

Actividad 1 | Yo soy...



Objetivos

- ✓ Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- ✓ Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.



Recursos

- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Lápiz/bolígrafo

Desarrollo de la actividad:

A partir de la historia que encontramos en esta ficha **'El cuento de la cebolla'**, cuando se termine de leer la historia se crea debate, dando pie a las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensaje podemos sacar de este cuento?
- Llevemos la historia a nuestro día a día, ¿nosotras escondemos los aspectos positivos de nuestra personalidad? ¿Por qué lo hacemos?
- ¿Cuáles son sus capas? (es decir, que es lo que utilizamos para tapar nuestra "piedra preciosa").
- ¿Cuál es nuestra piedra preciosa?
- ¿Podemos eliminar nuestras capas? ¿Cómo?

Orientaciones para el educador o educadora:

Una vez que acabamos de leer la historia podríamos hacer una introducción (forma de romper el hielo) como: *Estamos muy acostumbradas a ser lo que las demás personas desean que seamos, que muchas veces no somos capaces de conocernos y, por lo tanto, de aceptarnos. Hay que conversar con una misma y ver lo positivo en ese autoconocimiento.*

La reflexión final debe ir orientada a encontrar situaciones de la vida diaria donde podamos encontrar que, por una presión social, empecemos a ocultar nuestras características personal, formas de actuar, gustos... y los problemas a los que damos paso. Por ejemplo: a una persona es una apasionada de los dinosaurios, como a sus compañeras les parece algo infantil, empieza a ocultar este interés, renunciando a su pasión.





Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales. Daba gusto sentarse a la sombra de los árboles. Pero un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente; rojo, amarillo, naranja, morado... Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo.

Después de varias investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro en el mismísimo corazón una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, otra un rubí, otra una esmeralda... Pero por alguna incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso. Total que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular como eran por dentro.

Hasta convertirse en cebollas vulgares e incluso otras optaron por esconderse entre la tierra nuevamente. Pasó por allí un sabio que le gustaba sentarse a la sombra del huerto y que entendía el lenguaje de las cebollas, empezó a hablar con cada una de ellas y les preguntó:

SABIO: *¿Por qué no te muestras como eres por dentro?*

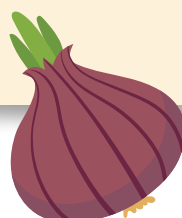
Unas contestaron: *Porque me obligaron a ser así...*

OTRAS... *No sé, pero me enseñaron a parecerme a los demás...*

Otras... *Porque me duele el rechazo...*

Todas coincidieron en que las capas se las fueron poniendo otras “normales” e incluso ellas mismas lo hacían para evitar que les etiquetaran como algo “raro”

El sabio se echó a llorar, pensando en la “atrocidad” que se estaba cometiendo con tan valiosas cebollas y cuando la gente le vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era de sabios. Por eso desde ese día, todo el mundo llora cuando una cebolla nos abre su corazón.



Actividad 2 | Yo siento...



Objetivos

- ✓ Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- ✓ Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.



Recursos

- ✓ Juego Memory
- ✓ Lápiz/bolígrafo
- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Pinturas de colores

Desarrollo de la actividad:

El ejercicio trata de asociar emociones con una imagen (ya sea de una situación o de una expresión facial).

Para comenzar la partida, mezclad todas las cartas y colocadlas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. Se hará a través de un trabajo en gran grupo, se tendrá que comenzar dando la vuelta a dos cartas, si son iguales se quedarán boca arriba, una junto a la otra, sino las vuelve a dar la vuelta, dejándolas en el mismo sitio, así hasta que todas las cartas estén boca arriba. El objetivo es lograr identificar todas las imágenes con las emociones escritas.

A continuación se pide a cada participante que se tome unos minutos para responder a la pregunta: “¿Cómo te sientes hoy?” y elija alguna de las emociones que están en las tarjetas, y si no se identifica con ninguna de ellas que exprese como sería la imagen con la que acompaña a su sentimiento actual.

En caso de no disponer de tiempo suficiente, esta actividad se podrá realizar de forma alternativa al juego memory mediante la ficha adjunta en la que se deben relacionar las emociones con las imágenes.

Orientaciones para el educador o educadora:

Esta actividad requiere introspección y reflexión, por lo que se debe buscar el momento adecuado para llevarla a cabo, en un ambiente relajado que favorezca estas condiciones.

Explicar al grupo la necesidad de reconocer cómo nos sentimos en cada momento, para identificar nuestras necesidades internas y actuar en consecuencia.

Se puede utilizar como ejemplo la siguiente situación: “Si después de dar un largo paseo en bici me siento de buen humor, cuando esté triste puedo salir a dar un paseo en bici y así me sentiré mejor”.

Fuente: Basado en una idea encontrada en: Chahín Pinzón, I. y Mantilla Castellanos, L. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: EDEX, 2006.



Reforzar que las personas somos diferentes y, en consecuencia, podemos experimentar diferentes emociones ante una misma situación, y es importante identificar las emociones del resto de las personas para poder tener empatía con las mismas.

Asocia y une con flechas los distintos estados de ánimo con los diferentes dibujos y explica por qué.

Alegría

Tristeza

Miedo

Enfado



Amor

Satisfacción

Cariño

Envidia

¿Cómo te sientes hoy? Tómate un tiempo para pensarlo y dibuja una imagen que se identifique con tu sentimiento. Descríbelo también con palabras.



Actividad 3 | Si yo fuese...



Objetivos

- ✓ Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- ✓ Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.



Recursos

- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Ruleta de apoyo a la actividad
- ✓ Lápiz/bolígrafo

Desarrollo de la actividad:

La actividad ha de generar un espacio en el que cada participante exprese con qué se siente más identificado o identificada y que, de esta manera, el grupo se vaya conociendo mejor. Para ello, la persona voluntaria que dinamiza la sesión tiene que poner la ruleta en un sitio donde todo el mundo pueda verlo, se explica que tienen que ir saliendo a jugar a la ruleta, de tal manera que dependiendo de lo que les toque de la ruleta tendrán que responder *¿qué serían si tuviesen la oportunidad de ser...?:*

- Un medio de transporte
- Un animal
- Una comida
- Un súper poder
- Una planta
- Un lugar
- Un tipo de música
- Un dibujo animado
- Una película
- Un juego

Tenemos que explicar que cuando elijan que ser, tiene que ser porque se sientas identificadas con ese objeto que eligen, porque les gusta, porque les gustaría saber hacer algo que su elección lo hace o porque representa una característica de ellas. Cuando elijan ese objeto, ser vivo, poder... el resto de compañeras tienen que decir por qué creen que esa ha sido su elección.

Finalmente, la persona que lo haya elegido tendrá que explicar el por qué de su elección.

Fuente: Cascón Soriano, P. y Martín Beristain, C. La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de educación para la paz. Madrid: Catarata, 2006.





Orientaciones para el educador o educadora:

Procurar que cada participante salga a jugar con la ruleta.

Es muy importante propiciar la identificación de las personas, con las características positivas de cada objeto o ser vivo que han elegido.

Actividad 4 | La isla



Objetivos

- ✓ Favorecer el conocimiento y la afirmación de cada participante del grupo, identificando los valores y creencias personales.
- ✓ Descubrir valores grupales y su interacción con los valores individuales.



Recursos

- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Lápiz/bolígrafo

Desarrollo de la actividad:

El juego trata de reflexionar sobre los valores individuales y su negociación con los valores grupales, invitando a cada participante a priorizar ante una supuesta situación extrema.

Repartimos la ficha, o decimos que saquen un papel, y que respondan a la siguiente pregunta: *si tuvieras que sobrevivir en una isla desierta, ¿qué objeto, animal o planta llevarías contigo? Y por qué (sólo pueden elegir tres cosas).*

Una vez que lo hayan pensado y escrito, se divide el grupo en pequeños subgrupos de 4 ó 5 personas. Ahora la situación planteada cambia, y tiene que sobrevivir todo el grupo junto en esa isla desierta.

Cada grupo tiene que juntar todas las cosas que han elegido para llevarse (de todos los componentes del mismo) y de todas las que han recopilado tienen que elegir 3 ó 4 objetos (siempre un objeto menos de personas que componen el grupo), con esto completarían la segunda pregunta de la dinámica: *si tú y otras cuatro personas más tuvierais que sobrevivir en una isla desierta, de los objetos que tenéis, ¿qué os llevaríais?*, tiene que ser por consenso entre todas.

Por último hay que realizar una reflexión y puesta en común sobre cómo se han sentido durante la negociación en los grupos y la aplicación que esta dinámica tiene en la vida diaria.

Orientaciones para el educador o educadora:

Incidir en la reflexión de que, en muchas situaciones de la vida diaria, estamos negociando cuestiones en las que entran en juego los valores individuales y sociales. De ahí la importancia de ser conscientes de los valores propios, para poder negociarlos eficazmente cuando nos relacionamos con las demás personas.

Es importante, hacer una pequeña aclaración de lo que queremos decir con VALORES: son las opiniones que tenemos sobre aquello que es bueno, malo o valioso, y reflejan lo que consideramos





que tiene importancia en la vida. Los valores dan sentido a la vida y sirven de horizonte para construirla.

Dinamizar una lluvia de ideas sobre los valores sociales predominantes a partir de preguntas como:

- *¿Qué es lo que realmente importa para nuestra sociedad?*
- *¿Cómo clasificaríamos los valores, según sean considerados positivos o negativos por la sociedad actual?*
- *¿Por qué crees que son considerados positivos o negativos esos valores?*

Actividad 5 | Radio patio



Objetivos

- ✓ Desarrollar la capacidad de escucha y síntesis.
- ✓ Suscitar el debate sobre los problemas de la comunicación.



Recursos

- ✓ Historia de la ficha

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza el grupo tiene que sacar, como mínimo, a 5 personas de la clase y otra persona más se tiene que quedar dentro leyendo en alto una historia que se le proporcionará.

Cuando haya terminado de leer el texto en voz alta, entrará una de las personas que estaban fuera y la que estaba dentro (sin poder leer la historia), tendrá que contar la historia lo mejor posible a la persona que entra, cuando termine, sin comentar nada al resto del grupo, llamarán a otra persona que esté fuera y la historia será contada por la persona que escucho; así sucesivamente hasta que todas las personas que estaban fuera han entrado en clase y participado. La persona que ha entrado la última tendrá que contar la historia al resto de la clase.

Para terminar se tendrá que leer la historia como era en realidad y tendremos que reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Qué dificultades hemos encontrado cuando se ha transmitido la información?*
- *¿Qué parte de toda la información que se da en el texto llega a la última persona que escucha? ¿Por qué?*
- *Encontrar ejemplos de la misma situación de la vida real.*

Orientaciones para el educador o educadora:

Previsiblemente, la información que llegue a la última persona será mucho más breve y escasa que la que recibe el grupo que ha escuchado el texto completo. Utilizar esto para relacionarlo con la información sesgada que podemos recibir respecto a otras drogas, además del alcohol.

Asimismo, destacar que cada persona retenemos una u otra información en base a nuestra experiencia y nuestras inquietudes individuales sobre el tema que abordemos. Por ejemplo: si yo estoy especialmente sensibilizada con los accidentes de tráfico, es probable que recuerde que una de las principales consecuencias del alcohol en nuestra salud tiene que ver con los accidentes de tráfico.

Fuente: Elaboración propia.



El otro día estuvimos en una fiesta con Paula, Eider, Xoan y Lluc. En estas que nos encontramos con unos amigos de Eider que nos empezaron a hablar de las consecuencias que tiene el consumo de alcohol y el tabaco. A nosotras nos daba un poco igual porque somos jóvenes y sólo bebemos los fines de semana. Total, pasamos un poco de ellos. En la fiesta conocimos a mucha gente y molaba mucho. Había gente bailando en plataformas, estaba tocando un DJ súper conocido y el ambiente estaba muy animado. A la una Xoan nos dijo que se estaba empezando a sentir un poco mal y nos dijo que se iba al baño. Tras esperar un largo rato y ver que no volvía Lluc se fue para el baño a buscarle. Se ve que no se encontraba nada bien, pero no sabíamos qué hacer. Decía que se sentía con ganas de vomitar y mareado, no entendíamos porque se sentía así, pues solo habíamos bebido algo de alcohol y creíamos que si lo hacíamos nos iba a animar para disfrutar más de la fiesta. En ese instante Paula nos recordó que los amigos de Eider nos dijeron que si alguna vez nos emborrachábamos teníamos que dejar de beber alcohol y beber agua, salir a tomar el aire y andar para que nos podamos espabilar, y eso hicimos con Xoan.

Cuando estábamos fuera había gente que nos decía que teníamos que hacer que vomitase, que le diéramos café con sal, y que le mojásemos la nuca; menos mal que nos volvimos a encontrar a los amigos de Eider! Ellos nos dijeron que no hiciésemos nada de lo que nos estaban diciendo ya que podría ser perjudicial para Xoan y que todo lo que nos estaban contando eran mitos de cómo quitar a una persona la borrachera.

Al día siguiente Xoan nos escribió por WhatsApp y nos estuvo contando que tenía muchísimo dolor de cabeza, que le dolía la tripa y que se encontraba muy cansado, tenía resaca.

La próxima vez nos informaremos cómo saber cuándo nos estamos pasando con el alcohol y poder evitar la situación del fin de semana pasado.



Actividad 6 | Agrupa



Objetivos

- ✓ Trabajar el trabajo en grupo a través de la resolución de conflictos.
- ✓ Reforzar las habilidades sociales, la inclusión de grupo, la tolerancia y la inclusión de las personas.
- ✓ Identificar los roles que adquirimos las personas en ciertas situaciones.



Recursos

- ✓ Juego '¿Qué pasa por mi cabeza?'
- ✓ Tarjetas de colores y formas

Desarrollo de la actividad:

La persona dinamizadora tiene que coger del maletín las diademas del juego '¿Qué pasa por mi cabeza?' con las tarjetas que están compuestas de formas, colores y números (es muy importante coger la tarjeta que está en blanco ya que es parte importante del juego).

Damos una diadema a cada participante y una tarjeta que no pueden ver y se tienen que poner en la cabeza, si sobran tarjetas nunca puede quedarse sin dar la que está en blanco. Cuando las personas participantes estén preparadas y de pie por el espacio, nosotras sólo damos la indicación que se tienen que agrupar, no podemos dar más indicaciones, ni reglas del juego, sólo que no pueden mirar su propia tarjeta.

Una vez que ya crean que se han agrupado, vemos como lo han hecho y contestamos a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué os habéis agrupado de esta manera?
- ¿Cómo se ha sentido la persona que llevaba la tarjeta en blanco?
- ¿Quién han sido las personas que han dirigido la formación de los grupos?

Hacemos una reflexión grupal final, tenemos que fomentar que no todos tenemos las mismas características pero que no por ello tenemos que hacer vida solo con las personas que tienen características similares a las nuestras, que todas las personas somos esencialmente iguales y tenemos que aceptar las diferencias del resto de las personas y de nosotras mismas.

Orientaciones para el educador o educadora:

Tenemos que intentar tener un espacio donde las personas participantes se puedan mover con soltura para que todas puedan interaccionar con todas.





Es importante que no digamos como se tienen que agrupar, que sean ellas propias las que tomen sus propias decisiones.

Tenemos que observar cómo se desarrolla la actividad, quién es la o las personas que lideran e influyen la toma de decisiones del grupo, quiénes son las personas que no saben dónde integrarse, como se puede estar sintiendo la persona que tiene la tarjeta blanca, etc. ya que toda la observación que tengamos es útil para la dinamización de la reflexión final.

Actividad 7 | Definelo



Objetivos

- ✓ Trabajar las definiciones reales de algunas de las drogas más comunes entre los y las jóvenes.
- ✓ Desmitificar pensamientos que se puedan tener con respecto a las drogas y que no son ciertos.



Recursos

- ✓ Juego *¿Qué pasa por la cabeza?*
- ✓ Ficha de actividad
- ✓ Tarjetas con palabras y definiciones

Desarrollo de la actividad:

Se reparten las diademas del juego *¿Qué pasa por la cabeza?* y se cogen las 16 tarjetas donde hay en un lado una palabra con su dibujo y palabras prohibidas; y por el otro lado la definición de lo que aparece en el dibujo.

Las personas participantes van saliendo voluntariamente, las cuales se tendrán que poner la tarjeta en la cabeza y de forma ordenada sus compañeras tienen que ir diciéndole palabras para que la persona que tiene la tarjeta en la cabeza adivine lo que tiene en la tarjeta de la cabeza, no podrán decir las palabras que están encima del dibujo.

Cuando la persona adivine lo que tienen en la cabeza tendrá que leer la definición que se encontrará en la otra parte de la tarjeta.

La persona dinamizadora tendrá que aclarar la definición de la tarjetas y las posibles dudas que puedan surgir al grupo.

Orientaciones para el educador o educadora:

Una vez que sabemos las características del grupo, las personas dinamizadoras pondrán tener en cuenta cuántas tarjetas utilizamos para la actividad y cuáles, dependiendo del tiempo que queremos invertir, sacaremos más o menos.

Según la persona dinamizadora tendrá que tener en cuenta para la utilización de unas palabras, otras o todas; dependerá de los conocimientos previos que tengan el grupo y el tiempo de realización.

Podríamos preguntar, después de explicar la definición qué es lo que han oído de la droga o concepto que estamos hablando, de tal manera que podremos saber si lo que tienen en conocimiento es realidad o mito.



Las definiciones serán:

- **Sedentarismo:** Actitud de la persona que lleva un modo de vida de poca agitación o movimiento (pereza, sofá, consola).
- **Tabaco:** Sustancia legal estimulante del Sistema Nervioso Central que se suele consumir en forma de cigarro (fumar, nicotina, humo).
- **Alcohol:** Sustancia legal depresora del Sistema Nervioso Central consumido en forma de bebida (beber, cerveza, copa).
- **Saludable:** Dicho de aquellos hábitos que preservan un estado de completo bienestar, físico, mental y social (deporte, lechuga, sano).
- **Fumar:** Forma de consumo de drogas como el tabaco o el cannabis (tabaco, cannabis, porros).
- **Autoestima:** Capacidad de valorarte, respetarte y aceptarte tal y como eres (gustar, valorar, aceptación).
- **Porros:** cigarrillo liado, de marihuana, o de hachís mezclado con tabaco (fumar, marihuana, colocar).
- **Depresora:** Drogas que tienen capacidad para entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde desinhibición hasta el coma (decaída, cansancio, mareo).
- **Estimulante:** Drogas que aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación (excitación, nerviosismo, cocaína).
- **Botellón:** Reunión al aire libre, generalmente nocturna, en la que se consumen en abundancia bebidas alcohólicas (sociabilizar, beber, litrona).
- **Droga:** Sustancias que cuando entran en nuestro organismo, lo alteran (cocaína, alteración, colocarse).
- **Cafeína:** Alcaloide vegetal del grupo de las xantinas, que se encuentra en el café, té, chocolate y mate, y que actúa como estimulante del sistema nervioso central, cardiotónico y diurético (desayuno, mañana, líquido).
- **Coma etílico:** Forma común para expresar una intoxicación etílica severa que conllevan estado de coma (hospital, enfermo, mareo).
- **Garrafón:** En sentido figurado, copa barata que contiene alcohol adulterado y sienta fatal (bebida, mala, bar).
- **Deporte:** Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico saludable, por lo común al aire libre (baloncesto, fútbol, equipo).
- **Control:** Capacidad de tomar tus propias decisiones sin presión (decisión, presión, elegir).



Actividad 8 | Posiciónate



Objetivos

- ✓ Desmitificar pensamientos que se puedan tener con respecto a las drogas y que no son ciertos.



Recursos

- ✓ Paletas de subasta
- ✓ Ficha de actividad

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamizan el taller tendrán que repartir las paletas de subasta, y tendremos que decir una serie de frases, algunas verdad y otras mitos, para que las personas participantes decidan si creen que es un mito o una realidad, si quieren decir que es un mito tendrán que enseñar la cruz roja y si creen que es algo verdadero tendrán que enseñar la parte con el tic verde. Las frases que diremos serán las siguientes:

- ✗ 1) *Todas las personas jóvenes consumen drogas, es algo normal.* **FALSO.** El consumo de drogas se asocia fácilmente con la población joven, pero la mayoría de los jóvenes no consumen y quien lo hace suele consumir en los espacios de ocio y, generalmente, puede tratarse de un periodo de experimentación.
- ✓ 2) *El tabaco y el alcohol son drogas.* **VERDADERO.** A pesar de ser dos sustancias legales, el tabaco y el alcohol también son drogas porque actúan sobre el organismo provocando diferentes efectos indeseables y tienen la capacidad de generar tolerancia y dependencia.
- ✗ 3) *Vomitarse elimina el alcohol en sangre y se pasará más rápido la borrachera.* **FALSO.** Una vez el alcohol ha llegado a la sangre, el hígado lo va metabolizando a una velocidad constante, que no varía con ninguno de los procedimientos con que se intente acelerarlo. Ni vomitar, ni refrescarse, ni tomar café, no sirven para eliminar el alcohol más deprisa. Aunque puede hacer que esté la sensación de estar más despierto, no ayudan a eliminar el alcohol ni a mejorar las habilidades psicomotoras.
- ✗ 4) *Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca un riesgo para la salud.* **FALSO.** Un consumo elevado de alcohol, aunque sea de forma puntual, como el fin de semana, puede ocasionar un importante daño para la propia salud, ejemplo una intoxicación etílica.
- ✗ 5) *El tabaco ayuda a no engordar, ya que cuando lo dejas engordas.* **FALSO.** No todas las personas que dejan de fumar engordan. Dejar de fumar aumenta los niveles de ansiedad por la privación de nicotina y esto puede provocar un aumento de la ingesta. Es por este motivo



que se recomienda que en el inicio del proceso se controle la toma de alimentos ricos en calorías y se evite picar entre horas. También se recomienda hacer deporte y, en definitiva, llevar una vida saludable.

- ✘ 6) *La marihuana tiene efectos terapéuticos y por eso es sano.* **FALSO.** El hecho de que una sustancia tenga propiedades terapéuticas quiere decir que mejora los síntomas de alguna enfermedad, no que consumirla sea sano por sí solo.
- ✘ 7) *Es más sano fumar marihuana que tabaco.* **FALSO.** No son sanos ni el alcohol ni el tabaco ni los porros. El humo de los porros tiene componentes tóxicos parecidos a los del tabaco (excepto la nicotina). Además, los porros se suelen fumar mezclados con tabaco y sin filtro, con lo cual el humo inhalado resulta más perjudicial.
- ✘ 8) *La marihuana es muy buena para la concentración de los exámenes.* **FALSO.** Disminuye la concentración y la codificación. Con una metáfora sería algo así como que nuestra cabeza es un ordenador, al consumir cannabis nos da la sensación de que funciona de forma más óptima, pero la información no se graba bien en el disco duro, y luego es más complicado encontrarla porque se grabó solo algunas partes y no recuerdas en que carpeta lo hemos almacenado.
- ✔ 9) *Comer antes de salir de fiesta hace que los efectos del alcohol aparezcan más tarde.* **VERDADERO.** El haber comido antes de beber alcohol, hace que el cuerpo metabolice mejor el alcohol, disminuyendo así una posible intoxicación etílica.
- ✔ 10) *El alcohol es una droga depresiva, es decir que hace que te sientas decaído.* **VERDADERO.** El alcohol es una droga que pertenece a tipo de drogas depresivas, lo que significa que disminuye las funciones vitales, lo que resulta en lenguaje mal articulado, inestabilidad de movimiento, percepciones alteradas e incapacidad para reaccionar con rapidez.

Cada vez que digamos una afirmación y se hayan posicionado el voluntariado hará una breve explicación de por qué son mito o realidad.

Orientaciones para el educador o educadora:

La persona dinamizadora no podrá posicionarse hasta que todas las personas participantes hayan votado por la opción que les parece correcta, si el voluntariado decide que tienen que ser otras afirmaciones tienen que tener clara la explicación que dar después de la misma.

Se dan varias afirmaciones para que las persona que dinamiza el taller pueda elegir las mejores para mostrar en el grupo, dependiendo de sus necesidades.



Actividad 9 | Pasa la letra



Objetivos

- ✓ Reflexionar sobre el significado de ciertas palabras relacionadas con el proyecto.



Recursos

- ✓ Ficha de actividad
- ✓ Rosco de Pasa la Letra
- ✓ Cronometro (móvil)

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza la actividad pondrá el roscó en un sitio donde todas las personas participantes puedan verlo (hay que montarlo antes), explicará el juego y empezará a leer las definiciones que encontramos en las instrucciones del roscó de pasa la letra, si el grupo aciertan se tendrá que poner una ficha verde y si falla una ficha roja.

Orientaciones para el educador o educadora:

El tiempo de la actividad dependerá de la persona que dinamiza, ya que esta actividad es recomendable al final de los talleres y puede variar el tiempo que se haya invertido en las actividades anteriores.

No se han podido realizar las traducciones de las palabras ya que muchas no coinciden con la lengua correspondiente, cada provincia tendrá que hacer su propia adaptación del desarrollo del roscó.

Con la A	Capacidad de valorarte, respetarte y aceptarte tal y como eres	Autoestima
Contiene la B	Capacidad que se ve afectada con el consumo de alcohol.	Habla
Con la C	Capacidad de tomar tus propias decisiones sin presión.	Control
Con la D	Sustancias que cuando entran en nuestro organismo, lo altera.	Drogas
Con la E	Capacidad de ponerte en el lugar de otra persona y saber lo que siente.	Empatía
Con la F	Grupo de personas emparentadas entre sí con las que convivimos e influyen en nuestra toma de decisiones.	Familia

Fuente: Elaboración propia.



Con la G	Conjunto de personas diversas, que aún ser diferentes, se sienten inidentificadas entre ellas.	Grupo
Contiene la H	Capacidad que se ve afecta con el consumo de alcohol	Alcohol
Con la I	En él encuentras mucha información, tanto veraz como falsa.	Internet
Con la J	Etapa de la vida que precede a la madurez, en la que hay que tomar decisiones que influirán a la salud del presente y del futuro.	Juventud
Con la L	Lo son algunas drogas como el tabaco y el alcohol.	Legales
Con la M	Información errónea que se considera buena.	Mito
Con la N	A veces es difícil, pero es necesario decir esta palabra ante situaciones que no deseas.	No
Con la Ñ	Emoción que sentimos como afecto que se siente hacia alguien.	Cariño
Con la O	Tiempo libre en el que puedes elegir las actividades que haces.	Ocio
Con la P	Fuerza que ejerce sobre ti un grupo de personas o la sociedad y que te hace tomar decisiones.	Presión
Contiene la Q	El trabajo más enriquecedor es que el que se realiza en...	Equipo
Con la R	Disminuyen con el consumo de algunas drogas, como el alcohol.	Reflejos
Con la S	Estado de completo bienestar, físico, mental y social.	Salud
Con la T	Sustancia legal estimulante del Sistema Nervioso Central que se suele consumir en forma de cigarro.	Tabaco
Contiene la U	Persona que toma sus propias decisiones por su beneficio, sin importar las críticas no constructivas de las demás personas.	Auténtica
Con la V	Opiniones que tenemos sobre aquello que es bueno, malo o valioso.	Valores
Con la W	Aplicación desde la que puedes ponerte en contacto con Cruz Roja Juventud y hacer tus consultas sobre las drogas.	WhatsApp
Contiene la X	Hay que hacerlo antes de tomar una decisión precipitada.	Reflexionar
Contiene la Y	Lo que prestamos a una persona que nos pide consejo ante el consumo de alguna sustancia.	Ayuda
Termina con la Z	Adjetivo que nos indica que podemos lograr aquello que nos proponemos.	Capaz

