

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA PREVENCIÓN DO CONSUMO DE ALCOHOL



NOTA SOBRE EL LENGUAJE

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante contar con la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

RECURSOS DIDÁCTICOS

1. QUE VAS PODER ATOPAR NESTE MATERIAL?

Nesta guía atoparás unha serie de actividades e dinámicas para traballar con adolescentes a prevención do consumo de alcohol, así como o retraso na idade de inicio de consumo. Todas elas desde unha perspectiva lúdico-educativa.

Estes materiais poden utilizarse durante sesións diferentes ou ao longo dunha xornada formativa; son actividades facilmente adaptables a diferentes tipos de organización e programación.

Non hai unha orde concreta para realizar as dinámicas; porén, nas recomendacións indícase se é necesario ou conveniente introducir algún aspecto previo á actividade.

As fichas están divididas en tres bloques:

- Estilos de ocio.
- Información sobre o alcohol.
- Habilidades sociais.

É necesario ter en conta que as dinámicas están pensadas para grupos de 15 persoas aproximadamente, pero a persoa dinamizadora pode adaptalas á realidade de cada grupo (idade, número de participantes, contexto, etc.)

En cada ficha atoparemos información relevante sobre a actividade. Indícanos o bloque temático ao que corresponde, así como os obxectivos específicos de cada actividade, idade, duración e conceptos previos que axudarán á persoa dinamizadora a aclarar determinados aspectos; pautas para o desenvolvemento, recomendacións que ter en conta e materiais que se necesitarán durante o desenvolvemento da actividade.

Complementariamente a este material atoparemos uns 6 anexos; trátase de materiais específicos para algunhas das actividades aquí descritas. Estes anexos tamén son susceptibles de ser modificados ou enriquecidos pola persoa dinamizadora.

DINÁMICA	BLOQUE TEMÁTICO
DINÁMICA DE POST-IT	ESTILOS DE OCIO
DEBATE SOBRE O CONSUMO TEMPERÁN DE ALCOHOL	INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL
CONCURSO PREGUNTAS MULTIRESPONSA	INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL
O MURO DO OCIO SEN ALCOHOL	ESTILOS DE OCIO
ROLE PLAY	HABILIDADES SOCIAIS
DINÁMICA DO ACORDEÓN	HABILIDADES SOCIAIS
DINÁMICA CÍRCULO POSITIVO	HABILIDADES SOCIAIS
PRESENTAR APP PASAPORTE 0.0	ESTILOS DE OCIO, INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL E HABILIDADES



2. FICHAS DE ACTIVIDADES

2.1 DINÁMICA DE POST-IT.

BLOQUE TEMÁTICO

ESTILS D'OCI

OBXECTIVOS:

- Favorecer a valoración do tempo libre como espazo de comunicación, disfrute e crecemento persoal.
- Expresar opinións, escoitar e respectar as dos demais.
- Incrementar o coñecemento e a utilización de alternativas para a ocupación do tempo libre dunha forma positiva e enriquecedora.

GRUPO DE IDADE:

13-17 anOS

DURADA

15 - 20 minutsOS

CONCEPTOS PREVIOS:

Considérase tempo libre o tempo que queda á nosa disposición ao restar tempo de traballo ou estudo, tempo de aseo, comida, sono e o de obrigacións sociais e políticas.

Considéranse ocio as actividades de calquera tipo que se realizan durante o tempo libre e que teñen como finalidade a formación ou o desenvolvemento persoal, a diversión e o descanso.

Non todo o ocio pode considerarse saudable; pódese dicir que cumpre este requisito a parte do noso ocio que contribúe ao noso benestar físico, social e mental. O ocio non saudable é o que dalgunha forma prexudica o noso benestar nalgunha das anteriores áreas.

É importante que a xente nova sexa consciente da importancia do ocio nas nosas vidas e que teña capacidade crítica para decidir como quere ocupar o seu tempo libre e que tipo de ocio quere disfrutar.

Na nosa sociedade, o consumo de alcohol está moi estendido e sempre tivo unha relación moi estreita cos e coas adolescentes. O noso propósito é loitar contra a idea de que diversión e consumo de alcohol están unidos.

DESENVOLVEMENTO:

Recoméndase realizar esta actividade ao comezo da sesión por ser unha actividade sinxela, na que, se os e as participantes non se coñecen, poden facelo, coller confianza e establecer vínculos.

Dividirase aos participantes en subgrupos de 3 ou 4 persoas, repartiráselles post-it ou etiquetas a cada grupo e pediráselles que escriban en cada post-it unha actividade de ocio que coñezan. Cantos máis post-it escriban con actividades diferentes, mellor; non necesariamente serán actividades que eles ou elas realicen, senón actividades que coñezan. Exemplo: baloncesto, saír a comer, ir ao campo, montar en bici, piscina, etc. Deixaráselles aproximadamente 10 ou 15 minutos para que escriban as actividades nos post-it.

Dividiremos o encerado ou un papel continuo en dúas partes; unha será a de ocio saudable e a outra, de ocio non saudable. Pediremos aos participantes que se levanten a pegar no encerado os post-it indicando se as actividades son de ocio saudable ou non e por que. Para asegurarnos de que todas as persoas participan, pediremos que cada vez saia un membro de cada equipo e non poden pegar actividades que xa dixera outro compañeiro ou compañeira.

Unha vez que todos os participantes aportaran as actividades, realizarase unha reflexión no grupo grande. Coa guía da persoa dinamizadora, os participantes comentarán as actividades propostas. Recoméndase que a persoa dinamizadora conduza a reflexión cara ás actividades nas que está involucrado o alcohol para reflexionar sobre este tema.

RECOMENDACIÓNS:

Se os e as participantes mencionaron moitas actividades relacionadas co alcohol, será necesario preguntar aos mozos e mozas que lles parece esa situación e por que consideran que isto sucede na nosa sociedade.

Se se mencionan moitas actividades de ocio saudable, posiblemente non relacionadas co alcohol, é recomendable preguntar se consideran que esas actividades son as



que máis realiza a xente no seu círculo. Nese caso, está a opción de que digan que no seu círculo non se bebe alcohol; entón indicariámoslles que este é un aspecto positivo e que significa que están tomando decisións responsables, pero que no conxunto da sociedade existe a problemática do consumo temperán de alcohol; a continuación pódese introducir o tema. En caso de que indiquen que no seu círculo a maioría de actividades están relacionadas co alcohol, pódese falar do tema directamente. A importancia da actividade radica en que a persoa dinamizadora faga ver a diferenza entre tempo libre e ocio e indique que non todo o ocio é saudable.

MATERIAL

- post-it, encerado, rotuladores ou bolígrafos.



2.2 DEBATE SOBRE O CONSUMO TEMPERÁN DE ALCOHOL

BLOQUE TEMÁTICO:

Información sobre el alcohol

OBXECTIVO:

- Propiciar a escoita activa entre os e as participantes.
- Informar e reflexionar sobre os riscos e as consecuencias de beber alcohol.
- Fomentar a participación.

GRUPO DE IDADE:

13-17 años

DURACIÓN:

30-45 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS:

Para realizar esta presentación sería necesario que a persoa dinamizadora previamente lea e comprenda os seguintes materiais:

ANEXO 1: INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL. Neste anexo atoparemos información relevante sobre os efectos e consecuencias negativas do alcohol, mitos que rodean a esta sustancia, hábitos de consumo, etc. Este documento complementa a presentación sobre «Efectos e consecuencias do consumo de alcohol». (ANEXO 2) Esta PPT está pensada para fomentar o debate e a reflexión entre os e as participantes.

O obxectivo do ANEXO 1 é proporcionar información ás persoas dinamizadoras para poder resolver as posibles dúbidas dos e das participantes.

ANEXO 2: PRESENTACIÓN PPT «EFECTOS E CONSECUENCIAS SOBRE O CONSUMO DE ALCOHOL». Trátase dunha presentación que complementa o ANEXO 1 e que está pensada para ser enriquecida, adaptada ou modificada pola persoa dinamizadora. Coa axuda desta PPT o dinamizador ou a dinamizadora presentará unha serie de cuestións relacionadas co alcohol.



DESENVOLVEMENTO:

A persoa dinamizadora, a través da presentación do ANEXO 2, realizará unha serie de preguntas relacionadas co alcohol, co propósito de que os e as participantes respondan a esas preguntas no grupo grande.

A PPT non está concibida para presentarse a través dunha exposición oral, senón para favorecer un momento de reflexión participativa no que, a través de preguntas, se toquen determinadas cuestións. Os mozos e mozas, respondendo a estas cuestións, deben comentar o que saben, as súas dúbidas, as súas preocupacións, experiencias etc. A PPT realizada é un soporte visual que guía un espazo de reflexión. Nas diapositivas aparecen preguntas abertas para dar oportunidade aos mozos e mozas de expresar o que coñecen, dúbidas, opinións, etc. Outras diapositivas aclaran cuestións do que xa se falou previamente.

Como se comentou anteriormente, é recomendable que a persoa dinamizadora adapte a presentación á súa realidade, resalte os aspectos que considere máis importantes, incorpore algún elemento que considere necesario, etc.

Non hai un tempo por cada diapositiva; segundo vaian xurdindo as preguntas e as respostas, a persoa dinamizadora debe ir modulando a presentación de acordo cos intereses e preocupacións das persoas participantes.

RECOMENDACIÓNS

Recoméndase aos mediadores e mediadoras ler previamente o ANEXO 1 para ter unha información actualizada sobre a problemática do consumo temperán de alcohol, e despois ver o ANEXO 2, adaptando a presentación se se considera necesario, para traballar o debate no seu centro.

Podería ser interesante traballar primeiro a distinción entre ocio saudable e non saudable, coa dinámica 1 destes materiais ou outra parecida.

MATERIAIS:

- Ordenador e proxector.
- Documento complementario á presentación (ANEXO 1).
- Presentación PPT (ANEXO 2).
- Encerado e rotuladores ou xiz para facer anotacións si é necesario.

2.3 CONCURSO PREGUNTAS MULTIRESPUESTA

BLOQUE TEMÁTICO:

Información sobre el alcohol

OBJETIVO:

- Reflexionar sobre os efectos negativos do alcohol a través dun xogo participativo.
- Promover o uso das novas tecnoloxías co fin de desenvolver a competencia dixital.
- Corrixir mitos erróneos e lendas urbanas sobre o alcohol.

GRUPO DE IDADE:

13-17 años

DURACIÓN:

20 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS:

Para realizar esta actividade sería conveniente que a persoa dinamizadora lera e comprendera os materiais (tanto o ANEXO 1 como o ANEXO 2). No ANEXO 3 aparece unha relación de preguntas para utilizar na dinámica susceptibles de ser modificadas ou ampliadas pola persoa dinamizadora.

DESENVOLVEMENTO:

Trátase de que os participantes se divirtan mentres adquiren coñecementos novos e avalían os que xa posúen sobre a problemática do alcohol.

A actividade consiste nunha competición onde terán que responder a unha serie de preguntas elixindo a resposta correcta. Para realizar este xogo propóñense tres alternativas.



ALTERNATIVA 1-

Necesítase un ordenador con proxector e acceso a Internet. É recomendable realizar esta actividade en aulas adaptadas. Así mesmo, os participantes deben ter móbiles ou tabletas con acceso a Internet (ben por wifi ou por datos). Non é necesario que haxa un móbil ou tableta por persoa, pois cun por parella é suficiente.

No anexo 3 inclúense 20 preguntas que deberán ser introducidas na ferramenta educativa dixital KAHOOT.

KAHOOT ten unha versión gratuíta e é moi sinxela de utilizar. En primeiro lugar, hai que introducir as preguntas na web de KAHOOT; unha vez introducidas, pode xogarse todas as veces que se queira. A continuación explícase como agregar as preguntas a KAHOOT e como xogar coas persoas destinatarias. As preguntas están incluídas no ANEXO 3.

Para incorporar as preguntas a KAHOOT hai que seguir estes pasos:

1. Ir á seguinte páxina: <https://kahoot.com/>
2. Rexistrarse (se non se ten conta); unicamente pide nome e conta de correo electrónico, e tamén podes rexistrarte a través de Google ou Microsoft. Hai que aceptar a política de protección de datos.
3. Eliximos a versión gratuíta.
4. Unha vez dentro prememos «Create»
5. Despois «Quiz».
6. Pídenos elixir un título e unha descrición; ademais, temos a posibilidade de subir imaxes, elixir o idioma, etc.
7. Unha vez feito, prememos «add question» e despois xa podemos introducir a pregunta coas catro respostas; o tempo recomendado é de 20 segundos e hai que marcar cun tick () a resposta correcta.
8. Unha vez quedan rexistradas todas as preguntas, podemos ver o noso cuestionario en «my kahoot»; aí quedará gardado para utilizalo na nosa intervención cos e coas participantes.

Para xogar a KAHOOT hai que seguir estes pasos:

1. Necesitamos que o ordenador estea conectado ao canón para poder proxectar; despois teríamos que abrir sesión en KAHOOT, introducindo o contrasinal a co que nos rexistráramos.
2. Imos a «my kahoot», seleccionamos o cuestionario que terá o título que lle demos previamente e prememos «play», modo «classic» e na pantalla aparecerá un código PIN con 6 díxitos.

3. Os e as participantes deben entrar cos seus teléfonos ou tabletas en www.kahoot.it. Inmediatamente aparecerá unha casa onde introducir o pin e despois terán que premer «enter».

4. continuación pediráselles que se poñan un nick; unha vez que o introduzan, indícaráselles «you're in!» «See your nickname on screen?». (o navegador Chrome dá a opción de traducilo a castelán). Deberán comprobar que na pantalla que se proxecta a imaxe do ordenador apareza o seu nick. Unha vez que aparezan todos os nicks das persoas que participen na pantalla, o xogo poderá comezar.

5. Desde o ordenador, a persoa dinamizadora debe premer «start» e comezarán as preguntas. Na pantalla aparecerán proxectadas as preguntas e as catro alternativas. Cada alternativa é dunha cor diferente e ten un símbolo xeométrico. Nos teléfonos aparecerán eses catro botóns de cores cos símbolos xeométricos.

6. Os participantes deberán premer nos seus teléfonos o botón que consideren que corresponde á resposta correcta o antes posible para gañar, xa que non só deben acertar senón que ademais deben responder o máis rápido posible.

7. Ao finalizar cada pregunta, nos teléfonos ou tabletas dos participantes aparecerá se acertaron ou non. Na pantalla proxectada aparecerá unha estatística co número de acertos e erros e un ránking cos cinco primeiros que acertaran e a súa posición.

Outra opción sería xogar nunha sala de informática utilizando distintos equipos.

ALTERNATIVA 2-

No caso de que os e as participantes non teñan teléfonos móbiles ou tabletas, ou non se dispoña de acceso a Internet, a alternativa sería proxectar as preguntas de Kahoot desde o ordenador. En tal caso, repartiremos aos mozos e mozas unhas cartolinas de cores. Cada cor corresponderá a unha das respostas. Os participantes levantarán a cartolina cuxa cor coincida coa resposta que consideran correcta.

Mentres tanto, a persoa dinamizadora apuntará nun encerado os fallos e acertos



ALTERNATIVA 3-

Se non se dispón de proxector para o ordenador, a opción sería que a persoa dinamizadora, imitando un concurso de televisión parecido ao trivial, diga as preguntas en voz alta; os e as participantes terían que responder ás preguntas levantando a cartolina da cor que corresponda, como se explicou na Alternativa 2.

Tamén poden repartirse as preguntas a modo de fotocopia, tendo en conta que no ANEXO 3 veñen marcadas as respostas correctas en letra grosa, polo que habería que modificar o documento.

RECOMENDACIÓNS:

A alternativa óptima é a primeira na que se utiliza KAHOOT, porque é máis dinámica e crea máis ambiente de competición.

Ao ser o mediador ou a mediadora a persoa que introduce as preguntas, pode incorporar algunhas novas ou modificalas se o considera necesario.

É recomendable indicar en cada caso cal é a resposta correcta e explicar por que, para aclarar dúbidas.

Esta actividade debería realizarse despois de facer a presentación e o debate sobre o alcohol.

MATERIALS:

- Para todas as alternativas: Anexo 3
- ALTERNATIVA 1: Necesítase un ordenador con conexión a Internet, un proxector e móbiles ou tabletas con conexión a Internet para os participantes (un por cada dúas persoas sería suficiente).
- ALTERNATIVA 2: Cartolinas de catro cores, encerado, rotuladores, proxector, canón, ordenador).
- ALTERNATIVA 3: tarxetas coas preguntas, cartolinas de catro cores, fotocopias se procede.

ALTERNATIVA 2-

En cas que els i les participants no tinguin telèfons mòbils o tauletes, o no disposin d'accés a Internet, l'alternativa seria projectar les preguntes del Kahoot des de l'ordinador. En aquest cas, repartirem als nois i noies unes cartolines de colors. Cada color correspondrà a una de les respostes. Els participants aixecaran la cartolina amb el color corresponent a la resposta correcta.

Mentrestant, la persona dinamitzadora apuntarà en una pissarra els errors i els encerts.

ALTERNATIVA 3-

Si no es disposa de projector per a ordinador, l'opció seria que la persona dinamitzadora, imitant un concurs de televisió semblant al Trivial, digués les preguntes en veu alta, i que els i les participants les responguin aixecant la cartolina del color corresponent, com es detalla a l'Alternativa 2.

Les preguntes també es poden repartir en fotocòpies, tenint en compte que en l'anex 3 venen marcades les respostes correctes en negreta, per la qual cosa caldria modificar el document.

RECOMANACIONS:

Recoméndase aos mediadores e mediadoras ler previamente o ANEXO 1 para ter unha información actualizada sobre a problemática do consumo temperán de alcohol, e despois ver o ANEXO 2, adaptando a presentación se se considera necesario, para traballar o debate no seu centro.

Podería ser interesante traballar primeiro a distinción entre ocio saudable e non saudable, coa dinámica 1 destes materiais ou outra parecida.

MATERIAIS:

- Ordenador e proxector.
- Documento complementario á presentación (ANEXO 1).



- Presentación PPT (ANEXO 2).
- Encerado e rotuladores ou xiz para facer anotacións si é necesario.



2.4 O MURO DO OCIO SEN ALCOHOL

BLOQUE TEMÁTICO:

ESTILOS DE OCIO.

OBXECTIVO:

- Desenvolver a imaxinación, a creatividade e a destreza manual.
- Facer conscientes aos e ás participantes da amplitude de alternativas de ocio.
- Fomentar a cooperación entre os e as participantes dun grupo.

GRUPO DE IDADE:

12-15

DURACIÓN:

45 minutos - 1 hora

CONCEPTOS PREVIOS:

Ler os conceptos previos da Ficha 1 nos que se explican as diferenzas entre tempo libre e ocio, e ocio saudable e non saudable.

DESENVOLVEMENTO:

Dividiremos aos participantes en grupos de 4 o 5 persoas. Pedirémolles que nun anaco de papel continuo creen un mural, utilizando a súa creatividade, con propostas de actividades de ocio sen alcohol. Repartirémolles materiais como cartolinas, rotuladores, revistas, pegamento, etc. Non haberá normas, poderán realizar o mural como queiran: tipo collage, con debuxos, etc. O único requisito é que terán que traballar en grupo colaborativamente e compartir os materiais.

Unha vez finalizado o mural, deben pensar nun slogan para definir o seu muro e presentalo ao resto de grupos. O obxectivo do muro é alentar aos mozos a realizar actividades de ocio sen alcohol.

RECOMENDACIÓNS:

Esta actividade pode realizarse antes ou despois do debate sobre o alcohol.

MATERIAIS:

Papel continuo, rotuladores, pinturas, tesoiras, pegamentos, revistas, xornais, etc.

2.5 ROLE PLAY

TEMÁTICA:

HABILIDADES SOCIAIS

OBXECTIVO:

- Fomentar a cooperación e a participación.
- Estimular a imaxinación e desenvolver a creatividade.
- Reflexionar sobre o tipo de ocio da xente nova.
- Reforzar habilidades sociais dos mozos e mozas.

GRUPO DE EDAD

14-17 anys

DURACIÓN

30 minutos.

CONCEPTES PREVIS:

O role play é unha técnica de dinámica grupal que consiste fundamentalmente en que un grupo de persoas representen unha situación ou caso concreto da vida real, actuando segundo o papel que se lles asignou e de forma que se poñan a situación da personaxe que representan.

As habilidades sociais pódense definir como as conductas ou destrezas necesarias á hora de interactuar con outras persoas. Isto inclúe a maneira en que a persoa mostra sentimentos, actitudes, desexos, opinións ou dereitos propios. Un exemplo disto sería a forma en que expresamos o noso enfado a un amigo ou amiga por algo que fixo, ou a forma en que nos presentamos ante un grupo novo.

As habilidades sociais apréndense, interiorízanse tanto pola experiencia directa como por observación e aprendizaxe verbal.

Unha das habilidades sociais máis importantes e que máis nos serven na nosa vida é a asertividade, que pode definirse como unha forma de comunicación que consiste en defender os teus dereitos, expresar as túas opinións e realizar suxestións de forma sincera, sen caer na agresividade ou na pasividade, respectando aos demais e as súas necesidades.



Outro concepto importante que ter en conta é a presión grupal, que fai referencia á forza negativa ou positiva que exerce un determinado grupo cara a unha persoa. Na adolescencia, a xente nova vese exposta a estas presións, polo que adopta conductas coas cales non necesariamente está de acordo.

DESENVOLVEMENTO:

Dividiremos aos participantes en tres grupos. A cada uno darémoslle unha situación (ver ANEXO 4). Despois, os membros de cada un dos grupos deben poñerse de acordo para decidir que rol se lle asigna. A continuación daremos uns 15-20 minutos aos e ás participantes para que poidan preparar o role play que despois representarán ante o grupo grande.

Cando todos os grupos estean preparados, en orde, representarán a situación que lles tocou.

Unha vez realizada a representación, os demais grupos teñen que indicar que rol tiña cada unha das persoas que actuou; a continuación reflexiónase en grupo sobre cada



situación.

A persoa dinamizadora deberá realizar preguntas como: Vistes algunha situación similar no voso círculo? Como credes que se debe actuar se se presenta unha situación similar na vida real? Como vos sentistes neste rol na vida real? Resultouvos fácil actuar? etc.

RECOMENDACIÓNS:

Aquesta dinàmica pot realitzar-se abans o després d'haver fet el debat sobre l'alcohol, pot ser una activitat introductòria o pot veure's després.

MATERIAIS:

- ANEXO 4. Neste anexo están explicadas as situacións e repartidos os papeis de cada unha das personaxes.

2.6 DINÁMICA DO ACORDEÓN

BLOQUE TEMÁTICO:

HABILIDADES SOCIAIS

OBJECTIU:

- Facilitar un espazo onde podan expresar as súas opinións e desenvolver as súas ideas a través da creatividade.
- Fomentar a participación xuvenil.
- Desenvolver a comunicación entre os e as participantes.

GRUP D'EDAT

14-17 anos

DURADA

30 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS:

Xunto co explicado na dinámica anterior sobre habilidades sociais, engadir que has habilidades sociais poden dividirse en distintos tipos segundo o criterio de clasificación que se utilice. A continuación noméanse algunhas das habilidades sociais máis importantes que son beneficiosas nas nosas vidas.

Grupo 1: Habilidades sociais básicas: saber escoitar, iniciar unha conversa, manter unha conversa, formular unha pregunta, dar as grazas, presentarse, presentar a outras persoas, facer cumpridos, ter empatía, saber dialogar...

Grupo 2: Habilidades sociais avanzadas: pedir axuda, participar, dar instrucións, seguir instrucións, desculparse, convencer aos demais, dar a túa opinión sobre o que pensas ao respecto.



Grupo 3: Habilidades afectivas: coñecer os propios sentimentos e poder expresalos, comprender os sentimentos dos demais, enfrontarse co enfado doutros, expresar afecto, resolver o medo, autorecompensarse, respectar os sentimentos, consolar ao aflixido, animar ao decaído.

Grupo 4: Habilidades alternativas á agresión: pedir permiso, quererse, compartir algo, axudar aos demais, negociar, empregar o autocontrol, defender os propios dereitos, responder ás bromas, evitar problemas aos demais, non entrar en pelexas.

DESENVOLVEMENTO:

Co fin de pensar en medidas e alternativas que se poidan tomar para cambiar a realidade do noso círculo, é dicir, o elevado número de mozos e mozas que consumen alcohol a idades tan temperás; vaise reflexionar primeiro de forma individual, despois de forma grupal e logo van compartirse as diferentes medidas que se poden levar a cabo para reverter a situación.

Primeiro dividiremos os mozos e mozas en grupos de cinco persoas aproximadamente. A cada grupo darémolles unha fotocopia do ANEXO 5 en que aparecen diferentes titulares con información impactante sobre o alcohol.

Cada un dos grupos lerá e debaterá uns cinco minutos cales son as súas opinións sobre estes titulares. Despois entregáramoslle a cada grupo o ANEXO 6, no que aparecen as preguntas que deben responder. Cada pregunta estará escrita na parte superior dun papel, e cada persoa terá un papel cunha pregunta diferente. Daranse tres minutos para responder á pregunta e pasarase á persoa situada á dereita ata que pase por todos os membros do grupo. Para iso, a persoa collerá papel e bolígrafo e responderá á pregunta; unha vez feito, dobrará o papel cara a diante pola liña imaxinaria que se sitúa baixo o último que se escribiu, e o pasará á súa compañeira ou compañeiro do lado, que despois escribirá a súa resposta e tamén o dobrará pola liña imaxinaria. Todas as persoas terán que responder a todas as preguntas.

Cabe dicir que a persoa dinamizadora pode adaptar as preguntas ao que considere máis conveniente, igual que os titulares de xornal. Unha vez se respondan todas as preguntas por parte de cada un dos membros do grupo, deixaranse uns minutos para que cada grupo lea as respostas que aportou e elixa a que considere máis axeitada. É dicir, cada grupo ten que indicar cinco medidas, unha por ámbito (o goberno, a sociedade, centro de estudos, centro xuvenil, eles mesmos). Estas medidas compartiranse no grupo grande. A persoa dinamizadora debe escribilas no encerado.

RECOMENDACIÓNS:

Antes de realizar esta dinámica é conveniente realizar a presentación e o debate sobre o alcohol (dinámica 2.2 destes materiais)..

MATERIALS

- ANEXO 5. TITULARES DE PRENSA.
- ANEXO 6. PREGUNTAS ACORDEÓN
- Bolígrafos
- Encerado e rotuladores ou xiz

2.7 DINÀMICA CÍRCULO POSITIVO

BLOQUE TEMÁTICO:

HABILIDADES SOCIAIS

OBXECTIVOS:

- Fortalecemento da autoestima e compañeirismo.
- Valorar as calidades positivas, tanto nun mesmo como nos demais.
- Identificar o gratificante que é dar e recibir eloxios.

sale

GRUP D'EDAT:

14-17 anys

DURADA

45 minuts.

CONCEPTES PREVIS:

Es pot dir que l'autoestima és un conjunt de percepcions, pensaments, avaluacions, sentiments i tendències de comportament dirigides envers altres persones, envers la seva manera de ser i envers els trets del nostre cos i el nostre caràcter. Dit d'una altra manera, és l'avaluació que fem sobre nosaltres mateixos.

DESENVOLUPAMENT:

La idea és destacar les qualitats positives de cada participant i enfortir la seva autoestima.

Cada participant es tomarà boca amunt en un tros de paper continu, altre company o companya dibuixarà amb l'ajuda d'un llapis la silueta del seu cos. Després, es farà el contrari. Quan totes i tots els participants tinguin dibuixada la silueta a grandària real, posaran el seu nom al mural i el decoraran com vulguin. Després, el mural es penjarà en les parets del centre.

Es demanarà que tothom escrigui alguna cosa positiva al mural de la resta de companys i companyes. No han de ser aspectes físics com el cabell, color d'ulls, etc.; han de ser aspectes de la personalitat dels i les participants, tant qualitats (simpatia, alegria, optimisme, etc.) com capacitats (capacitat d'organitzar equips, d'animar els demés, etc.).

RECOMANACIONS:

Está dinàmica é recomendable realizala con persoas que xa se coñezan e teñan certa confianza.

Aconséllase deixar os murais colgados nas paredes durante un tempo (o que dure o curso, campamento, etc.) para que os e as participantes teñan o hábito de levantarse a apuntar cousas positivas dos seus compañeiros e compañeiras cando os observen.

MATERIAIS:

Papel continuo, rotuladores e bolígrafos.



2.8 PRESENTACIÓN PASAPORTE 0.0

BLOQUE TEMÁTICO:

HABILIDADES SOCIAIS, INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL E ESTILOS DE OCIO

OBXECTIVOS:

- Mostrar aos e ás participantes una app cuxo obxectivo é previr o consumo temperán de alcohol.
- Asentar coñecementos traballados a través de xogos.
- Fomentar a competencia dixital a través dunha app educativa

GRUPO DE IDADE:

13-17 anos

DURACIÓN:

45 minutos

Tras realizar as dinámicas anteriores e traballar os tres bloques temáticos (HABILIDADES SOCIAIS, INFORMACIÓN SOBRE O ALCOHOL E ESTILOS DE OCIO) é necesario afianzar os coñecementos e competencias que os e as participantes adquiriron. Para iso, a través da app Pasaporte 0.0 poderán xogar e practicar o aprendido individualmente ou con amigas e amigos. Por tanto, mentres se divirten irán interiorizando conceptos, hábitos, etc.

DESENVOLVEMENTO:

O aconsellable é que a persoa dinamizadora presente a app ao grupo grande; para iso previamente debe asegurarse de que o sitio onde o presente teña conexión a Internet, e que polo menos haxa un móbil Android cunha versión superior á 5.1 por cada dúas persoas.

O ideal é que, mentres a persoa vai indicado paso por paso o que hai que facer, os mozos e mozas vaian facéndoo cos seus teléfonos móbiles ou tabletas.



- 1- Descargar a app de Play Store a través da busca app Pasaporte 0.0.
- 2- Rexistrarse na app introducindo un nick e un correo electrónico; isto é opcional pero aconsellable para poder recuperar o contrasinal.
- 3- A continuación, personalizar o avatar e a cabeceira do pasaporte.
- 4- A persoa dinamizadora explicará brevemente os cinco xogos e as posibilidades de xogar tanto en aleatorio como elixindo xogo, en individual ou en multixogador. Tamén se lles explicará o ránking.
- 5- A continuación recoméndase deixarles un tempo para que xoguen. Mentres tanto, a persoa dinamizadora estará pendente de calquera dúbida que poidan ter ou de resolver calquera problema que poida presentarse.

RECOMENDACIÓNS

Recoméndase que a persoa dinamizadora previamente se descargue a app e dedique un tempo a xogar con ela. A app é moi sinxela e intuitiva, polo que é fácil manexarse nela. Así mesmo, ten unha parte de instrucións para aclarar calquera dúbida.

É aconsellable traballar antes os tres bloques temáticos. Se non se dispón de tempo ou Internet no centro xuvenil ou asociación para xogar coa app, o que se pode facer é pedir aos e ás participantes que anteriormente descarguen a app en casa con conexión wifi, xa que esta permite xogar offline (aínda que non en multixogador).

É interesante que as persoas dinamizadoras recomenden o seu uso e inviten aos mozos e mozas a xogar, porque canto máis tempo pasen xogando, máis coñecementos irán adquirindo e interiorizando.

MATERIAIS:

Teléfonos móbiles ou tabletas Android.



Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



www.pasaporte00.org



DonBosco

confederación
de centros juveniles
de España

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
	POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL.		