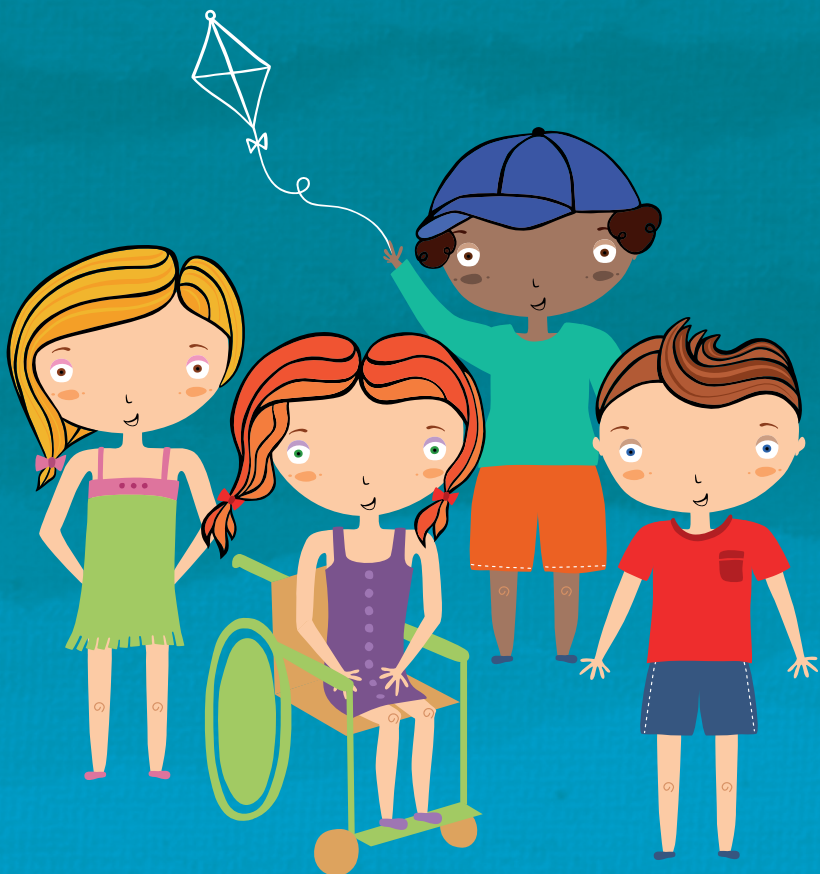


# EPS! Toma el timón

Educación Primaria



## 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 M<sup>a</sup> García Alas, Pedagoga.

Dirección General de Salud Pública.

**Depósito Legal:** AS 03531-2015

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

Dirección General de Salud Pública.

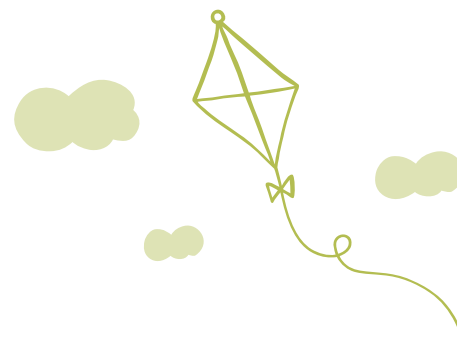
La propiedad del presente material pertenece al Gobierno del Principado de Asturias, reconociendo en todo momento los derechos de los autores del documento.

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 **Currículo 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 Primaria 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 Primaria.

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 cuatro bloques que se describen a continuación:

#### Bloque 1: Hábitos de vida saludables.

Se recogen aquí, contenidos con los que se busca favorecer la adquisición de conocimientos y hábitos que promuevan el interés por el cuidado del propio cuerpo y el rechazo de hábitos nocivos.

#### Bloque 2: Habilidades para la vida.

Este bloque, incluye contenidos que constituyen un medio para desarrollar las herramientas necesarias con las que enfrentarse a las distintas situaciones de la vida de manera autónoma, y favorecer el desarrollo de herramientas personales que les permitan rechazar el consumo de drogas.



#### Bloque 3: Ocio y tiempo libre.

Con los contenidos de este bloque se busca que el alumnado conozca la diversidad de opciones de ocio del que disponen y que reconozca dentro de ellas las posibilidades más saludables.

#### Bloque 4: Medios de comunicación.

Aquí se pretenden aportar los conocimientos que permitan al alumnado analizar y ser crítico con los mensajes transmitidos desde los medios de comunicación, identificando la influencia que los mismos ejercen sobre el consumo y los hábitos de vida.

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

### Hábitos de vida saludable

1. Alimentación equilibrada y suficiente
2. Efectos positivos de una alimentación saludable
3. El conocimiento y respeto por el cuerpo, como base para el cuidado personal y la búsqueda de hábitos adecuados para ello
4. El ejercicio físico y el juego como recursos para el cuidado del propio cuerpo
5. Aspectos perjudiciales de golosinas y aperitivos
6. Definición de drogas
7. Riesgos asociados al consumo de alcohol y tabaco
8. Habilidades para el rechazo del consumo de drogas
9. Mitos sociales y creencias normativas sobre drogas

### Habilidades para la vida

10. Autoconocimiento
11. Autoestima
12. Pensamiento creativo
13. Pensamiento crítico
14. Manejo de emociones y sentimientos
15. Manejo de tensiones y estrés
16. Comunicación asertiva
17. Relaciones interpersonales
18. Toma de decisiones
19. Resolución de problemas y conflictos

### Ocio y tiempo libre

20. Análisis de los gustos y ocupación del tiempo libre.
21. Los beneficios del ocio saludable para el desarrollo y como medio facilitador de la diversión
22. Implicación en el desarrollo de actividades de ocio saludables, desde los intereses y gustos propios
23. La diversidad de ofertas de ocio de las que pueden disfrutar individualmente, con iguales o en el contexto familiar
24. La influencia del grupo a la hora de elegir formas de diversión
25. Las posibilidades de las nuevas tecnologías para el ocio, y las relaciones. Riesgos asociados a las mismas

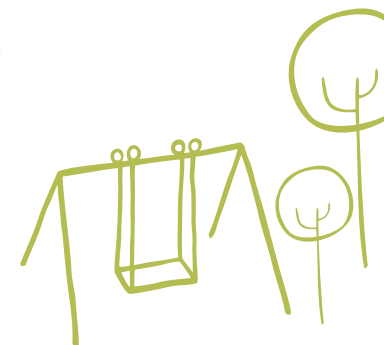
### Medios de Comunicación

26. Códigos y estrategias utilizadas en la creación de anuncios publicitarios
27. Habilidades para analizar los mensajes publicitarios
28. La influencia de la publicidad en la creación de hábitos de consumo y de conducta
29. La imagen de las drogas en los medios de comunicación, el cine y la música

## Actividades

1. Nuestra pirámide
2. El puzzle de los alimentos
3. Así soy
4. El botiquín
5. ¿Cómo y por qué cuido mi cuerpo?
6. Yincana saludable
7. Taller de experimentos
8. Con conocimiento ganas
9. Decir NO
10. Mito o realidad
11. Nuestro blog de aula
12. ¿Cómo soy?
13. La flor feliz
14. ¿Cómo te sientes? ¿Qué puedo hacer por ti?
15. Desarrollando nuestra creatividad
16. Por grupos
17. Manejar la situación
18. Hablemos bien
19. Confiamos y nos demostramos afecto
20. Planea tu fin de semana
21. Buscar la solución
22. Mi perfil
23. Ocio saludable
24. Mi mural saludable
25. Creadores de ocio
26. Yo elijo
27. Verdadero o falso
28. ¡Cuántas opciones!
29. Encuentra los errores
30. Murales de ocio
31. Libros de ocio
32. Conociendo la publicidad
33. El mensaje
34. Somos publicistas
35. Las marcas
36. El alcohol en los anuncios de TV
37. La campañas publicitarias de prevención
38. Cine y emociones
39. Música y alcohol
40. Nuestro anuncio

## 4. Actividades



## 5. Muestra de algunas de las actividades

### Actividad: Decir «NO»

Esta es una actividad creada para ser desarrollada en el tercer ciclo de la etapa. Con ella, se buscan desarrollar habilidades que permitan rechazar el consumo de drogas en situaciones cotidianas.

Se plantean varias situaciones, que serán representadas mediante role-playing por el alumnado, con el objetivo de incitar a la reflexión y al desarrollo de estrategias que permitan rechazar el consumo de sustancias.

### Guión para el role-playing

Olaya y su amiga Lara han ido a pasar la tarde al parque, allí se han encontrado con otras amigas de su clase que estaban fumando tabaco, y les han ofrecido un cigarrillo.

**Amiga 1:** —Hola chicas, ¿Qué hacéis por aquí? ¿Os apetece un cigarro? Tenemos bastantes y os regalamos uno si lo queréis

**Olaya:** —No gracias, nosotras no fumamos, y además a mi no me gusta nada el tabaco

**Amiga 2:** —Eso es porque nunca lo has probado, ya verás cómo te gusta, al principio toserás pero luego te va a encantar. ¿O es qué sois muy crías para esto?

**Lara:** ...

### Ejercicio

Tenéis que inventar la respuesta que daría Lara a esta pregunta, para convencerla de que no queréis fumar y dar por finalizada la conversación.

### Actividad: Verdadero o falso

Esta actividad ha sido elaborada para ser desarrollada en segundo ciclo de la etapa. Con ella se busca que el alumnado analice de manera crítica las formas de ocio dominantes en la sociedad, y los tópicos asociados a ellas. Para su desarrollo se aporta en el material anexo un test con preguntas como las siguientes:

	Verdadero	Falso
Es más importante hacer actividades con otras personas aunque no me guste mucho lo que hacen, que estar solo haciendo lo que me gusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quienes no tienen un perfil en una red social donde compartir sus fotos, es que no saben relacionarse con sus amigos y amigas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muchas personas prefieren hacer deporte antes que ir a la discoteca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A los que les gusta pasar parte de su tiempo libre leyendo, suelen ser personas algo raras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salir de excursión con la familia también es una manera de ocupar el tiempo libre y de divertirse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 6. ¿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 ciclo educativo.

### Colegio de Primaria:

#### 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

##### Actividades:

6. Yincana saludable (2ºC)
7. Taller de experimentos (2ºC)
8. Con conocimiento ganas (2ºC)
9. Decir NO (3ºC)
10. Mito o realidad (3ºC)
11. Nuestro blog de aula (3ºC)

### Parque:

##### Actividades:

22. Mi perfil (1ºC)
23. Ocio saludable (1ºC)
24. Mi mural saludable (1ºC)
25. Creadores de ocio (2ºC)
26. Yo elijo (2ºC, 3ºC)
27. Verdadero o falso (3ºC)

28. ¡Cuántas opciones! (3ºC)
29. Encuentra los errores (3ºC)
30. Murales de ocio (2ºC)
31. Libros de ocio (3ºC)

### Cine:

##### Actividades:

38. Cine y emociones (3ºC)
39. Música y alcohol (3ºC)
40. Nuestro anuncio (2ºC, 3ºC)

### Teatro:

##### Actividades:

12. ¿Cómo soy? (1ºC)
13. La flor feliz (1ºC)
14. ¿Cómo te sientes? ¿Qué puedo hacer por tí? (1ºC)
15. Desarrollando nuestra creatividad (2ºC)
16. Por grupos (2ºC)
17. Manejar la situación (3ºC)
18. Hablemos bien (3ºC)
19. Confiamos y nos demostramos afecto (3ºC)
20. Planea tu fin de semana (3ºC)
21. Buscar la solución (3ºC)

### Espacios publicitarios:

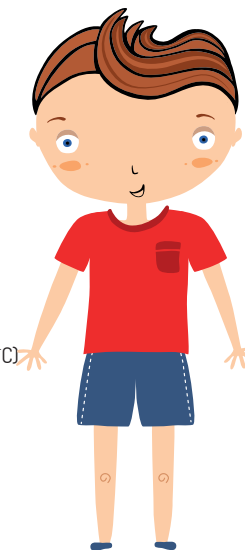
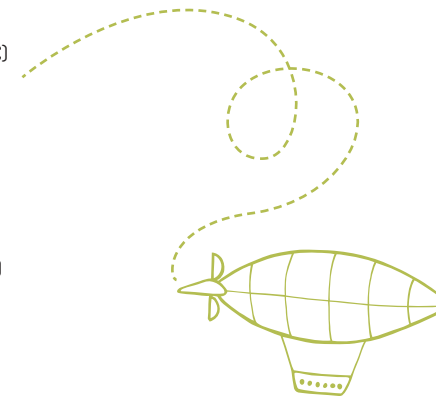
##### Actividades:

32. Conociendo la publicidad (1ºC, 2ºC)
33. El mensaje (2ºC)
34. Somos publicistas (1ºC, 2ºC)
35. Las marcas (1ºC, 2ºC)
36. El alcohol en los anuncios de TV (3ºC)
37. La campañas publicitarias de prevención de drogas (3ºC)

### Viviendas:

##### Actividades:

1. Nuestra pirámide (1ºC)
2. El puzle de los alimentos (1ºC)
3. Así soy (1ºC)
4. El botiquín (1ºC)
5. ¿Cómo y por qué cuido mi cuerpo? (2ºC)







GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



Plan **sobre drogas**  
para Asturias