PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y USO INADECUADO DE TIC EN 5º Y 6º DE PRIMARIA:

ALTATIC

Consuelo Puerta Ortuño
Psicóloga Clínica
Unidad de Prevención de Adicciones
Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud

Región de Murcia
Consejería de Salud

Servicio Murciano de Salud

Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia

Gobierno de España
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

¿Pueden nuestros alumnos/as estar en **riesgo de abuso** de drogas o **mal uso** de las tecnologías de la información?

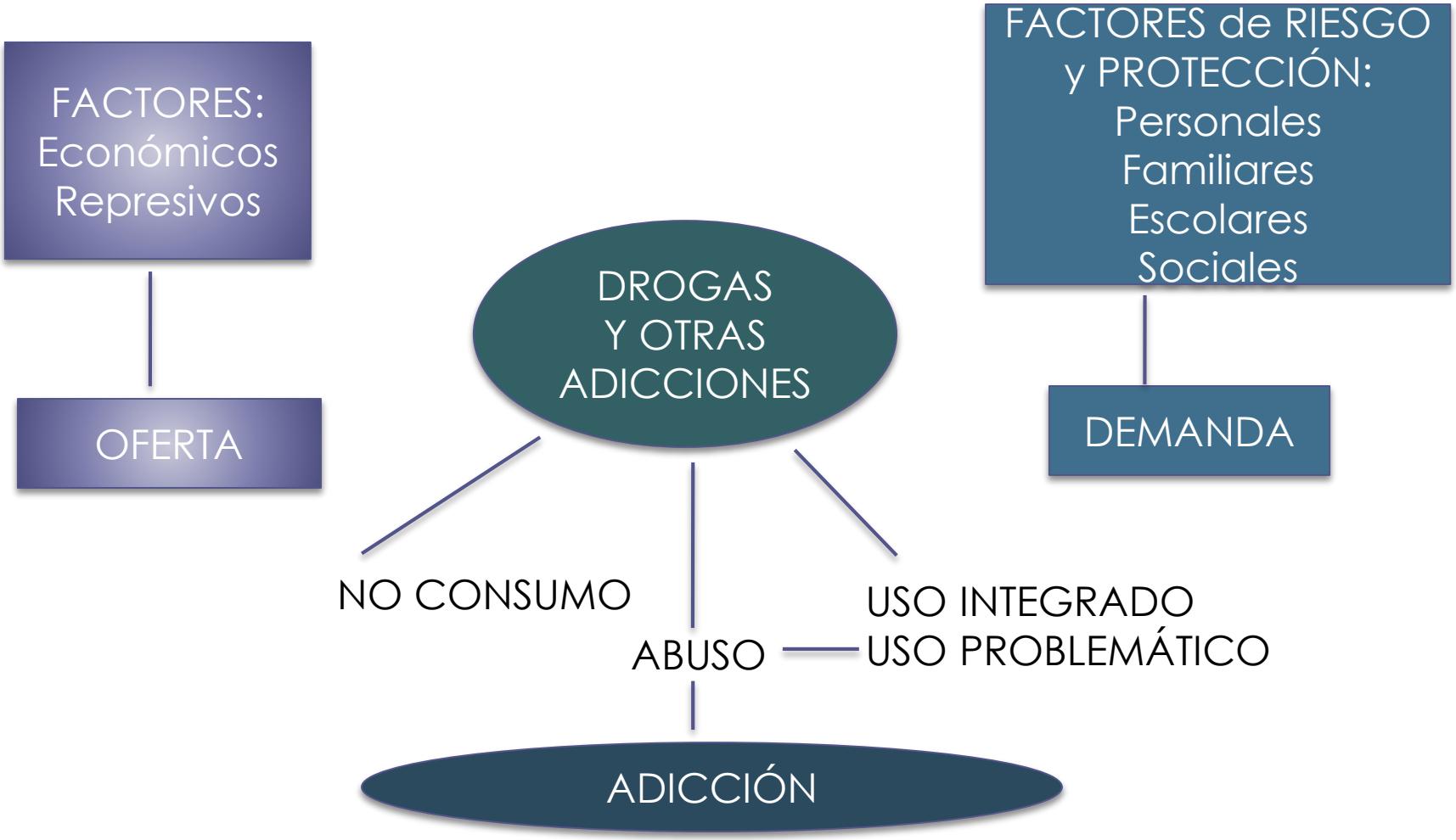
Desde las escuelas, la familia, la comunidad,… se trabaja para encontrar la mejor manera de formar al alumnado para que tengan una vida feliz, sana y productiva.

¿Qué lo facilita y que lo dificulta?

¿Qué podemos hacer para prevenir los riesgos?

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS ADICCIONES

ALTATIC



Factores de Riesgo Personales

Factores físicos/biológicos: enfermedad mental padres (alcoholismo, depresión, esquizofrenia).

Factores de personalidad:

- Baja autoestima.
- Elevada búsqueda de sensaciones.
- Baja asertividad.
- Elevada necesidad de aprobación social.
- Impulsividad.
- Extrema timidez.

Factores conductuales:

- Insatisfacción con el empleo del tiempo libre.
- Bajo rendimiento escolar.
- Falta de habilidades sociales.
- Conducta agresiva o delictiva.
- Sensación de fracaso.

Etapas vitales de transición:
En periodos vitales de transición entre una etapa vital y otra, las personas se hallan en mayor riesgo: **la adolescencia.**

Presión del grupo de iguales:

- Relacionarse con iguales que consumen alcohol u otras drogas o con conductas problemáticas.
- Los adolescentes con estas variables individuales son más susceptibles de ser influidos por los iguales.

Hawkins et al., 1992; Kandel, 1996; Botvin et al., 1998; Petraistis et al., 1998; Calfat Far, Fernández Gómez y Juan Jerez, 2001 ; Catalano et al., 2002; Wright y Pemberton, 2004; Moral Jiménez et al., 2005; Piko et al., 2005; Calafat Far, 2007; Becoña Iglesias, 2002; NIDA, 2003; Alonso et

Factores de riesgo **escolares** (I)

El mejor predictor del consumo de drogas **es el fracaso escolar temprano**, que está influido por las experiencias en la primera infancia en la familia y en la educación Preescolar y Primaria, y está relacionado con:

- Un **bajo rendimiento** escolar.
- Conducta **anti-social** o violenta en el marco del centro educativo.
- **Baja comprensión lectora** en los primeros cursos de primaria.
- **Ausencia de metas** o bajas expectativas escolares y laborales.
- **Pocas** o deficientes **habilidades de relación y comunicación** social.
- Distorsión normativa, es decir, **sobrevaloración** por parte del alumno/a **de** la prevalencia y la **aceptación** social **del consumo** de drogas dentro del propio centro educativo, en su grupo de amigos, en el barrio, o en la sociedad en general.

Factores de riesgo escolares (II)

Factores relacionados con las **características de la escuela:**

- La existencia de un **clima escolar negativo**.
- **Bajas expectativas del profesorado** respecto al rendimiento del alumnado.
- **Falta de políticas claras y coherentes** en la escuela en relación al consumo de drogas, incluidas las legales.
- **Falta** de percepción del **papel modélico** del **profesorado**.
- **Falta** de atención del centro educativo a la promoción y mantenimiento de un **contacto** estrecho y fluido **con las familias.**

Petraitis et al., 1998; Barrera et al., 2002 ; Rhodes et al., 2003 ; Almodóvar et al., 2006 ; Klliewer y Murrelle, 2007 ; Botvin, 2000 ; Stead y Angus, 2004 ; Hawdins et al., 1992 ; Hawkins y Catalano, 1992 ; Lonczak et al., 2002; Hawkins et al., 2002; Kliewer y Murrelle, 2007; Hans, 1992; Perkins y Craig, 2006; Gerstein y Green, 1993; Dishion et al., 1999; Lalongo et al., 2001; Webster-Stratton, Reid y Hammond, 2001; Webster-Stratton y Reid, 2002; Consuct Problems Prevntion Research Group, 2002; Mejía y Kliewer, 2006; Botvin et al., 2000; Scheier et al. 1999; Perkins y Craig, 2006; Farell et al., 2007; Botvin GJ y Griffin, 2003; Banget-Drowns, 1988; Dorn y Nurji, 1992; Hansen, 1992; Sharp, 1994; Botvin, 1996; Tobler, 1992; Dusenbury y Falco, 1995; Tobler, 1997; Tobler 1999; Tobler et al., 1999; Tobler et al., 2000; Coggans y Watson, 1995; Becoña, 1999; Cheyne y McKellar, 2003; McBride, 2003; Canning et al., 2004; Stead y Angus, 2004; Derzon et al., 2005; Faggiano et al., 2005; Luengo, 1999; Luengo Martín, 2002; Flores, Herrera y Melero, 2005; Calafat, et al., 1985; Luengo et al., 2000; Melero et al., 1999; Villalbí et al., 1997; Botvin et al., 1995; Tobler, 2001; Hansen y Grahan, 1991; Cuijpers, 2002; Botvin y Griffin, 2003.

Para prevenir en menores el consumo de drogas y el mal uso de las nuevas tecnologías, se debe:

- **Minorar los factores de riesgo.**
- **Mejorar los factores de protección.**

- **Realizar actividades sistemáticas de prevención escolar:**
  - Mínimo 5 sesiones.
  - Programa estructurado 'manualizado'.
  - Trabajar habilidades para la vida.

ALTATIC

Los periodos de mayor riesgo se presentan en los **momentos de transición en la vida** de los menores, como cuando se **cambia de nivel escolar**.

- **Reducir los factores de riesgo a una edad temprana tiene mayor impacto en los destinatarios.**

Nuestra finalidad es el:

- Desarrollo de ***habilidades para la vida:***
  - Escuchar.
  - Respetar.
  - Ponerse en el lugar del otro.
  - Expresar libremente sin ofender.
  - Decidir bien en situación de presión grupal.
- Que sean eficaces en la ***prevención de problemas específicos:***
  - Consumo de drogas.
  - Mal uso de las nuevas tecnologías.
  - Embarazos adolescentes.
  - Agresividad, falta de control…

NOVEDAD 2019

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN 5º Y 6º DE PRIMARIA. PREVENCIÓN DEL **CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y USO PROBLEMÁTICO DE TIC**

ALTATIC

Los programas de **prevención de las adicciones**, inmersos en la **educación para la salud en la escuela**, basados en estrategias de **habilidades sociales**, llevados a cabo de manera **transversal**, incluidos en el **proyecto curricular** del centro educativo y con actividades dirigidas **a toda la comunidad** educativa parecen ser **los más eficaces**.

ALTATIC

- Programa de **prevención universal** del consumo de tabaco, alcohol y el uso problemáticos de las nuevas tecnologías.

- Se trabajan conocimientos, actitudes, creencias y estereotipos **transversalmente** en distintas asignaturas.

ACTIVIDADES:

- Información sobre tabaco, alcohol y uso no problemático de TIC.
- Tomar decisiones responsables.
- Autoestima e Inteligencia emocional.
- Habilidades sociales.
- Ocio saludable.

Para facilitar la implementación de este material educativo

CURSO DE 30H, PARA DOCENTES, A TRAVÉS DEL CPR.

- Dotar al profesorado de instrumentos para que realicen actividades de prevención de adicciones.
- Capacitar al profesorado como formador de formadores en prevención de adicciones.
- Potenciar la formación del alumnado en habilidades básicas para prevenir las adicciones, incluidas las relacionadas con el mal uso de las tecnologías de la información.

ALTATIC

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

Programa ARGOS Murcia

CURSO HERRAMIENTAS PARA PREVENIR ADICCIONES
Sesiones

- 1ª Sesión: Presentación. Situación de partida.
- 2ª Sesión: Metodología. **Materiales**.
- 3ª Sesión: **Inteligencia emocional y habilidades para la vida** (I).
- 4ª Sesión: **Inteligencia emocional y habilidades para la vida** (II).
- 5ª Sesión: Actividades para facilitar la **toma de decisión.** Cómo **informar** sobre drogas legales y uso eficiente de las nuevas tecnologías a niños/as de 9 a 11 años. **Análisis de publicidad.**
- 6º Sesión: Actividades para fomentar la **autoestima y motivación dentro de clase**. El **ocio saludable**.
- 7ª Sesión: Habilidades de **comunicación eficaz**: **Asertividad**.
- 8ª Sesión: Habilidades de **resistencia a la presión de grupo.**

- 9ª Sesión. **Programación** para el aula de actividades imprescindibles. Presentación del protocolo para el informe final.
- PRACTICAS EN EL CENTRO EDUCATIVO.
- 10ª Sesión: Evaluación: **Supervisión de Prácticas** desarrolladas.

HABILIDADES SOCIALES / HABILIDADES PARA LA VIDA.

- Son el **conjunto de capacidades** que posee un individuo para conseguir algo, defender o expresar una opinión o pedir algo sin herir a los demás.

HABILIDADES INDISPENSABLES:

1. CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES: Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales.
2. CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS: El autoconocimiento.
3. CAPACIDAD DE PENSAR EN FORMA CREATIVA: Capacidad de experimentar empatía. Importante el empleo del tiempo libre.
4. CAPACIDAD DE PENSAR DE FORMA CRÍTICA: Capacidad de controlar las emociones.
5. CAPACIDAD DE COMUNICAR CON EFICACIA: Capacidad de manejar la tensión/estrés.

HABILIDADES SOCIALES RELEVANTES EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

1. **Expresar Sentimientos.**
2. **Mensajes YO.**
3. **Decir NO.**
4. **Hacer críticas o expresar quejas**
5. **Recibir críticas.**
6. **Escucha Activa.**
7. **Responder a las Irritaciones de los demás.**
8. **Toma de Decisión**
9. **Interacciones con el grupo.**

La AUTOESTIMA es quererse a uno mismo y querer a los demás.
Significa saber qué es valioso, digno, que vales la pena y que eres capaz, afirmando tu valor.
Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

SOBRE-ESTIMA

ALTA-ESTIMA

SUB-ESTIMA

Prevención de anorexia y bulimia, de acoso escolar, de embarazos adolescentes, de conductas sexuales de riesgo, … y de drogadicciones

- Personas con una ***Alta Autoestima:***

  - Actuar de forma independiente.
  - Asumir responsabilidades.
  - Demostrar sus sentimientos.
  - Tolerar la frustración.
  - Establecer relaciones sociales enriquecedoras.
  - Hacer respetar su opinión.

- Personas con una ***Baja Autoestima:***

  - Dificultades para solucionar situaciones conflictivas.
  - Se dejará llevar por los demás.
  - Se comportará de forma irresponsable respecto a su propia salud y seguridad y respecto a los demás.
  - Elegirá un entorno social que no le aporte satisfacción afectiva.
  - Ocultará sus sentimientos.