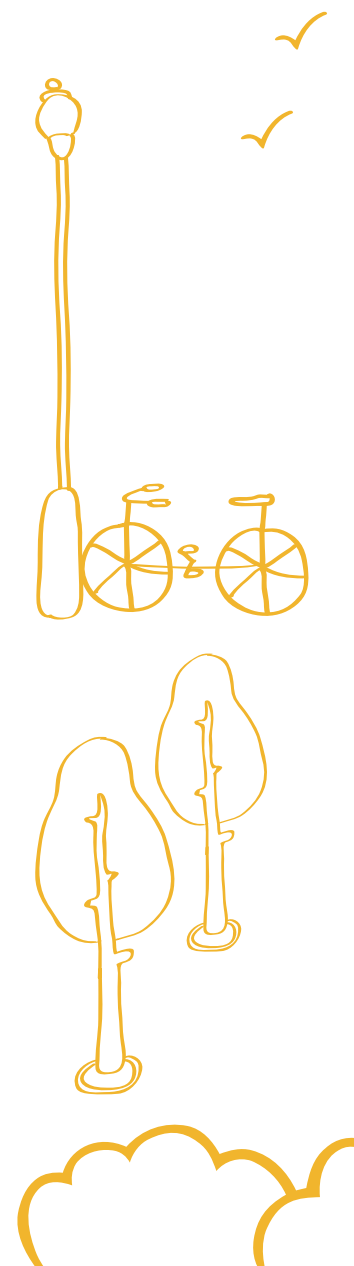
22. Ocio saludable
23. Ocio no saludable
24. Ocio dominante
25. Recursos y actividades de ocio en tu entorno
26. Promoción ocio saludable
27. Participación social

24. ¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?
25. Ocio no saludable y ocio saludable
26. ¿Cómo debe ser un ocio saludable?
27. Analizando noticias sobre ocio juvenil
28. Propongamos una actividad saludable
29. Ayudemos a Gus
30. ¿Nos lo pasamos bien?
31. Nuestro boletín de ocio saludable en un podast
32. Harlem Shake saludable
33. Participemos socialmente

Medios de Comunicación y TIC

28. Publicidad
29. Anuncios rompedores
30. Internet y redes sociales
31. Cine y televisión
32. Prevención de consumo de drogas mediante las TIC y otros recursos

34. Cómo venden los anuncios publicitarios
35. Análisis de anuncios sobre bebidas alcohólicas
36. Alcohol y ocio en redes sociales
37. Diseño de anuncios rompedores
38. Análisis de las drogas a través del cine y TV
39. Consultorio online y offline
40. Mensajes preventivos Apps Smartphone



5. Muestra de algunas actividades

Actividad: Mito o realidad

A continuación se presentan varias secuencias de emoticonos de WhatsApp, una de las aplicaciones móviles más usadas. En estas secuencias se representan mitos o realidades sobre las drogas, tenéis que acertar de qué se trata, y después decir si es mito o realidad:

1. 🍷 = + 🏋️ 🏃 🏠

2. 🚬 = 😞 🛌

3. 🍷 = 🍉 🍎 🍎 🏋️

4. 🍷 🚬 🎰 = 📱 🎉 🎉 🎉

5. 🍷 = 😡 🏋️ 😞 🙌 🤔

Soluciones:

1. El alcohol aumenta el rendimiento físico.
2. Fumar tabaco relaja.
3. El alcohol alimenta.
4. El consumo de drogas es la única diversión.
5. El alcohol aumenta los comportamientos agresivos.

Actividad: Como nos sentimos

Consiste en interpretar la siguiente escena teatral, para después analizar y afrontar la expresión adecuada de sentimientos y emociones, en base a estas preguntas ¿es adecuada la reacción de Lara? ¿Cómo tendría que reaccionar?:

Guión de la escena:

Lara está cabreada porque le robaron el teléfono móvil, se pone de mal humor y dice:

—¡Maldita sea! Me han robado el teléfono y tengo un cabreo...

Su amiga Olaya la intenta calmar (acariciándole un poco el brazo) y le comenta:

—Venga tranquila, ya se solucionará.

Pero Lara le grita: —No sé, ¡Déjame en paz!

Y Olaya se queda sin palabras.

¿Cómo usar el DVD?

Este DVD está compuesto por diversos materiales, a los que se puede acceder a través de los distintos espacios de una localidad virtual llamada «¡Aquí vivo!». Esta tabla servirá de guía, ya que en ella se presenta la relación de materiales y contenidos que hay en cada espacio de esa localidad virtual. Los paréntesis corresponden a cada curso escolar.

Escuela de infantil:

Sala de Profesorado

Justificación
Descripción del material
Cómo moverse por el DVD
Guía didáctica
Evaluación
Pautas metodológicas
Información sobre drogas
Información sobre consumo
Legislación
Glosario
Recursos del Principado de Asturias
Bibliografía

Aula/Laboratorio

Actividades:

11. Motivación golosa (1º, 2º)
12. Patata caliente que va a explotar (1º, 2º, 3º)
13. Así soy yo moviéndome (3º, 4º)
14. ¿Quién es quién? (1º, 2º, 3º, 4º)
15. ¿Cómo nos sentimos? (1º, 2º)
16. Comunicación asertiva (1º, 2º, 3º, 4º)

Teatro

Actividades:

19. Simulacros presión de grupos (2º, 3º, 4º)
18. ¿Me escuchas? (1º, 2º)
20. ¿Somos impulsivos/as o pensamos mucho? (1º, 2º, 3º, 4º)
21. Resolución positiva de conflictos (3º, 4º)
22. Pensamiento crítico (1º, 2º)
23. Pensamiento creativo (1º, 2º, 3º)

Centro de Salud

Actividades:

6. Riesgos de las drogas en la salud (3º, 4º)
39. Consultorio online y offline (3º, 4º)

Cine:

Actividades:

38. Análisis de drogas a través del cine y la televisión (1º, 2º, 3º, 4º)

Parque:

Actividades:

24. ¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre? (1º, 2º, 3º, 4º)
25. Ocio no saludable y ocio saludable (3º, 4º)

26. ¿Cómo debe ser un ocio saludable? (1º, 2º)

Oficina de información juvenil

Actividades:

27. Analizando noticias sobre ocio juvenil (3º, 4º)
28. Propongamos una actividad saludable (3º, 4º)
29. Ayudemos a Gus (1º, 2º)
30. ¿Nos lo pasamos bien? (3º, 4º)
31. Nuestro boletín de ocio saludable en un podcast (1º, 2º)
33. Participemos socialmente (3º, 4º)

Supermercado:

Actividades:

8. Pirámide de alimentos (1º)

Polideportivo:

Actividades:

9. ¿Cómo andas de ejercicio? (1º, 2º)
32. Harlem Shake saludable (3º, 4º)

Biblioteca:

Actividades:

17. Vamos a ser empáticos/as (1º, 2º)

Bar/Discooteca:

Actividades:

1. ¿Qué son drogas? ¿Quién las consume? (1º, 2º)
2. ¿Son drogas o no? ¿Dependencia? (1º, 2º, 3º)
3. ¿Mito o realidad? (1º, 2º, 3º, 4º)
4. Mecanismos de influencia (2º, 3º, 4º)
5. Yincana de sustancias (3º, 4º)

Espacios publicitarios:

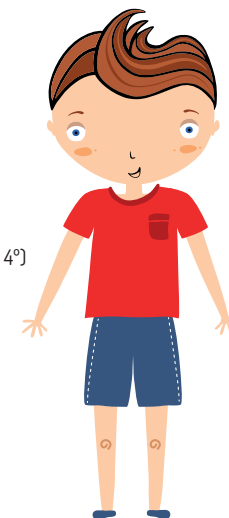
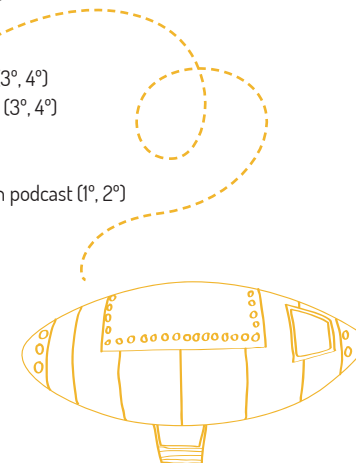
Actividades:

31. Cómo venden los anuncios publicitarios (1º, 2º)
35. Análisis de anuncios sobre bebidas alcohólicas (1º, 2º, 3º, 4º)
37. Diseño de anuncios rompedores (2º, 3º, 4º)
36. Alcohol y ocio en redes sociales (3º, 4º)
40. Mensajes preventivos Apps Smartphone (1º, 2º)

Viviendas:

Actividades:

7. ¿Es una dieta sana? ¿Tú qué crees? (1º, 2º, 3º, 4º)
10. Cuidémonos y botiquín (3º, 4º)





GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



Plan **sobre drogas**
para Asturias