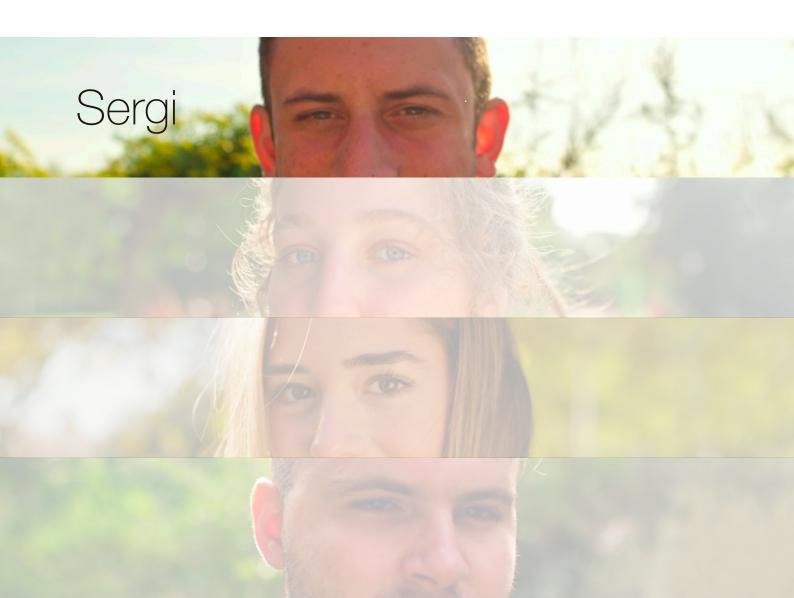


Latidos

#YoCambioTodo

material didáctico



A continuación, encontraras una serie de actividades para trabajar en clase el tema de la salud mental - Adicción al cannabis y brote psicótico, a partir de los vídeos relacionados. Estas actividades tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre diferentes problemáticas de salud mental, así como eliminar prejuicios y favorecer la empatía y la comprensión de este colectivo por parte del alumnado.

Estas actividades son totalmente adaptables a las necesidades y características del grupo, están destinadas principalmente a jóvenes de entre 12 y 18 años, aunque pueden ser utilizadas por un amplio abanico de edades, ya que la idea principal es hacer reflexionar.

El material educativo está divido en dos niveles:



ACTIVIDADES



PROPUESTAS METODOLÓGICAS Salud mental -Adicción al cannabis y brote psicótico material didàctic

#YoCambioTodo

Sergi

ÍNDICE

1 Informémonos

2 Acabemos con los prejuicios

3 Seamos responsables

4 Exprésate

5 Por un futuro mejor



Actividad 1

Informémonos

Introducción al tema: Para poder cuidar de nosotros mismos y de nuestro entorno, hemos de ser conscientes de las problemáticas que se presentan ante nosotros.

Recursos: Pizarra, proyector, papel.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Para empezar, se visualizará el vídeo de Sergi y se harán las siguientes preguntas:

- Qué son las drogas?
- ¿Qué es un brote psicótico?

Se harán grupos de 4 personas aproximadamente, y tendrán que contestar estas preguntas entre ellos, pueden buscar información para poder contestarlas correctamente y una vez las hayan contestado por escrito, se pondrán en común con el resto de la clase para crear una definición única de ambos conceptos. Después, se les pedirá que piensen en la relación que puede haber entre las drogas y los problemas de salud mental.

A continuación, se les pedirá que expresen en voz alta el tipo de drogas que creen que existen y se escribirán en la pizarra. Después, el profesor o profesora hará una clasificación sobre los tipos de drogas que han ido saliendo con tal de aclarar conceptos y de que los alumnos sean conscientes de cuántos tipos de drogas hay, se puede encontrar la información en el siguiente enlace:

https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/tipos-dedrogas?argldioma=es

Pasamos a la segunda parte de la actividad, se proyectará el vídeo "10 graves consecuencias de las Drogas en la Salud" que se podrá encontrar en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=CELb9S4C-qM&ab_channel=Lifedery se les pedirá que presten atención al vídeo e identifiquen cuáles son las repercusiones tanto físicas como psicológicas y sociales, las cuales tendrán que ir apuntando de forma individual.

Después se pondrán en común los tipos de consecuencias que han encontrado en el vídeo, y se reformulará la definición de drogas que habíamos hecho en un principio, teniendo en cuenta toda la nueva información que se ha mostrado.

Por último, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

 ¿Conocíais los efectos perjudiciales que tiene para la salud el consumo de drogas?

- ¿Conocéis más casos como el de Sergi?
- ¿Por qué creéis que la gente consume drogas?
- ¿Sabíais que existían tantos tipos de drogas?
- ¿Realmente vale la pena arriesgar tu salud solo para conseguir un poco de diversión?
- ¿Qué relación creéis que puede existir entre tomar drogas y desarrollar problemas de salud mental, como en el caso de Sergi?
- ¿Qué tipo de repercusiones tiene padecer una adicción a las drogas?
- ¿Qué habéis aprendido durante esta actividad?



Acabemos con los prejuicios

Introducción al tema: Los prejuicios y los mitos son muy perjudiciales para la persona que los sufre, saber cómo identificarlos y desmentirlos es una tarea indispensable si queremos evitar caer en ellos.

Recursos: Papel, móviles, chinchetas.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Antes de empezar, se recordará la siguiente frase del protagonista:

 "Creo que hay falta de información en el aspecto de puedes llegar a tener un brote o puedes tener problemas de salud mental fumando cannabis, como joven tú lo que piensas es esto no me va a pasar a mí, claro luego te pasa, ves los dientes al lobo, luego te das cuenta de que lo que haces de joven te pasa factura toda tu vida"

A continuación, se explicará la actividad: Alrededor de la clase, estarán colgados unos papeles con un código QR en ellos, dentro de cada código QR habrá una afirmación que cada grupo (aproximadamente de 4 personas) tendrán que leer con el móvil sobre el consumo de drogas que deberán de desmentir, para poder hacerlo, tendrán que buscar por toda la clase el papel donde ponga la afirmación que desmiente cada mito, y cuando lo hayan encontrado, engancharla debajo del código QR correspondiente, habrán varios papeles con la misma afirmación para cada mito, con tal de que todos los grupos tengan las mismas oportunidades, cuando enganchen el papel deben poner el nombre del grupo, para asegurarnos de a quién corresponde cada papel, así como el profesor/a deberá estar pendiente de si se equivocan al relacionar el mito con la afirmación, e informar del error.

Ganará el grupo que primero acabe de enganchar las afirmaciones en sus correspondientes mitos de manera correcta.

Después, el profesor/a explicará de una manera más extensa cada uno de los mitos y la afirmación que los desmiente.

Por último, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- ¿Creéis que existe suficiente información veraz sobre las nefastas consecuencias que tiene para la salud el consumo de drogas?
- ¿Alguno de vosotros ha pensado alguna vez que alguna de estas afirmaciones era cierta?
- ¿Se os han desmontado ciertas creencias que teníais sobre este tema?

- Después de haber hecho esta dinámica, ¿Creéis que tenéis un mayor conocimiento sobre este tema?
- ¿Creéis que es importante estar informados para ayudar a los demás? ¿Porqué?
- ¿De qué manera les pueden afectar a personas como Sergi estos prejuicios?
- ¿Creéis que hay mucha gente que cree en estas afirmaciones? ¿Cómo podemos hacer para que se den cuenta de que son erróneas?
- ¿Por qué si hay afirmaciones que son incorrectas se transmiten como si fueran verdaderas? ¿Quiénes las transmiten? ¿Cómo se modifica esa transmisión?



Introducción al tema: Muchas veces, por no ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos, tomamos malas decisiones que nos pueden acompañar durante mucho tiempo, es muy importante pararnos a reflexionar antes de actuar.

Recursos: Pizarra, papel.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Antes de empezar, se recordarán las siguientes frases del protagonista:

- "Cuando estuve ingresado, la experiencia fue muy traumática, acababa de hacer 18 añitos y claro, con 18 años ya pasas al mundo del adulto, al ser adulto lo eres para todo, no te ingresan en un centro de salud mental para jóvenes"
- "Sufrí un primer brote hace cosa de 4 años por tema de adicción al cannabis"
- "Para mí un brote es serio, las paranoias las causaban el miedo, la ansiedad, la angustia, yo lo recuerdo una muy mala experiencia"

A partir de aquí, se les explicará a los alumnos que en la vida tenemos que tomar decisiones, de hecho, las tomamos a diario, hay algunas que son fáciles, como, por ejemplo, escoger entre dos sabores de chicles, pero hay otras que son más complicadas y que debemos pensarlas bien porque las consecuencias pueden ser muy negativas, como es el caso de Sergi, cuándo decidió probar el cannabis.

A continuación, el profesor/a explicará que existen seis pasos fundamentales que hay que dar para saber si estamos tomando la decisión correcta y los escribirá en la pizarra:

- Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.
- Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?
- Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?,
 ¿Cuántas soluciones diferentes existen?
- Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.
- Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.
- Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?,
 ¿Qué he aprendido?

Después, se organizará la clase en grupos de 4 personas aproximadamente y a cada grupo se le asignará un caso distinto, estos casos tratarán sobre personas que han de tomar una decisión ante una situación complicada, los alumnos deberán aplicar estos 6 pasos a los problemas que se plantean y elegir la decisión final del personaje, entre estos casos se encontrará también el caso de Sergi.

A continuación, se pondrán en común los casos y las decisiones que se han tomado con el resto de la clase y se hará un pequeño debate con los compañeros sobre si la decisión que se ha tomado es la correcta, que alternativas había, cómo lo habrían hecho ellos, qué consecuencias comporta, etc.

Por último, se hará una reflexión final sobre la importancia de nuestros actos, y sobre la responsabilidad que tenemos que afrontar ante sus repercusiones, es importante reflexionar y pensar antes de actuar, ya que como le pasó a Sergi, nuestros actos pueden acarrear graves consecuencias no solo para nosotros, sino también para la gente que nos rodea.



Introducción al tema: La madre de Sergi ha supuesto un gran apoyo para él, durante todo el proceso. Contar con apoyos familiares y sociales es más relevante de lo que creemos.

Recursos: Papel, rotuladores, cartulinas, material para hacer manualidades.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Para empezar, se recordarán las siguientes frases de Sergi:

- "El miedo de mi madre era ¿va a salir de esta? ¿O se va a quedar así?"
- "Yo me vi con mi madre agarrado de la mano en un desierto, era como avanzar a ciegas, sin saber dónde vas"
- "A mi madre le debo todo, nunca estaré lo suficientemente agradecido por el hecho de estar ahí"

A continuación, se procederá a explicar la actividad: se repartirán papeles de colores, rotuladores, cartulinas, etc. por la clase, y se les pedirá a los alumnos que dibujen a las personas más
importantes en su vida, o a las que más han hecho por ellas, ya sean familiares, amigos, etc. El
estilo del dibujo es totalmente libre, pueden hacerlo cómo quieran, también se pueden permitir
otras formas de expresión artística, cómo hacer figuras de plastilina o de arcilla, escribir una
redacción, etc.

Se les dejará un tiempo considerable para terminar sus obras, pasado este tiempo, de manera voluntaria los alumnos compartirán con el resto de la clase sus obras, y explicarán su significado, por qué han decidido representarlos de esa manera, etc.

Después, se permitirán las intervenciones de los alumnos, podrán preguntar las dudas que tengan, elogiar a la persona por su obra, etc.

Por último, se hará una reflexión final dónde se podrán hacer las siguientes preguntas orientativas:

- ¿Cómo os habéis sentido durante la actividad?
- ¿Qué os han parecido las obras de vuestros compañeros?
- ¿Creéis que es importante tener personas a nuestro alrededor que nos apoyen y nos comprendan? ¿Porqué?
- ¿Qué es lo que más valoráis en vuestra familia y amistades?
- ¿Por qué son importantes las personas que habéis elegido mostrar en vuestra obra para vosotros?
- En el caso de Sergi, ¿Qué papel jugó su madre durante todo su proceso?
- ¿Sois agradecidos con la gente que os ayuda?
- ¿Creéis que valoráis lo suficiente a vuestra familia y amistades?



Introducción al tema: Para lograr una sociedad más equitativa y solidaria, hemos de ser capaces de comprender las diferentes problemáticas que presentan las personas y empatizar con ellas.

Recursos: Papel, proyector, cartulinas.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se proyectará el siguiente vídeo en clase llamado "Soy Adicto": https://www.sinfiltros.com/historias/soy-adicto-20170408.html

En este vídeo, aparecen varios testimonios de gente que ha luchado mucho para acabar con su adicción a las drogas y que actualmente se encuentran en proceso de rehabilitación. Después, se harán las siguientes preguntas relacionadas con el vídeo:

- ¿Qué caso os ha sorprendido más?
- ¿Creéis que es posible salir de las drogas?
- ¿Qué consecuencias le comportaron a Diego su adicción a las drogas?
- ¿Creéis que es importante la labor que realizan este tipo de asociaciones? ¿Porqué?
- ¿Qué ha querido decir Andrés con la frase "¿Es más fácil comprar un porro que un lápiz, en la calle hay más droga que librerías"?
- ¿Creéis que el entorno influye a la hora de empezar a consumir drogas?
- ¿Qué beneficios le aportan a Ana hacer deporte?
- ¿Por qué creéis que la gente solo asiste a este tipo de asociaciones una vez ha tocado fondo?
- ¿Qué similitudes veis con el caso de Sergi?

Después, se explicarán algunos datos en torno a esta problemática para que sean conscientes de cómo está la situación actualmente en España.

A continuación, se formarán grupos de 4 personas aproximadamente, cada grupo deberá pensar en pequeñas acciones para combatir el problema de la drogadicción, desde las siguientes perspectivas:

- Propia
- Administración
- Entidades
- Sociedad

Por último, se pondrán en común las propuestas de acción, las cuales se plasmarán en un mural que se colgará en clase.



Actividad 1 Informémonos

Con esta actividad se pretenden introducir los conceptos relacionados con el consumo de drogas, para que los alumnos puedan identificar lo que son y la gran variedad de drogas existentes, también se busca que se familiaricen con las graves consecuencias, tanto físicas como psicológicas y sociales, que provoca este consumo en nuestra salud, con tal de concienciar sobre los efectos perjudiciales que comportan, así como aclarar que es un brote psicótico (problema que padece el protagonista del vídeo) y la relación existente entre estas dos problemáticas, para que así puedan entender mejor el caso de Sergi.

Se puede presentar el concepto de "droga" como un concepto bastante amplio, va que muchas veces consumimos sustancias que tienen efectos perjudiciales en nuestra salud y nos generan adicción, pero no las consideramos tan perjudiciales. Ej.: cafeína, comida basura, azúcar...también podemos asociar el concepto de droga a ciertos comportamientos que nos producen adicción y nos comportan consecuencias negativas que no necesariamente tienen que ser sustancias tóxicas que se ingieren, como en el caso de las nuevas adicciones. Ej.: adicción a videojuegos, al móvil, al ordenador...

Definición de drogas: Las drogas son sustancias que, cuando se introducen en el organismo, actúan sobre el sistema nervioso central. Esto provoca cambios que pueden afectar a la conducta, el estado de ánimo o la percepción.

Definición de brote psicótico: Un brote psicótico es una ruptura de la realidad de forma temporal, y durante este periodo de tiempo la persona que lo sufre no distingue si lo que le sucede es real o ficticio.

Relación entre el consumo de drogas y los problemas de salud mental: Las drogas pueden desencadenar un trastorno mental o agravar un trastorno preexistente, ya que afectan directamente al Sistema Nervioso Central. Con frecuencia, están asociadas a trastornos afectivos (depresión, ansiedad...) y, en casos más graves, a trastornos psicóticos. Este fenómeno se define como comorbilidad, la comorbilidad hace referencia a cuando una persona sufre dos o más trastornos mentales que pueden presentarse al mismo tiempo o uno después del otro. Un claro ejemplo de comorbilidad seria tener una adicción a las drogas y un trastorno psicótico.

Tipos de drogas:

Depresoras	Estimulantes	Perturbadoras
Alcohol	Estimulantes mayores	Alucinógenos (LSD,
Opiáceos (heroína,	(anfetaminas y cocaína)	mescalina)
morfina, metadona)	Estimulantes menores	Derivados del cannabis
Tranquilizantes (pastillas	(nicotina)	(Marihuana, hachís)
para calmar la ansiedad)	Xantinas (cafeína)	Drogas de síntesis
Hipnóticos (pastillas para		(éxtasis)
dormir)		

Tipos de consecuencias:

- Adicción
- Síndrome de abstinencia
- Deterioro del Sistema Nervioso Central
- Pérdida de autoestima y sentimiento de culpa
- Aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades graves: trastornos cardiovasculares, cirrosis, hepatitis...
- Aislamiento social
- Tendencias paranoicas
- Consecuencias económicas negativas
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Insomnio

Hay que aclarar que estas son solo algunas de las consecuencias de las drogas, pero que existen muchísimas más, se pueden explicar algunos ejemplos más si se desea, con tal de reforzar esta idea.

Referencias bibliográficas:

https://drogues.gencat.cat/es/ciutadania/sobre_les_drogues/que_son/

https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/tipos-de-drogas?argldioma=es

https://www.youtube.com/watch?v=CELb9S4C-qM&ab channel=Lifeder

https://clinicasamu.com/samu-wellness/la-compleja-relacion-entre-las-drogas-y-los-trastornos-mentales/#:~:text=%C2%ABTodas%20las%20drogas%20pueden%20tener,m%C3%A1s%20graves%2C%20a%20trastornos%20psic%C3%B3ticos.

https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/comorbilidad-los-trastornos-porconsumo-de-drogas-y-otras-enfermedades-mentales

Actividad 2

Acabemos con los prejuicios

Con esta actividad se pretende que los alumnos conozcan los mitos existentes en torno al consumo de drogas y cómo desmentirlos, de una manera amena y divertida. El sentido de la explicación posterior del profesor/a tiene que ver con los alumnos conozcan el porqué de cada mito, ya que durante el juego seguramente no habrán prestado la atención necesaria para entenderlo y aclarar los conceptos que han ido saliendo, con tal de facilitar una mayor comprensión y desmontar ciertos prejuicios sobre el colectivo.

No importa el orden a la hora de leer los códigos QR, ya que gana el juego el grupo que antes consiga desmentirlos todos. La cantidad y variedad de los mitos que se desee exponer es variable, y el profesor/a es totalmente libre de adaptarlo en su clase como desee.

Mitos y sus negaciones:

Los maltratadores son adictos a las drogas como el alcohol, son parados, están estresados, son violentos debido a su situación personal / No, no todas las personas que se encuentran en una situación de desempleo, las que hacen un abuso del consumo de bebidas alcohólicas o de drogas o bien las que sufren estrés son violentas. El alcohol y las drogas son factores de riesgo porque reducen los umbrales de inhibición, pero no causan la violencia.

¿Beber alcohol sólo los fines de semana puede conllevar riesgos para la salud? / Sí, un consumo elevado de alcohol, aunque sea de forma puntual, como el fin de semana, puede ocasionar un importante daño para la propia salud, por ejemplo, un coma etílico, y un aumento del riesgo de padecer otros problemas.

¿Dejar de fumar aumenta de peso; el tabaco ayuda a no engordar? / No, 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.

¿Los cigarrillos electrónicos son perjudiciales? / Sí, no se conoce la totalidad de los productos que contienen y no hay suficientes datos sobre sus emisiones. En el caso de los que llevan nicotina, ésta es liberada directamente a los pulmones. La nicotina es una sustancia química adictiva y tóxica que en cantidades excesivas puede ser letal.

¿El cannabis tiene efectos terapéuticos, por eso es sano? / No, el hecho de que una sustancia tenga propiedades terapéuticas significa que mejora los síntomas de alguna enfermedad, no que consumirla sea sano por sí solo. Se ha visto que algunos principios activos del cannabis tienen efectos terapéuticos que son indicados para ciertas enfermedades. En estos casos, se aconseja que se haga con la supervisión de profesionales.

El consumo de drogas se puede controlar / No, la falsa percepción de control responde a un mecanismo de defensa, llamado «negación», que permite al adicto seguir con su consumo. Es una característica que aparece en la mayoría de las personas durante todo el proceso de adicción, permaneciendo, incluso, en situaciones donde el consumo ha invalidado varias áreas de su vida (trabajo, relaciones, actividades de ocio...).

No poder dejar las drogas responde únicamente a un fallo en la fuerza de voluntad / No, la adicción a las drogas es una enfermedad mental crónica y hace que una persona tome drogas repetidamente, a pesar del daño que provoca. El uso repetido de drogas puede cambiar el cerebro y provocar adicción.

Las drogas te ayudan a superar estados de ánimo negativos / No, si bien es cierto que en algunas personas puede producir placer durante un período corto de tiempo, a la larga empeoran estos estados, los hacen más intensos. Además, es imposible estar alegre todo el tiempo, la tristeza y el dolor también forman parte de nuestra vida, y hay maneras mucho más sanas de sobrellevarlos.

Referencias bibliográficas:

https://drogues.gencat.cat/es/ciutadania/mites/

https://www.lasdrogas.info/guias/guia-jovenes/guias-jovenes-mitos-drogas/

https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html



Seamos responsables

Con esta actividad se busca que, a través de los casos trabajados, los alumnos sean conscientes de la importancia que tienen las decisiones que tomamos y de asumir la responsabilidad de las consecuencias que nos pueden traer nuestros actos, también se pretende que entiendan que si queremos evitar cometer errores de los que luego nos podamos arrepentir, tenemos que reflexionar antes de actuar y analizar todos los factores que entran en juego a la hora de tomar una decisión importante.

Casos:

Sergi: Un chico de 18 años con problemas personales y familiares, está con unos amigos y le ofrecen un "porro", Sergi quiere probarlo porque por una parte desea escapar de sus problemas, pero por otra parte le da miedo engancharse. ¿Qué debe hacer Sergi?

Silvia: Silvia es una adolescente de 15 años, está en una quedada con sus amigas, las cuáles empiezan a fumar tabaco que han cogido de sus padres, le dicen a Silvia que pruebe, ella dice que no quiere, pero las amigas siguen insistiendo: ¿Qué pasa, tienes miedo?, le dice una de ellas, la presión social se va haciendo cada vez más grande. ¿Qué debe hacer Silvia?

Pablo: Pablo es un joven veinteañero, su padre enfermó y ya no puede hacerse cargo del negocio familiar, y quiere que Pablo continúe con él, pero Pablo no quiere dedicarse al negocio familiar, ya que quiere seguir estudiando para cumplir su sueño; convertirse en médico. ¿Qué decisión tomará Pablo?

Mateo: Mateo es un chico de 18 años, que quiere entrar en la Universidad para estudiar Bellas Artes, ya que le encanta pintar y expresarse artísticamente de diferentes formas, pero sus padres quieren que estudie una carrera "seria" como Derecho o Economía, los padres de Mateo le están presionando mucho para que abandone la idea de estudiar Bellas Artes. ¿Qué decisión tomará Mateo?

Paula: Paula tiene 30 años, y lleva desde la adolescencia con su novio Dani, Dani quiere ser padre, pero Paula aún no se siente preparada para afrontar tal responsabilidad, aun así, Dani le insiste y amenaza con dejarle si no quiere tener un hijo/a con él. ¿Qué hará Paula?

Rosa: Rosa es una mujer divorciada de 55 años, Rosa está enamorada de su mejor amiga Isabel e Isabel de ella, las dos quieren empezar una relación afectiva, pero toda la familia de Rosa está en contra de esta relación. Dicen que, si empieza a salir con esa mujer, toda su familia le dejará de Iado. ¿Qué hará Rosa?

Referencias bibliográficas:

https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/cuaderno6_bloque2.html



El sentido de esta actividad es que el alumnado pueda expresar de una manera artística, cuáles son las personas más importantes en su viday ser conscientes de lo mucho que hacen por ellos, así como de lo importante que es mostrar agradecimiento y valorarlas.

Sería recomendable que se permitieran varias formas de expresión artística, para que todos los alumnos se impliquen mejor en la actividad, también es importante recordarles que nadie les va a juzgar la calidad de sus trabajos, ya que la actividad no valora este aspecto, sino que lo que se busca es que sean capaces de expresar-se de una manera libre y cómoda.

Asimismo, hay que destacar también que no se toleraran faltas de respeto ni comentarios impertinentes hacia los compañeros, que les puedan importunar y entorpecer la realización de la actividad.

Por último, en la reflexión final sería recomendable hacer ver que, aunque somos muy afortunados por tener gente a nuestro alrededor que nos quiere y nos apoya, puede ser que en algunos momentos no se den estas circunstancias, sea por el motivo que sea, por lo tanto, es importante confiar en las capacidades de uno mismo para poder salir adelante, así como ser capaces de buscar ayuda fuera de nuestro entorno si lo necesitamos.

Si se desea, también se puede decorar la clase con las obras hechas por los alumnos.



Con esta actividad se pretende visibilizar al colectivo y que los alumnos conozcan diferentes casos de gente que está luchando para salir de la drogadicción, con el objetivo de que sean capaces de empatizar con su situación para, posteriormente poder pensar en acciones que se

Para incidir aún más en la gravedad de esta cuestión se pueden dar los siguientes datos:

• El Observatorio Europeo de las Drogas estima que al menos 8 millones de adultos europeos han probado la cocaína.

podrían hacer desde diferentes ámbitos para combatir esta grave problemática.

- España, junto al Reino Unido, son los países que encabezan el ránking europeo en consumo de cocaína.
- La edad media de inicio en el consumo de drogas se sitúa entre los 14 y los 16 años, y las prevalencias del consumo aumentan con la edad.
- El cannabis es la droga ilegal más consumida por los jóvenes. En 2018 el 33,0% había consumido cannabis alguna vez en la vida, el 27,5% en el último año y el 19,3% en el último mes.
- Los jóvenes tienen una baja percepción del riesgo asociado al consumo de cannabis, siendo, además, tras el alcohol y el tabaco, la sustancia psicoactiva percibida como más disponible por esta población.

También sería recomendable recalcar que, tal y cómo se ha visto en el vídeo no solo la gente joven consume drogas, si bien es muy probable que la adicción empiece cuando eres joven, hay mucha gente que sigue con ese consumo cuándo ya es una persona adulta o que prueba con drogas más "duras" en el período de adultez, así como recordar que la drogadicción se trata de una enfermedad mental, por lo tanto salir de ella no se trata de un problema de "falta de voluntad", sino que es necesario recibir ayuda terapéutica y psicológica, como en cualquier otra enfermedad mental.

Por último, las propuestas de acción pueden ir encaminadas en las ideas siguientes:

- **Propia:** Ofrecer ayuda y apoyo emocional y social.
- Administración: Proporcionar información veraz sobre el tema.
- Entidades: Poner en marcha campañas de sensibilización, ofrecer ayuda terapéutica.
- **Sociedad:** Romper con los estigmas y prejuicios sobre este colectivo.

Referencias bibliográficas:

https://www.sinfiltros.com/historias/soy-adicto-20170408.html

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf



latidos-sjd.org

