

IES Sierra de Ayllón

Drogas, tomas de decisión y control emocional.

IES Sierra de Ayllón

CONSTRUYENDO SALUD EN EL AULA XII

Drogas, tomas de decisión y control emocional.

♣ Coordinadora del grupo de trabajo:

M^a Teresa Rico Dorado.

♣ Participantes en la actividad:

- ALONSO ESCRIBANO RUBÉN
- CHURCH JÉSSICA
- GARCÍA GALINDO MARÍA
- HORTELANO PARDO MÓNICA
- JIMÉNEZ DE CISNEROS TARATIEL FRANCISCO JAVIER
- LAMAS CALZADA SANTIAGO
- PÉREZ BRETONES RAQUEL
- PINO VAQUERO MARÍA ISABEL
- RICO DORADO MARIA TERESA
- SUÁREZ LÓPEZ RUBÉN

◆ Realizado en el I.E.S. Sierra de Ayllón.

◆ Curso 2020/2021.

IES Sierra de Ayllón

Contenido

1º y 2º ESO.....	4
2º ESO.....	8
2º ESO.....	11
2º ESO.....	14
3º ESO.....	26
3º ESO.....	32
1º Bachillerato	33
4º ESO.....	35
4º y1º Bachillerato	39
1º Bachillerato	49

IES Sierra de Ayllón

1º y 2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO:	SESIÓN: I, II, III y IV
NIVEL: 1º y 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ <u>Drogas</u>: toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Prevenir consumo de alcohol y tabaco en el alumnado
- Conocer las consecuencias de ambas sustancias en nuestro organismo tanto a corto plazo como a largo plazo
- Potenciar hábitos saludables: deporte, lectura, alimentación sana.

MATERIALES Y RECURSOS:

Pizarra, proyector- ordenadores o móviles para realizar búsquedas en internet – cartulinas, ...

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1.-Alcohol	Temporalización 15 minutos
----------------------	----------------------------

Hacemos las siguientes preguntas a todo el alumnado presente en la actividad, a los que preguntamos lo siguiente:

- ¿Qué es el alcohol?
- ¿Qué bebidas alcohólicas conocen?
- ¿Anuncios que han visto últimamente sobre alcohol?
- ¿Conocéis el término “abstemio”?
- ¿Conocéis a personas que sean abstemias?
- ¿Tenéis personas conocidas con problemas de alcohol?

Recogemos información detallada de todas las preguntas.

Actividad 2—Grupos de 3 alumnos—Grados de bebidas alcohólicas – Temporalización 15 minutos
--

En grupos de tres alumnos les proponemos la actividad de buscar los grados de las bebidas alcohólicas: vino, cerveza, champan, sidra, ron, ginebra, vodka, bourbon, licor (melocotón, manzana, avellana, almendra amarga,), limonccelo, pacharán,

Recogemos toda la información de los diferentes grados de todas las bebidas.

Actividad 3—Visionado de video alcohol—Temporalización 10 minutos

<https://youtu.be/s3MRhaZNuG0>

IES Sierra de Ayllón

Actividad 4—Efectos del alcohol en el organismo y en el comportamiento –
Temporalización 15 minutos

Realizamos con el grupo una lluvia de ideas sobre cuales creen ellos que son los efectos en el organismo, en la familia, en el ámbito laboral y educativo.

Recogemos información.

Actividad 5—Eslogan – No al alcohol--Temporalización 10 minutos

Realizamos la siguiente actividad con cartulinas y rotuladores edding en grupos de 2 alumnos: Buscar un eslogan para incidir en el no consumo de alcohol “NO AL ALCOHOL” – después de haber hecho todas las actividades anteriores.

Recogemos información

Actividad 6—TABACO—
Temporalización 15 minutos

Realizamos las siguientes preguntas:

¿Qué marcas de tabaco conocéis?

¿Conocéis lo que cuestan?

¿Sabéis de gente que en vuestro entorno que fume?

Fuman ¿Todos los días o en algún caso puntual?

¿Qué edades tienen?

Os habéis preguntado: ¿por qué los deportistas no fuman?

Recogemos información.

Actividad 7 Video: Tabaco de liar y cigarrillo electrónico- Temporalización 15 minutos

Realizamos una ronda de preguntas acerca de ello:

¿Pensáis que es lo mismo?

¿Cuáles son las principales diferencias?

Visionado de video o imagen del cigarrillo electrónico. ¿Es menos perjudicial que el tradicional?

<https://youtu.be/WmazOgft5HI>

Recogemos información

Actividad 8--Componentes del tabaco - Temporalización -15 minutos

En grupos de tres y con ayuda de internet buscarán cual son los principales componentes del tabaco, si son todo productos químicos o naturales, y buscar si hay algún producto que no sea nocivo para la salud.

¿Pensáis que el tabaco es adictivo? ¿Por qué? Búsqueda de productos adictivos del tabaco en internet.

IES Sierra de Ayllón

Recogemos información.

Actividad 9--Efectos del tabaco en nuestro organismo_ Temporalización 15 minutos

Lluvia de ideas en las que recogemos información:

- ¿Qué efectos perjudiciales tiene el tabaco en nuestro cuerpo?
- ¿Qué tipo de enfermedades hace que se desarrollen?
- ¿Consideráis que es nocivo?
- ¿Además, como creéis que afecta a nivel económico?

Actividad 10.- CANNABIS _ Temporalización 15 minutos

- Realizamos una ronda de preguntas acerca del cannabis sabéis lo que es, para que se utiliza?
- ¿Cómo y cuál es la forma de tomarlo?
 - ¿Sabías que es una droga y que es ilegal?
 - ¿Como se consigue?

Recogemos información

Actividad 11 visionado video riesgos del consumo de cannabis

<https://youtu.be/ZRV57UVq0eE>

Actividad 11 Hábitos saludables Temporalización 10 minutos

Visualización de imágenes de deportes, de hábitos de lectura y sobre todo de alimentación saludable y sobre todo hacemos mucho hincapié en que se rodeen de compañeros positivos y responsables en su educación y en su forma de relacionarse con los demás.

CONCLUSIONES:

Sobre el alcohol:

Hemos apreciado que la inmensa mayoría de los alumnos no incluyen la cerveza y el vino como bebidas alcohólicas, solo han pensado en bebidas alcohólicas de alta graduación como whisky, ron,les hemos incidido en que tanto el vino como la cerveza hay que también considerarlas así, pues son también nocivas en nuestro organismo.

No conocen que hubiera tantos tipos de alcohol, se quedaron sorprendidos con los licores, pacharán, no conocían tantos.

Respecto a los efectos comunicaban los problemas de las borracheras, malestar general, vómitos, peleas, pero muy pocos hablaron de los problemas en el inicio de

IES Sierra de Ayllón

cirrosis, en el desarrollo cognitivo, no apreciaron que se pudiera hacer conductas sexuales no deseadas bajo los efluvios del alcohol, así como tampoco los graves problemas familiares y laborales que sufren las personas adictas al alcohol, asó también como en el ámbito educativo

Respecto al tema del eslogan salieron ideas muy interesantes.

Sobre el tabaco:

Haciendo las diversas actividades hemos llegado a la conclusión que sobre el cigarrillo electrónico no tenían suficiente información, pensaban que no era perjudicial, que solo era aire lo que se producía en cada exhalación. Entonces en líneas generales han visto que es igual de nocivo que el tabaco general.

Les resulto curioso la cantidad de sustancias nocivas que contiene el cigarrillo.

Acerca del impacto económico que tiene el consumo también les sorprendió que por regla general 20 cigarrillos cuesten alrededor de 5 euros, muchos dijeron que por “dinero no iban a fumar, que preferían gastar el dinero en otras cosas”

Sobre el cannabis:

Todos conocían que era una sustancia ilegal, que puede llevarte a un centro de menores.

No sabían de donde provenía, ni como se produce su elaboración, cosa que les sorprendió.

Todos sabían que no debían consumirlo por las graves repercusiones que les produce en su organismo.

Sobre hábitos saludables:

Los alumnos conocen la importancia de llevar un estilo de vida saludable, que nos ayude a tener un equilibrio cuerpo-mente.

Y la importancia de introducir el deporte en nuestra vida, así como una alimentación sana y equilibrada.

BIBLIOGRAFÍA:

[Cómo frenar el fácil acceso de los adolescentes a las bebidas alcohólicas | FTC Información para consumidores](#)

[Problemas con el alcohol en la adolescencia | CuidatePlus \(marca.com\)](#)

[El alcohol y los menores \(lavozdegalicia.es\)](#)

[informe-alcohol_def.pdf \(thefamilywatch.org\)](#)

video prevención alcohol <https://youtu.be/sFkFRniBCUM>

[Portal Plan Nacional sobre Drogas - Tabaco \(sanidad.gob.es\)](#)

[Los niños y el tabaco: ¿cómo actuar frente a un niño que fuma? \(educu.org\)](#)

IES Sierra de Ayllón

[Empezar a fumar en la adolescencia puede reducir hasta 14 años la esperanza de vida \(abc.es\)](#)

[Cuanto más joven se empieza a fumar, más riesgo de morir antes \(rtve.es\)](#)

[Niños y tabaco. Efectos del tabaco en los niños | AECC](#)

[TABACO EN ADOLESCENTES. PARTE II - Escuela de Medicina - Facultad de Medicina \(uc.cl\)](#)

[El tabaco es aún más dañino en la adolescencia; diez consejos para evitar que nuestros hijos fumen \(20minutos.es\)](#)

Video cigarrillo electrónico <https://youtu.be/WmazOgft5HI>

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/download...> · Archivo PDF

[81-159-1-SM.pdf](#)

[El cannabis es el peor enemigo del cerebro adolescente \(marca.com\)](#)

[Consumo de cannabis entre adolescentes: patrón de riesgo, implicaciones y posibles variables explicativas | Rial | Adicciones](#)

[Cannabis \(infodrogas.org\)](#)

[Uso de sustancias - marihuana: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

<https://youtu.be/F75caR2jCU> video cannabis

2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ <u>Drogas</u> : toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los peligros de la ingesta de drogas.
- Saber las consecuencias que tienen en la salud.
- Explicar las adicciones
- Intentar presentar modelos alternativos de ocio.

IES Sierra de Ayllón

Número de alumnos: 6 chicos y 14 chicas.

MATERIALES Y RECURSOS:

- La proporcionada por la directora de la Actividad.
- Youtube.
- Ministerio de sanidad
- Diversas páginas Web.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Se hace hincapié por parte del profesor en los problemas que presentan las drogas y que en muchos casos no son conscientes.

Los alumnos hacen una tormenta de ideas sobre lo que conocen de las drogas, y las adicciones que presentan.

Actividad 2

***Preguntamos.
Informamos***

<https://www.youtube.com/watch?v=LT3ufoGgYYw>

Se visualiza el corto ganador sobre la drogadicción entre los alumnos para que sean conscientes de los problemas que generan.

Se abre un debate entre los alumnos sobre la iniciación a las drogas.

¿Se busca formar parte del grupo?

¿se cree uno más interesante por tomar drogas?

¿tiene una fácil salida dejar de tomar drogas?

IES Sierra de Ayllón

Actividad 3

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas/capitulo-1-los-factores-de-riesgo-y-los-factores-de-proteccion/como-y-cuando-com>

visualizamos el siguiente vídeo. La soledad del adicto.
<https://www.youtube.com/watch?v=z6FoUeSohnk>

los alumnos intervienen en un interesante debate sobre las adicciones.

Actividad 4

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001975.htm>

Se visita la página web con los alumnos y ven cuales son los signos y las causas por tomar drogas entre los adolescentes

Actividad 5

<https://www.youtube.com/watch?v=-GKyYxeUK5c>

Charla en vídeo con un psiquiatra sobre el consumo de drogas.

Los alumnos tienen que dividirse en equipos y proponer actividades lúdicas que sean alternativas al consumo de drogas.

Algunas intervenciones fueron muy interesantes. Sobre todo, con querer promocionar el deporte y actividades con acompañamiento de mayores.

CONCLUSIONES:

Han sido muy positivas. YA que muchas veces no tienen la información suficiente sobre el tema. En otras ocasiones les dan información personas ajenas al centro educativo y que no son referentes.

Han aprovechado muy bien las sesiones y están muy informados sobre los problemas que generan las drogas en los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=XfNBtAt0ylc>

<https://psicologiaymente.com/drogas/efectos-de-tabaco-en-cerebro>

<https://www.youtube.com/watch?v=-GKyYxeUK5c>

IES Sierra de Ayllón

<https://www.youtube.com/watch?v=LT3ufoGgYYw>

<https://www.youtube.com/watch?v=z6FoUeSohnk>

2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II y III
NIVEL: 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ <i>Drogas:</i> toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Transmitir información veraz sobre el consumo de alcohol.
2. Reflexionar sobre la presión grupal en el sistema de creencias.
3. Identificar situaciones de presión de grupo y aquellas habilidades necesarias para resistirnos al consumo de alcohol u otras sustancias.
4. Profundizar en el conocimiento del sistema nervioso.
5. Conocer y reflexionar acerca de la acción de las drogas sobre el sistema nervioso.
6. Fomentar la toma de decisiones y la actitud crítica.

MATERIALES Y RECURSOS:

Hojas de papel, rotuladores y proyector.

https://www.youtube.com/watch?v=7dPTJoWITa8&feature=emb_title

<https://www.youtube.com/watch?v=uLJVINdluDw>

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Actividad 1. *Juego grupal (verdadero o falso)*

Situamos 10 hojas de papel en el suelo del aula en línea recta, numeradas del uno al diez y separadas entre sí. En la hoja donde está escrito el número 1 ponemos además las palabras «muy falso», en la 5 «pichí-pichá» y en la 10 la palabra «supercierto».

Dividimos al grupo en tres subgrupos con un representante cada uno de ellos. Después se situarán delante del folio número 1.

Se explica a la clase que se van a leer una serie de frases y que ellos han de discutir y decidir grupalmente qué grado de veracidad o falsedad tienen.

Seguidamente se leen frases como las siguientes:

Ejemplos de frases verdaderas:

- El alcohol disminuye tus reflejos, te hace más lento o lenta.

IES Sierra de Ayllón

- El desarrollo completo del cerebro finaliza con 21 años y por eso el abuso alcohol en menores de edad daña con más intensidad el cerebro afectando a la capacidad de aprenden y memorizar.
- El consumo de alcohol puede hacerte tomar malas decisiones, como por ejemplo enrollarte con alguien que no quieres o decidir probar otra droga.
- Cuanto más pronto empiezas a beber, más probabilidades tienes de ser alcohólico o alcohólica.
- El alcohol siempre termina dañando el hígado, sobre todo cuando se bebe mucho en poco tiempo como por ejemplo en un botellón.

Ejemplos de frases falsas:

- El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial porque no está prohibido ni siquiera a los menores de edad.
- En una buena fiesta o celebración hay que tomar alcohol para divertirse.
- Coger la moto después de tomarse una cerveza no es peligroso.
- El alcohol es un alimento y por eso tiene tantas calorías.
- Si alguien se emborracha solo los fines de semana, eso es que no tiene un problema de adicción.

Actividad 2. *Análisis del juego*

Los representantes concretarán las creencias más habituales del grupo y analizarán las frases en las que haya habido más discrepancias a la hora de enumerarlas. Se intentará llegar a tres conclusiones de grupo.

Actividad 3. *Teatro bajo presión*

Para motivar e introducir la actividad se proyectan las expresiones:

- «No me apetece»
- «Yo paso»
- «Gracias, pero no»
- «Quizás otro día»
- «Por ahora no»

Hacemos grupos pequeños (de cinco personas como máximo) y les indicamos que tienen que llevar a cabo una teatralización (role-playing) donde un grupo de adolescentes presiona a otro adolescente a consumir alcohol o hacer algo que el otro/a no quiere. La situación que les vamos a dar es el siguiente:

Protagonista:

Marta, 14 años.

Dos amigas que presionan:

Miriam y Estefanía. Tienen 15 y 16 años, son las primas mayores de Marta. Además de familia, son buenas amigas. Desde pequeñas, pasan mucho tiempo juntas. Como son más mayores, Marta siempre las ha admirado.

¿Qué está pasando?

Es viernes por la tarde y Marta ha quedado con sus primas para pasar las tardes juntas. Han decidido verse en el parque que hay cerca de casa. Cuando Marta llega al parque, se encuentra a sus primas bebiendo una lata de cerveza. Se queda sorprendida y un poco cortada, no sabía que sus primas bebieran. Nada

IES Sierra de Ayllón

más llegar, y pese a la cara de sorpresa de Marta, Estefanía le ofrece una lata de cerveza que saca de una bolsa de plástico: ¿Quieres una lata?

El resto de la actividad ha de ser libre a partir de las decisiones que tomen para representarlo. Deben decidir si Marta tiene personalidad o no, si va a decidir beber o no... Podemos ayudarles con preguntas como: ¿Qué piensa la protagonista? ¿Cómo presiona el grupo? ¿Qué hace Marta? ¿Cómo se siente después de haber decidido?

Si vemos que el grupo acepta bien la actividad, podemos animarlos a crear otro tipo de situaciones donde la presión de grupo sea el eje central de la acción.

Actividad 4. Debate

Después se hará un pequeño debate con la clase o grupo sobre las situaciones teatralizadas.

Actividad 5. Toma de decisiones: el sistema límbico

Se proyectará un vídeo de 3 minutos relacionado con el sistema límbico (estudiado en Biología y Geología de 1º ESO):

https://www.youtube.com/watch?v=7dPTJoWITa8&feature=emb_title

A partir de él, los alumnos podrán entender el papel del sistema límbico en el proceso de adicción a las drogas. Además, comprenderán la importancia de este sistema para nuestra supervivencia, ya que se trata de la estructura que controla las emociones y la forma en que respondemos a los estímulos naturales.

Se pedirá al alumnado que apunte de forma individual, aspectos que les han llamado la atención, dudas y planteamientos para debatirlos al finalizar su visionado.

Actividad 6. Consecuencias para nuestro cerebro

Continuaremos con otro vídeo más profundo, de 9 minutos, en el que se explica, desde el punto de vista bioquímico, cómo afecta al cerebro el consumo de drogas y cuáles son las consecuencias a nivel fisiológico:

<https://www.youtube.com/watch?v=uLJVINDluDw>

Utilizaremos este interesante recurso para realizar un trabajo conjunto de debate y reflexión.

CONCLUSIONES:

- Los alumnos manifiestan que fácil acceso que tienen al alcohol tanto en los comercios y bares como en casa. Consideran que forma parte de nuestra cultura popular y rural.
- En general, los alumnos consideran que no están presionados por el grupo y que pueden decir «no» cuando consideren oportuno, en cambio las alumnas sí piensan que exista una presión de grupo.

IES Sierra de Ayllón

- El alumnado es consciente, en una gran mayoría, de que es muy difícil dejar el mundo de las drogas y de que la ayuda profesional y un buen ambiente familiar y social es fundamental para dejarlo.
- Varios alumnos siguen creyendo que las consecuencias negativas que se producen en el cerebro debido al alcohol y el tabaco son exageraciones. No les es suficiente con las evidencias científicas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Documento «Inteligencia emocional. Educación Secundaria Obligatoria. Primer ciclo. 12-14 años». Gipuzkoan emozioak. Enlace web:
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf>
- Documento «Recursos educativos para promover el consumo cero en menores de edad y responsable por los adultos. Alcohol». CEAPA. Enlace web:
<http://www.infocoponline.es/pdf/10RECURSOSSEUCATIVOS.pdf>
- Vídeo «Las drogas y el cerebro. Hablemos de drogas». EduCaixaTV. Enlace web:
https://www.youtube.com/watch?v=7dPTJoWITa8&feature=emb_title
- Vídeo «El cerebro adicto; un vídeo divulgativo de la Universidad de Navarra». Universidad de Navarra. Enlace web:
<https://www.youtube.com/watch?v=uLJVINdluDw>

2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II y III
NIVEL: 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ <u>Drogas</u> : toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar para prevenir.
- Crear un clima sano en las clases y en la familia para poder prevenir.
- Conocer.
- Dar información veraz, realista y objetiva.
- Identificar los efectos físicos y psicológicos de su consumo.
- Conocer los riesgos para la salud.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Vídeos y presentaciones de Power Point.

IES Sierra de Ayllón

-Ordenador con direcciones concretas de Internet.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Concepto de droga

Preguntamos: ¿Conoces las condiciones para que una sustancia sea considerada “droga”?

Informamos:

Una **droga**, fármaco o **medicamento** es cualquier sustancia con capacidad de alterar un proceso biológico o químico en un organismo vivo con un propósito no nutricional. Son ejemplos de sus innumerables usos, el alterar intencionalmente la conciencia, caso en el que se denomina mejor como sustancia psicoactiva; combatir una enfermedad, aumentar la resistencia física o modificar la respuesta inmunológica. Popularmente, el término **droga** suele utilizarse preferentemente para referirse a las de uso ilegal y que producen “psicoactividad”. Para las de uso médico es más común el término fármaco, medicamento, *droga medicinal* o simplemente remedio.

El concepto farmacológico y médico de la palabra droga es cualquier sustancia química capaz de modificar el funcionamiento de un ser vivo. Este concepto se refiere a que la modificación puede ser perjudicial o beneficiosa para el ser vivo, y que depende del tiempo de administración y de la dosis y de las características del propio ser. Paracelso decía en 1500 que todas las sustancias son venenos. Para él, la diferencia entre un veneno y un medicamento era la dosis, es decir que un medicamento administrado en dosis excesivas y durante un tiempo inadecuado se convierte en un factor perjudicial que puede llevar a la muerte de la persona.

Condiciones para que una sustancia sea considerada "Droga"

Para que una droga sea considerada como tal ha de cumplir las siguientes condiciones:

- Ser sustancias que introducidas en un organismo vivo son capaces de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas de éste (carácter psicotrópico o psicoactivo)
- Inducen a las personas que las toman a repetir su autoadministración por el placer que generan
- El cese en su consumo puede dar lugar a un gran malestar somático o psíquico (dependencia física o psicológica)

Actividad 1

♥**Actividad:** Busca noticias en revistas o periódicos sobre alguna sustancia que puedas calificar como droga. Pégala en el cuaderno y coméntala.

Clasificación que existe sobre las “drogas”

IES Sierra de Ayllón

Preguntamos: ¿Has tenido cerca algún tipo de droga? Indica en qué ambiente te encontrabas y donde la encuadrarías a la vista de la clasificación siguiente.

Informamos:

Clasificación de drogas

Entre los diferentes tipos de clasificación empleados a lo largo del tiempo destacan los siguientes:

- Clasificación de las drogas según sus efectos sobre el sistema nervioso central
- Drogas duras y drogas blandas
- Drogas legales e ilegales

Según los efectos producidos en el sistema nervioso central

La clasificación de las drogas según los efectos que producen a nivel del sistema nervioso central constituye el sistema de clasificación menos aceptado en la actualidad (frente a la distinción entre drogas duras y blandas o legales e ilegales).

Según éste las distintas sustancias podrían clasificarse en una o varias (drogas mixtas) de las siguientes categorías:

- Depresores** del sistema nervioso central o **Psicolépticos**: inhiben el funcionamiento del sistema nervioso central, retrasando la actividad nerviosa y el ritmo de las funciones corporales. Entre los efectos que producen se encuentran relajación, sedación, somnolencia, sueño, analgesia e incluso coma. Ejemplos de estas sustancias los constituirían el alcohol, los diversos tipos de opiáceos (heroína, morfina, metadona, etc.), ciertos psicofármacos (como por ejemplo las benzodiazepinas o los barbitúricos), etc.
- Estimulantes** o **Psicoanalépticos**: producen una activación general del sistema nervioso central, dando lugar a un incremento de las funciones corporales. Se establece una distinción entre estimulantes mayores (tales como la cocaína o las anfetaminas) y menores (como la nicotina o las xantinas: cafeína, teína, teobromina).
- Alucinógenos** o **Psicodislépticos**: también conocidos como Perturbadores. Producen un estado de conciencia alterado, deforman la percepción y evocan imágenes sensoriales sin entrada sensorial. Ejemplos de estas sustancias los constituirían el LSD o las drogas de síntesis (que por los efectos que producen serían más bien consideradas como sustancias mixtas estimulantes-alucinógenas)

Ejemplos de Clasificación de algunas Sustancias según sus Efectos sobre el Sistema Nervioso Central

Sustancias Depresoras del SNC

Sustancia Estimulantes del SNC

Alucinógenos

IES Sierra de Ayllón

Alcohol Opiáceos (Heroína , Morfina , etc.) Benzodiacepinas Barbitúricos Cannabis y derivados Inhalantes	Cocaína Anfetaminas Nicotina Xantinas (Cafeína , Teína, etc.)	LSD Psilocibina Peyote Drogas de síntesis
--	---	--

Drogas duras y blandas

La clasificación entre **drogas duras** y **blandas** es una forma poco precisa y arbitraria de designar a las drogas que en la actualidad se encuentra en desuso.

En su origen esta distinción pretendió servir para distinguir las drogas altamente adictivas que comportan serios daños a la salud (duras), de las poco adictivas, que no presentan un riesgo grave para quien las consume (blandas).

A pesar de ello esta distinción es aún empleada tanto en el discurso oficial como en el habla informal.

- a) **Drogas duras:** la [cocaína](#), los opioides ([morfina](#), [heroína](#), etc.), el [alcohol](#), o las anfetaminas son comúnmente descritas como drogas duras
- b) **Drogas blandas:** el término es aplicado generalmente a los derivados del cannabis (marihuana, [hachís](#), etc.), a la [cafeína](#), etc. Por lo general el término se aplica a sustancias cuyo consumo no conlleva patrones de comportamiento social desadaptado.
- c) **Curiosamente**, algunas drogas blandas como el cannabis y el [khat](#) están prohibidas en la mayoría de los países, mientras que drogas duras como el alcohol pueden ser adquiridas (aunque con restricciones) en la mayor parte del mundo. Esta paradoja ha causado no poca controversia: por ejemplo, un reporte de 2001 estimó que el consumo de alcohol provocó 75.754 muertes en los Estados Unidos, mientras que jamás, en ninguna parte del mundo, ha sido comprobada una sola muerte debida al uso de marihuana. La distinción entre drogas duras y blandas es importante en la política de drogas de los Países Bajos, entre otros estados, donde ciertas *drogas blandas* gozan de la tolerancia oficial, aunque casi siempre están sujetas a restricciones en cuanto a su comercio, producción y consumo.

Drogas legales e ilegales

Consiste en la clasificación de las sustancias en función de las restricciones legales establecidas en cada estado particular respecto al consumo, producción y venta de las diferentes sustancias. Así, en la mayor parte de los países occidentales las drogas se clasifican según la normativa legal, del siguiente modo:

IES Sierra de Ayllón

- a) **Drogas legales:** [alcohol](#), [tabaco](#), psicofármacos, [estimulantes menores](#) y otras sustancias ([heroína](#), [metadona](#), etc.) bajo prescripción médica
- b) **Drogas ilegales:** son todas las que no forman parte del apartado anterior y a las que se accede a través del [mercado negro](#) (se incluiría aquí, por ejemplo, la [metadona](#) obtenida subrepticamente aunque inicialmente haya sido dispensada a partir de vías legales): Derivados del cannabis, [heroína](#), [cocaína](#), etc.

Actividad 2

♥**Actividad:** Busca noticias en revistas o periódicos que hagan alusión a un tipo de droga de cada clase. Clasifícala e indica si conoces a alguien que haya consumido alguna de las anteriormente citadas, explicando el ambiente en el cual se encontraba dicha o dichas personas.

Historia sobre la “droga”

Preguntamos: ¿Conoces a lo largo de la historia alguna referencia sobre el consumo de algún tipo de droga?

Informamos:

Historia

[Heroína](#) comercializada por [Bayer](#) a finales del siglo XIX

Antes de las primeras civilizaciones ya hay pruebas de que el hombre, conocía los efectos de ciertas plantas como la adormidera del opio y las usaba. En todas las civilizaciones, desde la asiria hasta la actual del siglo XXI, el ser humano ha consumido todo tipo de drogas por distintos motivos, religiosos, rituales, medicinales, hábitos o costumbres, por distracción, hedonismo, etc.

En la cultura occidental la droga es considerada un tema tabú, pero sólo desde hace algo más de 80 años, que es cuando se dictaron las primeras leyes contra las diferentes drogas. Un ejemplo de prohibicionismo es la conocida Ley seca, mediante la cual se llegó a prohibir el alcohol en los Estados Unidos. El experimento de la prohibición fracasó estrepitosamente y fue el origen del poder de ciertos grupos mafiosos que comenzaron traficando con esta droga, y cuando fue legalizada, cambiaron a otras que seguían prohibidas.



A pesar de ser las dos sustancias que más muertes provocan en las sociedades occidentales, alcohol y tabaco no tienen el mismo estigma que las restantes drogas, ya que son legales y su uso está aceptado socialmente y regulado por la administración.

Actividad 3

IES Sierra de Ayllón

♥**Actividad:** Busca información en alguna película que hayas visto y trate sobre otros tiempos y civilizaciones. Anota el tipo de sustancias que se están consumiendo en dicha película y que hoy día serían calificadas como droga. Señala de qué tipo son.

Tolerancia, dependencia; drogodependencia y síndrome de abstinencia

Preguntamos: ¿Sabrías definir estos conceptos y poner ejemplos de estos?

Informamos:

Tolerancia

El concepto de **tolerancia** hace referencia a la necesidad de incrementar la dosis consumida para alcanzar los efectos que anteriormente se conseguían con dosis menores. Según el individuo y tipo de droga obtenemos distintos tipos de tolerancia. Tolerancia cruzada, tolerancia inversa, tolerancia farmacocinética o metabólica y por último la tolerancia funcional, celular, tisular.

Dependencia

El concepto de **drogodependencia** hace referencia a la necesidad de consumir cierta sustancia para alcanzar ciertas sensaciones placenteras o bien eliminar sensaciones poco placenteras derivadas de la privación de la sustancia (síndrome de abstinencia).

La dependencia de las drogas (adicción) es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

La dependencia física de una sustancia (necesitar una droga para desempeñarse) no es condición necesaria ni suficiente para definir la adicción. Hay algunas sustancias que no causan adicción, pero que sí provocan dependencia física (por ejemplo, algunos medicamentos para la presión sanguínea), y sustancias que causan adicción, pero no la clásica dependencia física (por ejemplo, la abstinencia de la cocaína no trae síntomas como vómitos ni escalofríos; en cambio se caracteriza principalmente por la depresión).

Síndrome de abstinencia

El **síndrome de abstinencia** hace referencia al conjunto de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona dependiente de una sustancia cesa su consumo. Se conoce a nivel coloquial como **mono**.

Actividad 4

IES Sierra de Ayllón

♥**Actividad:** Indica cómo se te ocurriría explicar a un amigo que comenzara a consumir drogas, la dependencia y el síndrome de abstinencia al que podría llegar por hacerlo. Busca el nombre de algún famoso que haya pasado por ello.

Causas que llevan al consumo de drogas

Preguntamos: ¿Cuáles piensas tú que pueden ser las causas para que las personas lleguen a consumir drogas?

Informamos:

¿Qué lleva a las personas a consumir drogas?

Existen muchas causas y muchos factores. Lo primero que hay que tener en cuenta es que el fenómeno de la drogadicción no es exclusivo de un grupo o estrato social, económico o cultural determinado. El consumo de drogas afecta a toda la sociedad en su conjunto.

En general, el uso de drogas corresponde a un afán de huir de la realidad. Las drogas proporcionan una vía de escape, un alivio temporal a los problemas personales, familiares o sociales. También son una puerta de salida frente al vacío existencial presente en el interior de la persona, el cual la lleva a volcarse en búsqueda de salidas ilusorias que llenen dicho vacío.

Algunos factores que favorecen el fenómeno de la drogadicción pueden ser clasificados del modo siguiente:

a) Factores de tipo social: En la actualidad, existe una amplia disponibilidad de drogas, legales e ilegales, lo que hace mucho más fácil el acceso y el consumo de estas. Tranquilizantes, somníferos, hipnóticos, etc., se pueden conseguir en las farmacias sin receta médica. Asimismo, el amplio tráfico y distribución de drogas ilegales hace que sea fácil obtenerlas. Algunas drogas, como el éxtasis, están "de moda", y prácticamente se puede obtener en cualquier discoteca. Niños y jóvenes que viven en las calles pueden obtener pegamentos, tales como el Terokal, para inhalar.

También existe mucha desinformación en el tema de las drogas. Algunos sectores proponen la despenalización e incluso la legalización del uso de drogas tales como la marihuana y la cocaína, argumentando que no son peligrosas, al menos no más que el tabaco o el alcohol, que son legales; o que al legalizar la droga el tráfico ilícito y las mafias cesarán de existir. Los medios de comunicación y sistemas educativos favorecen también el consumo de drogas al promover valores distorsionados (el placer y la satisfacción como meta última de la vida, el consumismo, el sentirse bien a cualquier precio, el vivir el momento, etc.)

El ansia del joven de pertenecer a un grupo, de sentirse parte de un círculo social determinado, y las presiones por parte de los "amigos", pueden hacer también que el joven se vea iniciado en el consumo de drogas. El consumo puede ser el requisito para la pertenencia a dicho grupo, y una vez dentro se facilita la adquisición y el consumo de sustancias tóxicas.

b) Factores de tipo familiar: Los hijos de padres fumadores, bebedores o toxicodependientes son más proclives a tomar drogas que los hijos de padres que no lo son. Un ambiente familiar demasiado permisivo, donde no exista disciplina o control sobre los hijos; o demasiado rígido, donde los hijos se encuentren

IES Sierra de Ayllón

sometidos a un régimen demasiado autoritario o se encuentren sobreprotegidos, puede también fomentar el consumo de drogas. La desatención de los hijos por parte de los padres, las familias divididas o destruidas, las continuas peleas de los cónyuges frente a los hijos, la falta de comunicación entre hijos y padres, todos éstos son factores que contribuyen a crear un clima de riesgo, donde la droga puede convertirse fácilmente en una válvula de escape.

Se ha comprobado que el uso de drogas por parte de los jóvenes es menos frecuente cuando las relaciones familiares son satisfactorias.

c) Factores de tipo individual: Muchos factores personales pueden influir en la decisión de consumir drogas. Éstas pueden ser vistas como una vía de escape a los problemas cotidianos; algunas personas las usan como medio para compensar frustración, soledad, baja autoestima o problemas afectivos. En efecto, bajo el efecto de las drogas la persona experimenta un estado de euforia que le hace olvidar los problemas o las limitaciones que tenga. Lo malo es que es una ilusión, y luego de ese estado de euforia viene una frustración incluso mayor que la inicial, lo que lleva a la persona a recurrir nuevamente a la droga.

Otros se inician en la droga por curiosidad, o para experimentar sensaciones nuevas ante una cierta apatía, hastío, aburrimiento o incluso sinsentido de la vida. Ante el vacío que experimentan, la droga se presenta como una posibilidad, aparentemente atractiva, de llenar ese vacío.

Actividad 5

♥**Actividad:** Busca en revistas noticias sobre consumo de drogas e indica el ambiente en el cual se movían dichas personas. Compara lo encontrado con alguna realidad que conozcas.

Consecuencias del consumo de drogas

Preguntamos: ¿Conoces de manera cercana las consecuencias del consumo de drogas?

Informamos:

¿Cuáles son las consecuencias del abuso de drogas?

Entre las consecuencias del abuso de drogas podemos señalar:

- Trastornos fisiológicos y psicológicos: entre los trastornos fisiológicos tenemos el síndrome de abstinencia, convulsiones, cambios en el ritmo cardiaco, deterioro del sistema nervioso central, etc. Entre los trastornos psicológicos tenemos: alucinaciones, tendencias paranoicas, depresión, neurosis, etc.

- Deterioro y debilitamiento de la voluntad: el drogadicto se vuelve literalmente un esclavo de la droga, pudiendo hacer lo que sea para conseguirla.

- Deterioro de las relaciones personales: el drogadicto ya no es capaz de mantener relaciones estables, ya sea con familiares o amigos. Muchas veces roba o engaña para poder conseguir droga, lo cual deteriora aún más sus relaciones.

IES Sierra de Ayllón

- Baja del rendimiento en el trabajo o en el estudio. Se llega al grado de abandonar metas y planes, recurriendo a la droga como única "solución".
- Consecuencias sociales: el drogadicto puede verse involucrado en agresiones o conflictos. Bajo la influencia de la droga se pueden llegar a cometer crímenes tales como robos o asesinatos.
- Consecuencias económicas: El uso de drogas puede llegar a ser muy caro, llevando al drogadicto a destinar todos sus recursos para mantener el consumo.

Las drogas no solamente tienen consecuencias negativas para quienes las usan. También se ven afectadas las personas que rodean al drogadicto, especialmente las de su entorno más cercano, como familiares y amigos. No es sólo la vida del drogadicto la que está en juego.

A fuerza de insistir y ser pesados, no nos resistimos en alertar, una y otra vez sobre los riesgos de conducir bajo la influencia de cualquier tipo de droga, sea alcohol, cannabis, cocaína, heroína, metadona, pastillas para los nervios, etc....

Unas porque deprimen y ralentizan los reflejos: alcohol, opiáceos (Heroína, metadona); tranquilizantes (valium, orfidal, loramet, frankimazín, sedotime, diacepan, tranxilium...), otras porque estimulan y dan euforia, con falsa seguridad de control: Cocaína, "speed", anfetaminas, cannabis...

El hecho es que aparecen en más del 60% de los accidentes mortales y con heridos graves. Señal inequívoca de la alteración en el correcto rendimiento mental, de los consumidores, y el fallo en la toma adecuada de decisiones y la buena coordinación psicomotora, totalmente perturbada en el acto complejo de conducir.

Las consecuencias son aterradoras, no ya por el número de muertos, sino por los heridos y sus consecuencias familiares y sociales: Epilepsia, discapacidad psíquica, alteraciones neurológicas, parálisis de extremidades superiores e inferiores, incapacidad de coger objetos, imposibilidad de deambular y caminar, pérdida de control de emisión de orina y heces, impotencia sexual, ceguera, sordera, pérdida de sensibilidad, pérdida de ejecución motora y muscular... y sólo hemos hablado de una parte de los daños cerebrales.

Actividad 6

♥**Actividad:** Crea un anuncio a modo de eslogan publicitario que resalte los peligros de algún tipo de droga concreto. Intenta que ese eslogan sea llamativo para los jóvenes. A continuación, crearemos un marcapáginas de libros con tu eslogan. Después, se hará una puesta en común de todos ellos y el más votado se pondrá en la revista del Instituto.

♥**Actividad:** Vídeo del Banco de herramientas para la prevención. Sección de 12-14 años. Apartado desarrollo intelectual. Bloque de actitudes hacia la salud y las drogas Vídeo "Y tú como lo ves".

IES Sierra de Ayllón

♥**Actividad:** Entra en esta dirección de Internet: www.drogasycerebro.com. A continuación, vete viendo las características de lo que produce cada tipo de droga en el ser humano y como afecta al impulso nervioso y al cerebro

¿Cómo puedo identificar a un drogadicto?

Preguntamos: ¿Conoces los indicios que pueden identificar la presencia de drogas en una persona? ¿Cómo actuarías si esa persona fuera tu amigo?

Informamos:

Existen algunos indicios que pueden identificarse como señales de peligro. No siempre indican la presencia de abuso de drogas, pero pueden servir como una guía para detectar dicho abuso. Entre estos indicios tenemos:

- Cambios repentinos en la personalidad y en los hábitos.
- Exceso de mal humor. Irritabilidad. Susceptibilidad.
- Repentina caída en el rendimiento académico o laboral.
- Descuido en el aspecto y aseo personal.
- Desaparición de objetos de valor o dinero en casa.
- Temblores, insomnio, aspecto somnoliento o adormilado, lenguaje incoherente.
- Depresión, apatía, desgano, falta de motivación.
- Incapacidad de cumplir con las responsabilidades.
- Aislamiento del grupo habitual de amigos.
- Hábitos antisociales, como mentir, robar o pelear.
- Crisis nerviosas.
- Pérdida del apetito.

¿Cómo prevenir la drogadicción?

No se trata simplemente de prohibir la droga, ni de controlar su distribución. Aunque estas cosas son necesarias, el problema de la drogadicción tiene sus raíces en la sociedad misma. Es por ello que es necesario un compromiso de la sociedad en su conjunto. Padres, maestros, medios de comunicación, instituciones, etc., deben comprometerse a construir una sociedad nueva, donde sean promovidos los valores auténticos, especialmente los espirituales. De no hacerlo así, todas las estrategias de prevención serán inútiles, pues el problema de fondo seguirá existiendo.

Para las personas que ya han caído en el abuso de drogas, no bastan los simples tratamientos médicos, dado que existen otros problemas del individuo que están detrás del hecho de su drogadicción. Es necesario, junto con el tratamiento médico de desintoxicación propiamente dicho, un tratamiento de rehabilitación que haga que la persona redescubra su valor y su identidad más profunda. Este tratamiento no será posible sin la participación del individuo, sin su voluntad de cambiar. El apoyo de la familia y una adecuada asistencia espiritual son también fundamentales para la rehabilitación.

IES Sierra de Ayllón

¿Qué debo hacer si mi amigo/a consume?

- Hay que tener en cuenta que existen amigos/as y colegas. Los colegas son los que están para lo bueno, pero que en ocasiones desaparecen cuando hay movidas. En cambio, los/as amigos/as son los que siempre incondicionalmente estarán a tu lado pase lo que pase. Curiosamente, solemos tener muchos colegas y contados amigos/as de verdad.
- **Si te consideras que eres un buen amigo/a** y te preocupas verdaderamente de lo que les pasa a tus amigos/as, de su estado de ánimo, de cómo le van las cosas y si se encuentra bien o mal, **también te preocuparás de su salud y de si consume drogas.**
- Ser un/a amigo/a interesado/a en los demás implica estar a su lado en determinadas ocasiones. **Si un amigo/a consume, hay que estar atento a las señales de alerta** (desfasa más veces de las que quisiera y después tarda más tiempo en recuperarse de los efectos, gasta más dinero y sin control del que quisiera, consume drogas en mayor cantidad y con mayor frecuencia de lo que quisiera).
- **Es necesario conservar un grupo de amistades y aficiones de ocio al margen del consumo de drogas.** Esto evita que te lées demasiado, te aísles solo con un grupo determinado de personas y tener otras opciones. Cuando todo tu círculo de amigos/as consume, uno/a da por hecho que consumir es "normal" y que no corre riesgos. Esto no es así, ya que una persona que consume cualquier droga tiene que asumir una serie de consecuencias negativas y no deseables para su salud.
- Si notas que su consumo aumenta; **empeora la relación con los/as amigos/as, familia, profesores, haz que reflexione sobre cuál es la parte de su responsabilidad.** Muchas veces las personas que consumen se vuelven excesivamente irritables, fatigados, con somnolencia, pérdida de apetito, lo cual le puede ocasionar trastornos en su vida diaria.
- **La vida es una continua toma de decisiones entre sí y el no. Dentro de mí, está la capacidad de decidir lo que quiero hacer y lo que no. Existen diferentes tipos de SI como existen diferentes tipos de NO. Aprende a utilizarlos y haz que las demás personas los conozcan.**
- **Si tienes pareja, respeta sus decisiones. Ten en cuenta la voluntad y opinión del otro.** Evita malos rollos. En ocasiones surgen cuestiones como: ¿Tendría que probar las drogas para entender a las personas que las consumen? NO. ¿Tengo que aguantar que se ponga de esta manera (pesado, irritable, violento...) estando conmigo? NO. ¿Siempre que salimos tengo que acabar liándola y metiéndome en problemas? NO.
- **Tienes que dejar claro a tus amigos/as aquellas circunstancias cuando un NO es un NO.** En la conducción de cualquier vehículo, cuando hay riesgo o aparecen alteraciones psicológicas continuadas (depresiones, paranoias, ansiedad...) o hay estados de ánimo o emocionales fuera de lo normal; cuando hay alteraciones físicas continuadas (taquicardias, bajadas de tensión, etc...); cuando hay alteraciones físicas preexistentes; si está a tratamiento o bajo los efectos de algún medicamento.
- **Si, notas que tu amigo/a necesita ayuda profesional, no dudes en planteárselo de manera adecuada.** No lo hagas cuando esté bajo los efectos

IES Sierra de Ayllón

de alguna droga. Elige un momento y lugar indicado y de manera tranquila plantéale tu preocupación y tus deseos y ganas de ayudar. Seguro, que él o ella te agradecerá que estés a su lado y le ofrezcas tu ayuda.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 7

♥**Actividad:** Ponte en el lugar de una persona que ha iniciado el consumo de drogas e indica que motivos, a tu modo de ver, puede tener esa persona para iniciar ese camino.

♥**Actividad:** Presentación de Power Point.

3º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 3º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Students will:

- Comprehend concepts related to health promotion and disease prevention to enhance health.
- Demonstrate the ability to access valid information and products and services to enhance health.
- Demonstrate the ability to use interpersonal communication skills to enhance health and avoid or reduce health risks.
- Demonstrate the ability to use decision-making skills to enhance health.
- Demonstrate the ability to practice health-enhancing behaviors and avoid or reduce health risks.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Ficha: The Real Deal
- Ordenadores con conexión a internet

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

IES Sierra de Ayllón

Discussion Questions

Note: The following questions are written in language appropriate for sharing with your students.

1. We've all heard warnings about illegal drugs and how dangerous they can be. What can drugs really do to the body and mind? Why are they so dangerous?
2. One problem with using drugs is that they're addicting. Why is it so difficult for people to stop using drugs once they're addicted? What happens to the body? In what ways can people get help with drug problems?

IES Sierra de Ayllón

Actividad 2

The Real Deal

Objectives:

Students will:

- Learn how illegal drugs hurt the body

Materials:

- "The Real Deal" handout
- Computer with Internet access

Class Time:

1 hour

Activity:

What makes illegal drugs so dangerous? Drugs are basically chemicals that change the way your body works. But how do they change what your body is doing and why is this so harmful? Read the KidsHealth.org articles to learn more about drugs and what they do to the body. Next, select a drug that people take and use the handout to create a storyboard detailing what happens once someone takes that drug.

In your storyboard, be sure to address:

- The physical effects of using the drug
- How someone might behave under the influence of the drug
- Problems the person might face while being under the influence

Extensions:

1. Create a second storyboard showing someone's addiction to the drug. Be sure to show what it does to a person's body, mind, and lifestyle over time.
2. In a final storyboard, show how and where someone can seek help for drug addiction, and the things people can do to live a drug-free lifestyle.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 3

  **Health Problems Series**
Drugs

Name: _____

Date: _____

The Real Deal

Instructions: Read the KidsHealth.org articles to learn more about drugs and what they do to the body. Select a drug people take and use this handout to create a storyboard detailing what happens when someone takes that drug. In your storyboard, make sure to address:

- The physical effects of using the drug
- How someone might behave under the influence of the drug
- Problems the person might face while being under the influence

IES Sierra de Ayllón

Actividad 4

The Pressure's On

Objectives:

Students will:

- Identify ways to deal with the pressure to use illegal drugs
- Determine alternatives to taking drugs

Materials:

- Computer with Internet access

Class Time:

1 hour

Activity:

A major reason kids and teens take drugs is peer pressure – they think it will help them fit in or look cool – but what would happen if the pressure were reversed? What if friends pressured each other to stay away from drugs? After reading the KidsHealth.org articles, work with a partner to create a scenario in which the idea of taking drugs comes up between two friends. The first one wants to take them, the second thinks it's a bad idea. How will the second friend say no and convince the friend not to do drugs? What are some healthy alternatives to doing drugs?

Extensions:

1. Sometimes all the pressure in the world isn't enough to convince someone to do the right thing. Imagine that the first friend really wants to take drugs. Rather than allowing this to happen, what can the second friend do now?
2. One way to prevent drug use is for parents and guardians to talk to their kids and teens about drugs. Write a fact sheet that lists what parents should tell their kids and teens about drugs and how to best bring up the subject.
3. Make a list of things kids and teens can say to deal with peer pressure to do drugs – quick one-liners to make it clear that drugs aren't for them.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 5

Evaluación:



Name: _____

Date: _____

Quiz

Instructions: Answer each question.

1. List three reasons people abuse drugs.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
2. Name two reasons drugs can be dangerous.
 - a. _____
 - b. _____
3. When people are dependent on a drug, they are _____.
 - a. high
 - b. narcotic
 - c. addicted
4. List four signs that someone is abusing drugs.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

© 2016 The Nemours Foundation/KidsHealth. Reproduction permitted for individual classroom use.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/drugs/drugs.pdf>

IES Sierra de Ayllón

3º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 3º ESO PMAR	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Concienciar a los alumnos sobre las consecuencias de las drogas, así como hablar abiertamente del tema.

Intentar que los alumnos generen un espíritu crítico al respecto.

MATERIALES Y RECURSOS:

Texto adaptado al inglés de "Factores que elevan el riesgo de consumo entre los adolescentes"

Video en youtube sobre las drogas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1 Brainstorming

Se realiza un *brainstorming* en inglés sobre palabras relacionadas con las drogas y que expliquen en motivo que los ha llevado a relacionar esa palabra con la droga.

Actividad 2 Lectura texto

Preguntamos.

Informamos

Se adapta al inglés con el nivel del grupo el texto de "Factores que elevan el riesgo de consumo entre los adolescentes"

Actividad 3 Respuesta de las preguntas

Los alumnos en parejas tendrán que realizar unas preguntas sobre el texto y cualquier duda de vocabulario para responder se irán apuntando en la pizarra y deberán ser incluidas en la lista de vocabulario.

Actividad 4 Visionado del video

Se visualiza un video sobre las consecuencias del consumo de drogas en español. Y se genera un breve debate sobre las posibles dudas.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 5 Resumen del video y puesta en común

Al final del video, cada alumno individualmente realiza un breve resumen en inglés sobre las conclusiones obtenidas. Finalmente se realiza una puesta en común.

CONCLUSIONES:

Es interesante ver las diferentes percepciones de los alumnos sobre lo que consideran una droga. Dejando de lado el tabaco y el alcohol y asociando que droga es todo aquello que es ilegal, no que afecta directamente a la salud.

El video les ha impactado y en las conclusiones pese a tener que emplear el español en muchos casos, ha sido muy productivo para su concepción sobre las drogas y la importancia de no dejarse llevar y tener un sentido crítico.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=XfNBtAt0ylc>

<https://psicologiaymente.com/drogas/efectos-de-tabaco-en-cerebro>

1º Bachillerato

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II
NIVEL: 1º BACHILLERATO	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concienciar a los adolescentes, de los riesgos que implica el consumo de drogas tanto a nivel físico como mental.
- Hacer ver a los alumnos que el tabaco es una droga.
- Conocer los efectos nocivos de los principales componentes de los cigarrillos.
- Concienciar a los alumnos de los peligros de los vapeadores, pese a que son tenidos como algo inofensivo.
- Alertar de los peligros del consumo de porros.

IES Sierra de Ayllón

MATERIALES Y RECURSOS:

- Textos y webs:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm#:~:text=El%20tabaco%20es%20una%20droga,de%204.000%20productos%20t%C3%B3xicos%20diferentes.>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/como-produce-sus-efectos-el-tabaco>

<https://www.infodrogas.org/drogas/tabaco?showall=1>

<https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/tabaco?argldioma=es>

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html

<https://www.amasterapia.com/efectos-de-los-porros-en-la-conducta/>

<https://kidshealth.org/es/teens/marijuana-esp.html>

- Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=8-ZN7je5hg8>

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Primero se preguntará a los alumnos qué conocen sobre los efectos del tabaco, si lo consideran una droga, si lo han probado o fuman... Se leen los extractos más interesantes de los textos relacionados con el tabaco elegidos para la sesión (textos 1-4).

Actividad 2

Se realiza una ronda de consulta de dudas sobre el tabaco, sus efectos, las motivaciones para consumirlo... intentando que sean los propios alumnos los que debatan entre sí.

Actividad 3

Se divide el grupo en subgrupos y cada uno de ellos deberá buscar en internet los efectos negativos y peligrosos de los principales compuestos nocivos que llevan los cigarrillos. Comentarán con el resto de la clase los que hayan considerado más importantes.

Actividad 4

Se lee el texto 5 y se ve el vídeo sobre los vapeadores. Se establece un debate sobre su uso y los peligros de usarlo.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 5

Se leen los extractos más importantes de los textos 6 y 7 acerca del consumo de porros. Se responde a las posibles dudas que puedan surgir y se analizan los problemas que su consumo produce.

CONCLUSIONES:

- Llama la atención de que, pese a que saben que el tabaco es una droga, ellos se niegan a catalogarla como tal. Por suerte, solo un alumno fuma y reconoce haber empezado por vérselo hacer a sus amigos. El resto de los alumnos confiesa no tener intenciones de empezar a fumar pese a que les han incitado a ello sus grupos de amigos.
- Conocían muchos de los efectos nocivos del tabaco, pero desconocían que un cigarrillo llevase tantas sustancias químicas peligrosas (a las que a muchas catalogaron como 'asquerosas').
- No ven al vapeador como un instrumento peligroso al pensar que es algo inofensivo que sustituye al tabaco. Muchos confiesan haberlo probado en varias ocasiones porque es 'lo que está de moda' entre la juventud.
- Tienen muy claro que los porros son una droga, aunque no la ven tan peligrosa como otras. Conocen los efectos de su consumo porque los han oído muchas veces en la televisión e internet, aunque se tiene la visión de que no son peligrosos si se da 'una calada' de vez en cuando en las fiestas, pese a que la inmensa mayoría confiesa no haberlo hecho nunca.

BIBLIOGRAFÍA:

(Mencionada anteriormente en el apartado de materiales y recursos)

4º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II, III
NIVEL: 4º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Prevenir el consumo de dichas drogas en los alumnos que no han iniciado su consumo

IES Sierra de Ayllón

- Concienciar a los alumnos de los efectos de dichas sustancias sobre nuestra salud
- Concienciar a los alumnos de los problemas que generan dichas sustancias en el ámbito familiar, social, escolar....
- Retrasar la transición del consumo experimental al habitual en alumnos que ya han probado dichas sustancias
- Incrementar la percepción de riesgo ante el consumo
- Potenciar los factores de no consumo: vida saludable, deporte, alimentación sana.

MATERIALES Y RECURSOS:

Videos, fotos, pizarra, cuestionario, proyector,

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1 Preguntamos – Temporalización 10 minutos

Realizamos las siguientes preguntas:

- ¿qué drogas conocéis?
- ¿Son perjudiciales para la salud?
- ¿Qué efectos creéis que producen a corto plazo y largo plazo?

Recogemos información a dichas preguntas.

Actividad 2 Alcohol: consumo y efectos – Temporalización 15 minutos

Tormenta de ideas sobre que bebidas alcohólicas conocen. Apuntamos en la pizarra, así mismo también preguntamos qué efectos creen que producen en el organismo o en otros ámbitos.

Actividad 3 Cuestionario sobre alcohol – Temporalización 10 minutos

Les pedimos que individualmente nos digan de forma anónima:

- ¿Cuál ha sido la última vez que han bebido y que bebida alcohólica?
- ¿Qué cantidad han ingerido de la misma?
- Sensaciones que les ha producido
- Como lo han conseguido.
- ¿Habéis tenido lapsus de memoria?

Recogemos información.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 4 Visionado de los videos: saber decir no y prevención del abuso de alcohol—
Temporalización 20 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=i5woTaEmHY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ndXO0eg7VV8>

Actividad 5 Cannabis—Preguntamos – Temporalización 10 minutos

- ¿Qué es el cannabis?
- ¿Lo conocéis?
- ¿Os lo han ofrecido?
- ¿Creéis que es peligroso?

Recogemos información de dichas preguntas.

Actividad 6 Visionado de video: efectos del cannabis—Temporalización 10 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=WNHMZIT13Nc>

Actividad 7 Debate sobre visionado video anterior—Temporalización 15 minutos

“Sabíamos que producían tales efectos”—lo consideramos “droga”—“no es un juego”

Actividad 8 Cocaína --¿Es una droga dura’—Temporalización 15 minutos

Les leemos un artículo de prensa sobre adolescentes atrapados en la cocaína

https://elpais.com/diario/2005/09/11/sociedad/1126389601_850215.html

Realizamos debate sobre dicho artículo.

Actividad 9 Visionado de video- efectos cocaína—Temporalización 15 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=3-KR4Pvy8HQ>

Actividad 10 Hábitos saludables diarios: deporte -alimentación—educación --
Temporalización 15 minutos

Debate final: ¿Creéis que dichos hábitos ayudarían como prevención de la drogadicción?

IES Sierra de Ayllón

Intentamos mediante esta actividad alejar lo más posible al alumnado del consumo de drogas. Potenciamos sobre todo la práctica del deporte, ya sea individual o en grupo para intentar tener ocupado su tiempo libre. Potenciamos la carrera educativa de los alumnos mediante el estudio en casa.

Hacemos mucho hincapié en que para no tener que salir de las drogas, lo mejor es no entrar, que en las redes sociales sigan a personas con méritos en sus disciplinas.

CONCLUSIONES:

En la actividad de Preguntar he sacado la conclusión de que solo un alumno ha nombrado al alcohol como una droga. El resto han hablado del cannabis, cocaína, heroína,

Respecto al tema del alcohol, la inmensa mayoría del alumnado no incluían los efectos negativos que producen en el ámbito familiar y en el rendimiento educativo, solo se referían a los efectos sobre el cuerpo e incluso solo de los que ellos creían como positivos: alegría, desinhibición, muy pocos hablaban de los problemas que pueden dar en órganos internos, agresividad, ... no lo veían como un tema importante en las adicciones. “Lo ven más como un juego”

La recogida de datos sobre alcohol nos ha dado la siguiente información: casi siempre han bebido en fin de semana y en grupo, además de que generalmente mezclan muchas bebidas alcohólicas. La inmensa mayoría de los alumnos ha sido en gran cantidad, por lo que las sensaciones han sido negativas, pero sus conclusiones (las de los alumnos) es decir que para otra vez “no se tienen que pasar”—se ha hecho mucho hincapié en que dichas conductas les van a afectar en sus estudios y en la relación con sus familias.

Respecto al cannabis se ha recogido la información de que casi todos lo conocen o han oído hablar de él, y también reflejan que la población en general empieza como un juego y que se dan cuenta de que puede ser un gran problema, no han reconocido formalmente de que tengan un problema con el abuso de porros, algunos de ellos lo han probado pero todos ellos reconocen que fuman algunas caladas, que no tienen un problema. Les hacemos hincapié que lo que ellos ahora no ven como problema si lo va a ser en un futuro muy cercano.

Respecto a la cocaína, saben lo que es por películas o series, pero todos reconocen que no la han visto de cerca. No conocían tantos efectos adversos. Reconocen que es el siguiente paso al consumo de cannabis y que todas las adicciones van en cadena.

Admiten todos ellos que la práctica de deporte diario y el llevar los estudios del curso académico satisfactoriamente hacen que no “caigan” en el consumo de drogas que ellos consideran duras: cannabis, cocaína....

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921>

IES Sierra de Ayllón

<https://www.msrebs.gob.es/campañas/campañas11/alcoholmenoresnoesnormal/sabias.html>

<https://kidshealth.org/es/teens/alcohol-esp.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fBvUVcSqpXE>

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm>

<https://asscat-hepatitis.org/exposicion-al-alcohol-en-la-adolescencia-y-danos-cerebrales/>

<http://www.aprovat.org/todo-sobre-el-alcoholismo-efectos-consecuencias/>

<https://www.youtube.com/watch?v=i5woTaEmHY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ndXO0eg7VV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=WNHMZIT13Nc>

https://elpais.com/diario/2005/09/11/sociedad/1126389601_850215.html

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Dangers-of-Cocaine.aspx>

<https://www.fundacionrecal.org/adiccion-drogas/cocaina-riesgos-y-efectos-del-consumo/>

<https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/test-soy-adicto/>

<https://www.youtube.com/watch?v=3-KR4Pvy8HQ>

4º y 1º Bachillerato

PROGRAMA DISCOVER CURSO:	SESIÓN: I, II, III y IV
NIVEL: 4º y 1º Bachillerato	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concienciar a los alumnos de la necesidad de “prevenir” el consumo de drogas y de la “responsabilidad” que conlleva tomar cualquier tipo de droga en los periodos de desarrollo adolescente.
- Incidir en las repercusiones que tiene la ingesta de cualquier tipo de droga en la autoestima y autocontrol del ser humano.

IES Sierra de Ayllón

- Ayudar a los alumnos que padezcan malos hábitos, o irresponsabilidad en el consumo de medicamentos, pues éstos no dejan de ser un tipo de droga.
- Potenciar la autoestima de los chavales.
- Desarrollar habilidades de relación interpersonal.
- Desarrollar habilidades para el manejo de problemas.
- Ayudar al adolescente en la toma de decisiones.
- Intentar actuar eficazmente contra el consumo de drogas.
- Hablar de medidas tanto preventivas como de tratamiento y rehabilitación actuando a través de métodos educativos.
- Comentar datos sobre el consumo de drogas legales e ilegales, reflejando el alcance del problema.
- Reflexionar sobre las repercusiones en la salud de los consumidores de drogas.
- Aumentar la capacidad para tomar decisiones entre los adolescentes.
- Esclarecer valores.
- Facilitar la puesta en práctica de esos valores.
- Desarrollar la aptitud necesaria para que el adolescente sea capaz de enfrentarse con diversas situaciones.
- Reflexionar sobre el desarrollo humano.
- Identificar los efectos físicos y mentales del consumo de drogas.
- Analizar razones personales, de salud, sociales, económicas y otras razones por las cuales se puede introducir un adolescente en el mundo de las drogas.
- Identificar el problema desde los indicios y aprender a abordarlo.
- Analizar los factores psicológicos y sociales que predisponen al uso y consumo de drogas en un adolescente.

IES Sierra de Ayllón

- Facilitar información adecuada a los alumnos para mantener actitudes saludables y percibirse a sí mismos en situaciones de riesgo frente a las drogas, enseñándoles a adoptar decisiones saludables respecto a las drogas.
- Hablar de la prevención familiar.
- Introducir el papel educador de la familia, donde es necesario que la autoridad no sea ni permisiva ni déspota, sino intermedia, es decir, tolerante, con diálogo, con responsabilidad.
- Conocer las consecuencias de vapear.
- Saber la realidad de los cigarrillos electrónicos.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Anuncios de revistas o periódicos.
- Presentaciones de Power Point
- Papel, bolígrafo y lápiz
- Pizarra y tiza.
- Internet.
- Vídeo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Búsqueda de información para conocer lo que es vapear.

<https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes-esp.html>

Actividad 2

Preguntamos: ¿Qué es vapear?

Informamos:

Vapear es inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo para vapear.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con pilas. Contienen unos cartuchos llenos de un líquido que suele contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas. El líquido se calienta y se convierte en un vapor, que la persona

IES Sierra de Ayllón

inhala. Por eso, consumir cigarrillos electrónicos recibe el nombre de "vapear" (de vapor).

Actividad 3

Preguntamos: ¿Cuáles son los efectos de vapear sobre la salud?

Informamos: Puesto que el vapeo no hace mucho tiempo que existe, todavía no sabemos cómo afecta al cuerpo a lo largo del tiempo. Pero las autoridades sanitarias están informando sobre graves daños pulmonares en las personas que vapean, e incluso algunas muertes.

La conducta de vapear introduce nicotina en el cuerpo. Y la nicotina es muy adictiva y puede:

- Hacer lento el desarrollo cerebral en los adolescentes, y afectar a la memoria, la concentración, el aprendizaje, el auto-control, la atención y el estado de ánimo.
- Aumentar el riesgo de sufrir otros tipos de adicciones en la vida adulta.

Así mismo, los cigarrillos electrónicos:

- Irritan y dañan los pulmones
- Pueden causar graves daños pulmonares e incluso la muerte
- Pueden llevar a fumar cigarrillos y a consumir otros tipos de tabaco

Algunas personas usan los cigarrillos electrónicos para vapear marihuana, aceite de THC y otras sustancias químicas peligrosas. Aparte de irritar los pulmones, estas drogas también pueden afectar el modo de pensar, actuar y sentir de una persona.

Actividad 4

Preguntamos: ¿Cómo actúan los cigarrillos electrónicos?

<https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes-esp.html>

Buscan información. Se aportan vídeos explicativos por parte de todos. Se elabora un Power Point.

IES Sierra de Ayllón

Informamos: Existen diferentes tipos de cigarrillos electrónicos. Pero hay muchas personas que usan la marca Juul. Este cigarrillo electrónico se parece a una memoria USB y se puede cargar en el puerto USB de las computadoras. Puesto que genera menos humo que otros cigarrillos electrónicos, algunos adolescentes lo usan para vapear en casa y en la escuela. La concentración de nicotina de la marca Juul es similar a la de los cigarrillos ordinarios.

Actividad 5

Preguntamos: ¿Tienes que vapear todos los días para volverte adicto?

Debate al respecto y reflexión de ideas de quienes conocen el tema.

Informamos: Aunque no vapees todos los días, te puedes volver adicto. La rapidez con que alguien se vuelve adicto varía. Algunas personas se vuelven adictas incluso si no vapean todos los días.

Actividad 6

Preguntamos: ¿Y qué pasa con los cigarrillos electrónicos que no tienen nicotina?

Se comparten comentarios de manera ordenada.

Informamos: La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Incluso aquellos que no contienen otras sustancias químicas. Y estas sustancias químicas pueden irritar y dañar los pulmones. Aún no se sabe cuáles son los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos que no contienen nicotina.

Actividad 7

Preguntamos: ¿Por qué debo dejar de vapear?

Informamos: Un motivo importante para dejar de vapear es el de querer ser la mejor versión y la más saludable de ti mismo. He aquí algunos motivos más:

Efectos desconocidos sobre la salud: aún no se conocen muchas de las consecuencias a largo plazo del vapeo. Estudios recientes informan sobre graves daños pulmonares, e incluso la muerte, en las personas que vapean.

IES Sierra de Ayllón

Adicción: la adicción en un cerebro en proceso de crecimiento puede establecer vías neuronales para adicciones ulteriores a otras sustancias de cara al futuro.

Riesgos cerebrales: la nicotina afecta a tu desarrollo cerebral. Esto puede hacer que te resulte más difícil aprender y concentrarte. Algunos de estos cambios cerebrales son permanentes y pueden afectar al estado de ánimo y al control de los impulsos cuando seas adulto.

Uso de otros productos relacionados con el tabaco: los estudios demuestran que vapear hace que sea más probable que una persona pruebe otros productos relacionados con el tabaco, como los cigarrillos ordinarios, los cigarros, las pipas, y el tabaco sin humo.

Toxinas (venenos): el vapor de los cigarrillos electrónicos no está hecho de agua. El vapor contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy finas que se inhalan hacia el interior de los pulmones y luego se exhalan al medio ambiente.

Deporte: tú quieres dar lo mejor de ti mismo, pero vapear te puede llevar a tener inflamación pulmonar.

Dinero: ¡vapear es caro! El precio de los cartuchos se acumula a lo largo del tiempo. En lugar de gastártelo vapeando, te puedes gastar todo ese dinero en otras cosas que necesitas o con las que disfrutas.

Ir en contra de la publicidad de las compañías tabacaleras: muchos cigarrillos electrónicos están fabricados por las mismas compañías que venden cigarrillos ordinarios. Su publicidad está pensada para la gente joven, que aprecia los sabores nuevos, mostrando a personas jóvenes y de aspecto saludable. Están tratando de convertirte en un nuevo cliente de por vida.

Actividad 8

Preguntamos: ¿Cómo puedo dejar el hábito de vapear?

Escuchamos propuestas con una nube de ideas.

Informamos: Aconsejamos.

IES Sierra de Ayllón

- Decide por qué quieres abandonar este hábito y escríbelo o ponlo en tu teléfono. Cuando tengas muchas ganas de vapear, puedes leer esos motivos.
- Escoge un día para dejar de vapear. Lo puedes marcar en el calendario y decirle a un familiar o un amigo que te apoya que ese día dejarás de vapear.
- Deshazte de todos los productos para vapear.
- Descárgate herramientas (como aplicaciones y programas de mensajes de texto) en el teléfono que te puedan ayudar cuando sientas el impulso de vapear y animarte mientras intentas dejar de vapear.
- Entiende lo que implica la abstinencia. La adicción a la nicotina provoca unas intensas ganas de consumir nicotina. También puede conducir a lo siguiente:
 - ❖ Colores de cabeza.
 - ❖ Cansancio, mal humor, enfado o depresión.
 - ❖ Problemas de concentración.
 - ❖ Problemas para dormir.
 - ❖ Hambre.
 - ❖ Inquietud.

Los signos de la abstinencia son más fuertes durante los primeros días después de dejar el hábito. Y mejoran durante los días y las semanas posteriores.

Prepárate para abordar los sentimientos, las personas y los lugares que te harán sentir ganas de vapear. Estas cosas se conocen como desencadenantes. De ser posible, evita los lugares y las personas que te desencadenen las ganas de vapear. Si tienes muchas ganas de vapear, prueba a hacer lo siguiente:

- Mascar chicle sin azúcar o beber agua.
- Enviar un mensaje de texto, llamar o salir con un amigo que te apoya.
- Escuchar tu música favorita.
- Salir a caminar o a correr.
- Probar el yoga o la meditación.
- Respirar hondo 10 veces.
- Mantener las manos ocupadas en una afición, como dibujar o fabricar joyas.
- Ir a un lugar donde esté prohibido fumar o vapear.

Actividad 9

Preguntamos: ¿Qué más puedo hacer?

IES Sierra de Ayllón

Escuchamos las últimas propuestas con una nube de ideas.

Informamos: Ahora que ya sabes cuáles son los riesgos de vapear, asume el control de tu salud. Si te cuesta mucho abandonar el hábito, habla con tu médico sobre programas locales y sitios web que te pueden ayudar a dejar de vapear.

Si vapeas, ya sabes que esta conducta puede causar graves daños pulmonares e, incluso, la muerte. Llama a tu médico de inmediato si:

-  Toses, te falta el aliento o te duele el pecho.
-  Tienes náuseas, vómitos o diarrea.
-  Estás cansado, tienes fiebre o pierdes peso.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 10

Preguntamos: ¿Es el vapeo peligroso?

Creemos un debate donde varios grupos defiendan aspectos contrarios, lo apoyen o no.

Informamos: "Vapear" está de moda, pero no en el buen sentido. En los últimos meses son más y más los casos de jóvenes y adultos afectados por algún problema relacionado con los cigarrillos electrónicos.

¿Casualidad o exceso de atención? ¿Tal vez exista un componente nocivo tras esta práctica? La ciencia todavía no lo tiene claro, pero hay muchos científicos preocupados por la normalización de una práctica en la que sí se han detectado problemas de salud importantes.

La nueva y misteriosa "enfermedad del vapeo"

En Estados Unidos, el mundo del vaping está patas arriba. Con varias decenas de muertes y centenas de afectados, las autoridades estadounidenses comenzaban a poner barreras a la venta de estos elementos recientemente. ¿Hay razones para ello? Lo cierto es que ya hay varios menores por todo el mundo, incluyendo en España, afectados de una manera u otra por el vapeo. Esto es grave porque no existe todavía una legislación contundente ante esta práctica. Hablando en plata, es mucho más difícil para un menor tomar alcohol que vapear.

Los investigadores de la "enfermedad del vaping" creen que ya tienen la clave del problema: el acetato de vitamina E

A raíz de todos estos problemas, ya hay expertos que han detectado una "misteriosa" enfermedad del vapeo. Esta solo tiene un punto en común: el deterioro pulmonar y el acto de usar un cigarrillo electrónico. Según el CDC americano, tras estos dispositivos podrían encontrarse una serie de sustancias tóxicas producidas el propio proceso de vapeo.

Más importante aún, parece el hecho de que el 71% de los afectados analizados por los estudios del CDC había usado el vapeador para consumir cannabis o derivados. Pero no solo estos mostraron un componente tóxico, sino también otros productos usados para vapear sin estas sustancias. En estos se encontraron lesiones pulmonares no relacionadas con ninguna otra enfermedad. Eso sí, en una cantidad mucho menor. Esto pone las cosas mucho más complicadas: ¿es el hecho de vapear en sí mismo malo? ¿Lo es dependiendo de qué producto se consuma?

Para los expertos en tabaquismo españoles la cuestión está muy clara: vapear no es bueno. Es más, es muy malo. Entre los peligros, además de los directos, está el hecho de incentivar el consumo de tabaco, irónicamente. Sin embargo, la ciencia todavía no lo tiene claro. Los metaanálisis indican un mismo resultado: todavía es pronto para emitir un veredicto.

Actividad 11

Preguntamos: ¿Vapear sirve para dejar de fumar?

IES Sierra de Ayllón

Creamos un debate donde varios grupos defiendan aspectos contrarios, lo apoyen o no.

Informamos: Una de las razones que aducen los "vapeadores" es que el uso de estos dispositivos les ayuda a dejar de fumar. Sin embargo, las pruebas no están claras. Aunque existen revisiones que indican que las personas que utilizan este sistema como un método para dejar de fumar, a largo plazo tienen ligeramente más éxito, lo cierto es que no existen evidencias que lo confirmen a corto y medio plazo.

Pero esto, probablemente, se debe a lo novedoso de la cuestión. En realidad, cada vez hay más estudios que apuntan a una ligera mejoría entre la población que trata de dejar el tabaco y se da al vapeo. Eso sí, los resultados indican que esto ocurre con las personas bajo entornos y consejos controlados.

Los cigarrillos electrónicos, aunque no son tan tóxicos como los tradicionales, podrían perjudicar el corazón

Si lo comparamos con otros sistemas para dejar de fumar, el vapeo, no obstante, se queda bastante corto en sus ratios de éxito frente a algunos medicamentos. No obstante, al final lo que cuenta es la voluntad de la persona a la hora de dejar de fumar y superar la dependencia fisiológica que crea la nicotina. Aun así, la cuestión sigue abierta.

Un estudio dice que no son un peligro cardiovascular. Mientras siguen surgiendo noticias sobre el peligro que tiene vapear, los estudios sobre esta práctica continúan desarrollándose sin descanso, probablemente, a la luz de la "moda" vigente. Uno de los más recientes ha contrastado una de las afirmaciones realizadas hasta la fecha: que el vapeo es malo para el corazón. Según este último estudio, no lo es.

Es más, el estudio indica que el sistema vascular sufre una mejora considerable en aquellas personas que pasan de fumar a vapear. Este estudio, apodado VESUVIUS, está realizado por la University's School of Medicine de Dundee, y ha llevado dos años, siendo actualmente el estudio más largo y grande realizado en la investigación de los efectos comparados del tabaco con los cigarrillos electrónicos.

A vueltas con el cigarrillo electrónico ¿recomendable o no?

Como vemos, la cuestión no está nada clara. Por el momento, el principio de precaución parece dirigir los esfuerzos de algunas entidades. En otros casos, la investigación continúa y las dudas siguen siendo palpables y lógicas. Nos encontramos en el mismísimo filo de la evidencia científica sobre los cigarrillos electrónicos y solo el tiempo nos permitirá sacar una conclusión al respecto.

En Vitónica | Vapear no es fumar, pero también puede tener consecuencias para la salud.

Actividad 12

Actividad: Analiza esta información y redacta tu opinión de lo aprendido.

- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.12878>
- <https://www.vitonica.com/prevencion/seguridad-social-va-a-financiar-dejar-fumar-champix-que-como-funciona-que-hay-que-saber>

IES Sierra de Ayllón

- https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-11/uod-vlh111519.php
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003739>
- https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-09-12/vapear-enfermedad-pulmon-cigarrillo-electronico_2224075/

Bibliografía:

<https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes-esp.html>
<https://kidshealth.org/es/teens/marijuana-esp.html>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.12878>
<https://www.vitonica.com/prevencion/seguridad-social-va-a-financiar-dejar-fumar-champix-que-como-funciona-que-hay-que-saber>
https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-11/uod-vlh111519.php
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003739>
https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-09-12/vapear-enfermedad-pulmon-cigarrillo-electronico_2224075/
<https://www.vitonica.com/prevencion/vapeo-peligroso-esto-que-nos-dice-ciencia-ahora>

1º Bachillerato

PROGRAMA DISCOVER CURSO:	SESIÓN: I
NIVEL: 1º Bachillerato	Construyendo Salud XII: ♣ Drogas. Toma de decisiones y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Conocer los efectos nocivos y perjudiciales de las drogas.
- ✓ Ofrecer información y prevenir a los alumnos/as.
- ✓ Sensibilizar al alumno/a ante el problema de las drogas y favorecer y desarrollar el sentido crítico.

MATERIALES Y RECURSOS:

- ✓ Documentación sobre aspectos generales sobre las drogas.
- ✓ Documentación sobre conceptos básicos y estilos de vida.
- ✓ Encuesta: ¿Qué son las drogas?

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

IES Sierra de Ayllón

Actividad 1

La primera sesión leímos el texto de **“Cómo el consumo de drogas puede afectar tu vida”** y los efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de drogas. Nos llevó dos periodos lectivos

Actividad 2

Una vez que se les dio información sobre el tema, iniciamos un debate para saber qué conocimientos tenían sobre el tema, si habían buscado o consultado algún aspecto en concreto. etc.

Actividad 3

Se les puso un video de youtube sobre el testimonio de una persona que había sido drogadicto y ahora es misionero. Su nombre es Carlos Aguirre. Este tipo de testimonios les impacta y toman más conciencia de los efectos devastadores de los distintos tipos de drogas.

<https://www.youtube.com/watch?v=cqOitSOHr5c>

Actividad 4

Se les dio más información sobre los distintos tipos de drogas, se les habló también de los efectos nocivos del tabaco y del alcohol. La información se sacó de la Junta de Castilla y León.

Actividad 5

Se les entregó una encuesta con diez preguntas donde tenían que analizar sus hábitos.

1.- En relación con las drogas, ¿te sientes informado? (Subraya tu respuesta).

Mucho

Bastante

Poco

Nada

2.- ¿A través de que medio recibes información sobre las drogas?

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Padres				
Hermanos				
Amigos/as				
Profesores/as				
Periódicos				
Radio/TV/Cine				
Libros				
Otros / ¿cuáles?				

IES Sierra de Ayllón

--	--	--	--	--

3.- ¿Cuál de estas personas te puede informar mejor y más objetivamente en el tema de las drogas? Numéralas del 1 (el mejor) al 6 (el peor).

Padres o familiares__ Sacerdote__ Profesores__ Médicos__ Amigos__

Una persona que haya tenido contacto con ellas__

4.- ¿Qué drogas conoces? Escribe todas aquellas de las que hayas oído hablar.

5.-Durante tu tiempo libre (aquel que no dedicas a estudiar, trabajar, tareas domésticas o necesidades básicas) ¿Qué sueles hacer?

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Excursiones				
Practicar deportes.				
Ver la televisión.				
Escuchar música.				
Ir al cine.				
Leer.				
Discotecas, bares, etc.				
Clubs juveniles.				
Estar en la calle.				
Otras; especifica				

6.- ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?

7.- De cuánto dinero dispones a la semana para tus gastos personales?

8.- ¿En que lo utilizas principalmente?

9.- Las siguientes frases son afirmaciones con las que tienes que manifestar tu grado de acuerdo o desacuerdo. Califica desde 1, el grado de mayor desacuerdo a 10 el grado máximo de acuerdo.

- Las drogas son sustancias prohibidas_____.
- Las drogas son sustancias inyectables_____.
- Las drogas son sustancias que modifican el comportamiento_____.
- El tabaco es una droga_____.
- El alcohol es algo estupendo para pasarlo bien_____.
- En un bar, si los amigos toman copas, da corte pedir algo sin alcohol_____.
- Los hijos de los pobres caen más fácilmente en las drogas_____.
- Los drogadictos suelen vivir en barrios marginales_____.
- Los jóvenes consumen drogas porque no encuentran trabajo_____.
- El que toma drogas se convierte a la larga en un delincuente_____.
- Los jóvenes son los que toman más drogas_____.

10.- De las siguientes razones para que los jóvenes consuman drogas ¿cuál crees que es la más importante? Ordénalas de 1 (la más importante) a 7 (la menos importante).

IES Sierra de Ayllón

Por el paro _____ Por curiosidad _____ Por pasarlo bien _____

Por no desentonar en el grupo _____ Por problemas psicológicos _____

Por estar enfermos _____ Por ser viciosos _____

CONCLUSIONES:

He observado que, aunque en un principio ellos creen saber bastante del tema, cuando empiezan a informarse comprueban que había mucha información que desconocían por completo.

Les ha llegado bastante el testimonio de una persona que estuvo en la droga y cuenta su experiencia personal. Pienso que les enriquece mucho y aprenden de primera mano los efectos devastadores que tienen en la propia persona y en su entorno.

BIBLIOGRAFÍA:

- Departamento de Justicia de Estados Unidos
- The Nemours Foundation, Prescription drug abuse (Abuso de drogas por receta médica)
- The Nemours Foundation, Drugs: What you should know (Lo que debes saber)
- El Instituto Nacional sobre el Consumo de Drogas, NIDA for Teens (NIDA para adolescentes)