



Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan. Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Consumo de sustancias

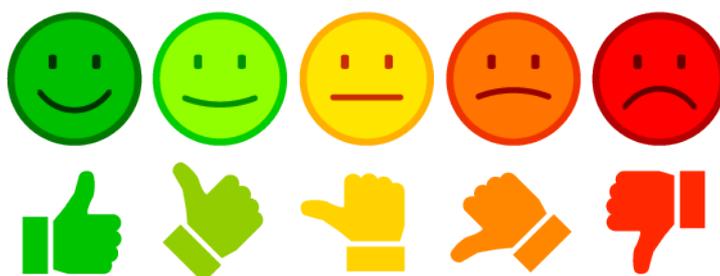


Pertenencia a grupos violentos



¿Qué voy a aprender?

Verás la importancia de **tomar decisiones meditadas** que te ayudarán a **resistir mejor la presión de los demás**, que, en ocasiones, te pueden llevar a hacer cosas que realmente no te apetece hacer. Al terminar la unidad de aprendizaje, deberás cubrir una tabla tras la lectura y/o escucha de un texto. Servirá para que reflexiones y para evaluar todo lo que has entendido y aprendido.



Itinerario de aprendizaje

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Conocerás de qué trata la situación de aprendizaje y se presentará su producto final.



Falsos amigos: alcohol, tabaco y drogas

Saber que son sustancias que, aunque te lleguen a parecer divertidas, pueden arrastrarte hacia un camino de muchos problemas.



Pertenecer a un grupo, ¿a cualquier precio?

Aprender la importancia de ser tú mismo y de buscar grupos que te acepten tal y como eres.



Retirarse a tiempo, una gran victoria

Identificar cuándo es necesario abandonar una situación para evitar problemas o dificultades mayores.



Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos o las lecciones aprendidas.



Lectura facilitada

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Conocerás de qué trata la situación de aprendizaje y se presentará su producto final.

Falsos amigos: alcohol, tabaco y drogas

Saber que son sustancias que, aunque te lleguen a parecer divertidas, pueden arrastrarte hacia un camino de muchos problemas.

Pertenecer a un grupo, ¿a cualquier precio?

Aprender la importancia de ser tú mismo y de buscar grupos que te acepten tal y como eres.

Retirarse a tiempo, una gran victoria

Identificar cuándo es necesario abandonar una situación para evitar problemas o dificultades mayores.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos o las lecciones aprendidas.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas**Leed con atención el enunciado.**

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respetar a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respetar a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para

llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respetad a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

Falsos amigos: alcohol, tabaco y drogas



Llega la pubertad

Llega la **pubertad**, una etapa en la que todo empieza a ser diferente. Ya no eres un niño o una niña y **comienzas a ser un adolescente**. Tu cuerpo está cambiando y también tus relaciones con los demás. Estás más a gusto con la gente de tu edad y puedes hacer nuevos amigos, pero hay algo importante que debes saber... Aunque el alcohol, el tabaco y las drogas en un principio puedan parecerte interesantes, lo cierto es que **solo te traerán problemas**. ¿Te imaginas cuáles podrían ser?



Actividad 1

Duración: 5 minutos

Agrupamiento: individual

Anota brevemente en tu cuaderno dos o tres ideas que se te ocurran en este mismo momento acerca de lo que creas que vas a aprender en este apartado. Se leerán posteriormente algunas de ellas dentro del grupo clase.

Te dejo algunos ejemplos...

Ideas

1. Cuestiones que ya conozcas sobre el tema
2. Aspectos que te gustaría llegar a aprender
3. Problemas que pueden surgir si tomas drogas...



¿Y qué son las drogas?

¿Y qué son las drogas? Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), droga es toda aquella sustancia que, introducida en un organismo vivo por cualquier vía, es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central (SNC) provocando una alteración física y/o psicológica.

Es decir, serán **sustancias químicas** que van a **provocar cambios en el funcionamiento de nuestro organismo, en nuestras emociones y en nuestras conductas.**

ORGANISMO
(nuestro cuerpo)



EMOCIONES (lo que sentimos)



CONDUCTAS (lo que hacemos)



Actividad 2

Tu profesor os dividirá en pequeños grupos y haréis una lista con todas las drogas que conocéis o que os suenen. Os dejo un ejemplo:

Ideas

Alcohol
 Tabaco
 Medicamentos...

Posteriormente, la pondréis en común con las listas del resto de la clase e intentaréis ordenar las drogas desde la que más os suene hasta la que no conocéis absolutamente de nada.





Actividad 3

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Localiza en esta sopa de letras cinco drogas. Puedes ayudarte de la imagen siguiente.

Después observaréis la imagen a modo de curiosidad y podréis comentar algunas de las drogas que aparecen en ella.



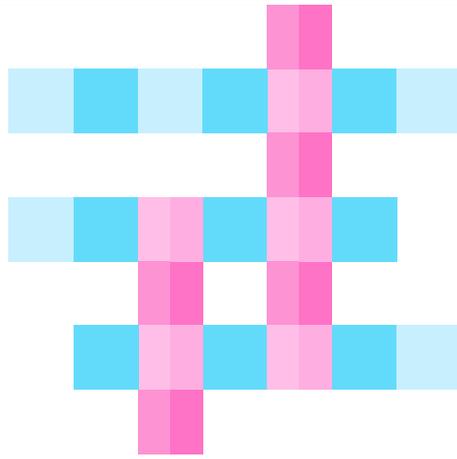
Fuente: Ministerio del Interior. Dirección General de Tráfico (DGT). [Las drogas y los medicamentos.](#)

Si queréis ampliar la información sobre las drogas, podéis visitar la siguiente [web](#).



5 ✓ 0 🕒 0

00:00 🔄 🛑



Pulse aquí para jugar



Actividad 4

Duración: 5 minutos
Agrupamiento: parejas

¿Sabes qué es la tolerancia? ¿Y la dependencia?

Por parejas, coged vuestras libretas e intentad explicar con vuestras palabras lo que creéis/suponéis/imagináis que son la tolerancia y la dependencia. Cuando todos hayáis acabado, descubridlo pinchando en la imagen.

DEPENDENCIA

TOLERANCIA

Dependencia:

Tras un uso habitual y más o menos prolongado de una sustancia, la persona la necesitará para poder seguir con su vida diaria tanto a nivel fisiológico como psicológico.

Tolerancia:

Y, siguiendo con la definición anterior, con el paso del tiempo, la persona precisará una mayor cantidad de la sustancia en su organismo para que le produzca los mismos efectos.



Adicciones sin sustancia

Y ahora... visualizad el siguiente vídeo.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/ioaY1z2trx4>

Un pequeño apunte... ¿Sabíais que hay adicciones sin sustancia? ¿Cómo? ¿Que podemos ser adictos a algo sin tener que consumir ningún químico? ¡Efectivamente! Son las llamadas adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. ¿Se os ocurre alguna? En la siguiente imagen tenéis una pista... ¡Pinchad si queréis descubrirla!



El trabajo, las compras, las nuevas tecnologías, el juego de azar y de apuesta, el ejercicio físico...



Actividad 5

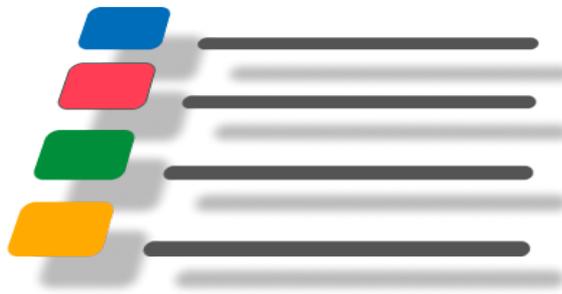
Responde a las siguientes preguntas relacionadas con el vídeo anterior y, a continuación, realiza la actividad grupal que te proponemos.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ✗ 0 ⚗ 0

00:00



[Pulse aquí para jugar](#)

Ahora, iniciad, con ayuda de vuestro docente, un debate a partir de la siguiente pregunta:

Duración: 15 minutos
Agrupamiento: gran grupo

- ¿Veis en vuestro día a día alguna de estas adicciones?



El alcohol

El alcohol es la **droga más consumida** en España, de la que más se abusa y la que más problemas causa.

Esta sustancia afecta al sistema nervioso y a cómo nos comportamos y sentimos. Muchos jóvenes creen que beber no es peligroso y, debido a eso, comienzan a beber a edades tempranas y continúan haciéndolo durante mucho tiempo.



Actividad 6

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Vuestro docente os dividirá en pequeños grupos y, entre todos, pensaréis en las distintas consecuencias que puede tener el consumo de alcohol. Os dejo un par de ejemplos para que entendáis más fácilmente lo que tenéis que hacer: tras beber puede resultar complicado mantener el equilibrio o mantener la atención.



Quando terminéis, podéis [pinchar aquí](#).



Actividad 7

Visualiza el siguiente vídeo y ve anotando aquellas "mentiras" sobre el alcohol que aparecen en él. ¿Las has localizado todas?

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/am7au9oZINE>



Actividad 8

Duración: 30 minutos
Agrupamiento: gran grupo

Pues ahora debate con el resto de la clase acerca de ellas.

Algunas ideas para empezar:

- ¿Estás de acuerdo con lo que se ve en el vídeo?
- ¿Crees que para tener un accidente es necesario beber mucho?
- ¿El alcohol siempre tiene consecuencias negativas?
- ¿Debería haber restricciones legales más estrictas sobre la venta y el consumo de alcohol?



El tabaco

El tabaco es una **sustancia estimulante** del sistema nervioso con una gran cantidad de **componentes tóxicos**, entre los que destacan la nicotina y el alquitrán. Es, **tras el alcohol, la droga más consumida** en España.

Presta mucha atención al siguiente vídeo. Te ayudará a realizar las actividades siguientes.

https://www.youtube.com/embed/9AM03Ok_RI

Prevención del Tabaquismo





Actividad 9

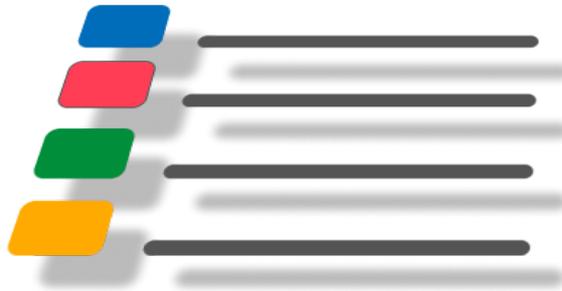
Responde a las siguientes preguntas relacionadas con el vídeo anterior y, a continuación, realiza la actividad individual que te proponemos.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

00:00 📺 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)

Escribe en tu cuaderno algunas de las razones mostradas en el vídeo para olvidarte del tabaco.

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

Cuando termines, puedes pinchar en el [siguiente enlace](#) si quieres saber más.



Actividad 10

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Dividíos en pequeños grupos y escoged uno de los efectos adversos de fumar vistos en las actividades anteriores.

- Posteriormente, dibujad y diseñad un cartel en el que debéis intentar concienciar a los demás acerca del riesgo seleccionado.
- Los expondréis después ante el resto de la clase.

..... ¿Sabías que el vapeo...?

¿Sabías que el vapeo es cuando se usa un dispositivo electrónico para inhalar y exhalar humo que parece vapor?

Puedes verlo como algo menos dañino que el tabaco, o incluso inofensivo, pero lo cierto es que **el vapor que se inhala puede contener sustancias dañinas para el cuerpo y los pulmones**. Además, puede ser **adictivo** y causar **problemas de salud** a largo plazo.



Pertenecer a un grupo, ¿a cualquier precio?



Los seres humanos somos seres sociales

Presta atención a la siguiente información

Los seres humanos somos seres sociales, lo que significa que necesitamos estar con otras personas y disfrutamos de su compañía. A tu edad, es especialmente importante formar parte de un grupo para crecer y aprender juntos. Sin embargo, ¿cualquier grupo es bueno? ¿Deberías aceptar a cualquier persona solo para no quedarte solo? Averigüémoslo a continuación.



Y... ¿qué sería entonces un grupo violento? Aquel implicado en actividades y/o comportamientos que promueven o utilizan la violencia como medio para alcanzar sus fines.



Importante

No hay una sola cosa que determine si alguien pertenece a un grupo violento. Cada persona es única en su personalidad, motivaciones, experiencias y valores...



Actividad 1

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: individual

Visiona el siguiente vídeo y ve anotando en tu cuaderno cómo empieza, cómo transcurre y cómo termina la historia, cuáles son los sentimientos de los protagonistas...

<https://www.youtube.com/embed/tIn4m5Tb8KA>

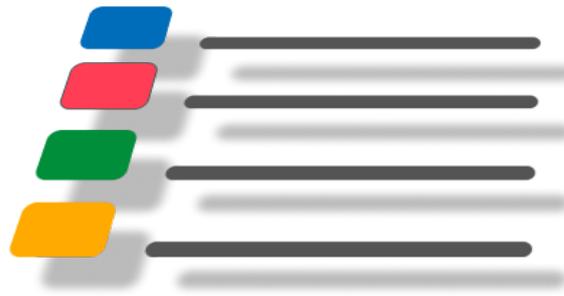


Actividad 2

Responde a las siguientes preguntas relacionadas con el vídeo anterior y, a continuación, piensa sobre la pregunta que te propondremos.

9 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

00:00 🔄 🗑️



[Pulse aquí para jugar](#)

¿Crees que este vídeo está relacionado con algo de lo que vimos anteriormente? ¿Con qué?

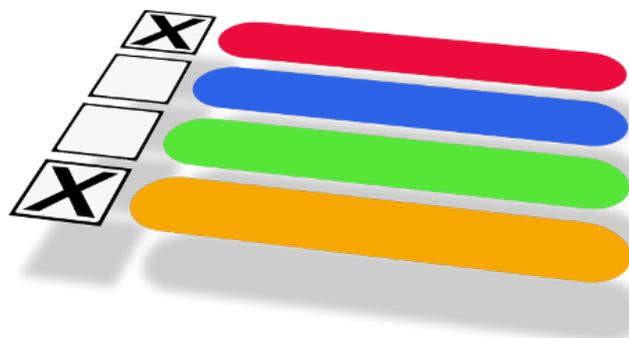


Actividad 3

¿Qué emociones crees que pueden haber sentido los protagonistas del vídeo a lo largo de la historia? Como ves, hay una serie de emociones al lado del nombre de cada uno de los protagonistas del vídeo. Tendrás que marcar las dos que creas que mejor se ajustan a cada personaje.

3 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

00:00 🔄 🗑️



[Pulse aquí para jugar](#)



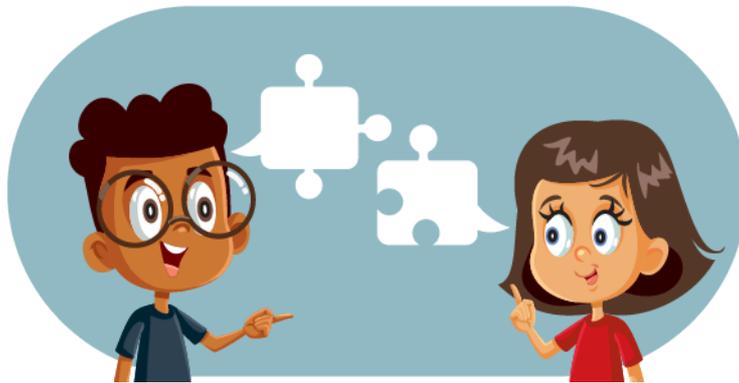
Actividad 4

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: gran grupo

Debate con tus compañeros.

1. ¿Crees que la actitud de Alicia es la adecuada?
2. ¿Qué habrías hecho tú?



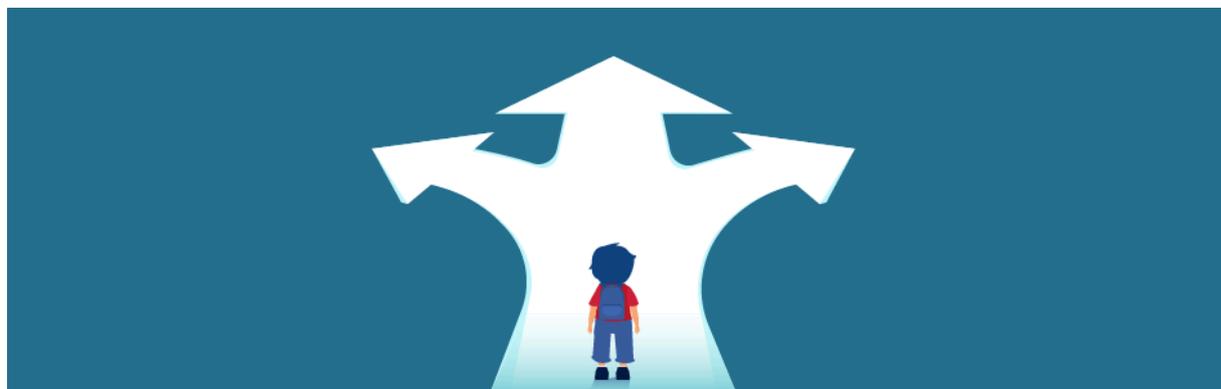
Retirarse a tiempo, una gran victoria



Decisiones responsables

Espero que el recorrido que has realizado a lo largo de esta unidad te haya servido para comprender que es muy importante que tomes **decisiones responsables y meditadas** para poder así retirarte de aquellas situaciones que puedan ser perjudiciales para tu bienestar físico, emocional y/o social.

Nadie debe convencerte para hacer algo que no quieres o algo de lo que no estás del todo seguro que esté bien, ya que todo lo que llevas a cabo tiene consecuencias y deberás asumir, por lo tanto, la responsabilidad de esas decisiones y/o comportamientos.



Actividad 1

Duración: 5 minutos

Agrupamiento: individual

Visualiza esta imagen durante unos segundos y escribe en tu cuaderno, sin pensar demasiado, qué te inspira, qué te sugiere, a dónde te lleva... Intenta relacionarlo con lo visto a lo largo de la unidad.



Tú tienes la última palabra

Has visto durante estas sesiones cómo **son muchos los factores, variables, situaciones...** que pueden llevarte a hacer algo que, en principio, no quieres hacer, como es consumir distintas sustancias o pertenecer a grupos que hacen de los comportamientos violentos su modo de vida.

Está claro que, aunque todo influye, **serás tú quien tenga la última palabra** para saber hasta dónde quiere llegar.



Actividad 2

Duración: 20 minutos
Agrupamiento: parejas

Dividid la clase en parejas y pensad qué aspectos de vuestro modo de ser y de actuar serían importantes para "poder retirarse a tiempo".

- Os ponemos un ejemplo que quizá os ayude: saber decir ¡NO! Seguid vosotros y haced una puesta en común al finalizar.



Decir NO

Son muchos los aspectos que van a poder influir en ti para que tengas la **valentía** suficiente para saber decir **¡NO!**

Muchos de ellos ya los has visto en unidades anteriores, e incluso en la actividad que acabas de realizar, así que solo los nombraremos aquí a modo de repaso:

Comunicarte

Si aprendes a **comunicarte de manera clara y a negociar bien**, podrás establecer límites personales de forma efectiva. Esto significa que podrás expresarte de una manera clara y respetuosa, y encontrar soluciones que sean justas para todos

Decisiones

Si practicas el **tomar decisiones cada vez más individuales o personales**, serás cada vez más competente para retirarte de situaciones perjudiciales

Percibirse

Si te percibes y te ves bien, podrás promover mejor tu bienestar personal.

Valores

Si construyes unos valores (principios fundamentales que guiarán tus acciones y comportamientos) claros en tu camino hasta la adolescencia, será más difícil que hagas algo que esté en contra de lo que crees firmemente. Algunos de ellos serían, por ejemplo, el respeto, la empatía, la solidaridad...

<https://www.youtube.com/embed/57vsC8WnQpM>

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 3

Encuentra las siguientes palabras en esta sopa de letras. Para cada palabra te damos una definición, que te servirá para comprenderla mejor. Cuando termines la sopa de letras, te propondremos una actividad grupal para que interpretes algunas situaciones con tus compañeros.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Representaréis en pequeños grupos distintas situaciones en las que unos "amigos" intentarán convencer a los demás de actuaciones con las que no estáis de acuerdo. En algunos casos seréis capaces de llevarles la contraria, pero, en otros, quizá os dejéis "arrastrar" y os convenzan.



Os dejamos un par de ejemplos:

Ejemplo 1

"Un día, un grupo de amigos decide ir a una fiesta de cumpleaños en la casa de un conocido. Luis y Lorena estaban emocionadísimos con la idea de ir, pero Marcos y María preferían quedarse en casa. A pesar de sus dudas, Luis y Lorena insistieron en que todos debían ir".

Ejemplo 2

“Carlos, Julia, Martina y Leandro tienen que escoger un campamento de verano y les gustaría ir los cuatro juntos. Carlos y Julia querían ir a uno relacionado con actividades náuticas, mientras que Martina y Leandro preferían ir a uno de hípica y bicicleta. Carlos y Julia intentaron convencer a Martina y Leandro de que el de la playa era la mejor opción”.



Actividad 4

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

- ¿En cuáles habéis dicho que no y hubierais dicho que sí?
- En aquellos casos en los que aceptasteis hacer algo que no queráis, ¿por qué pudo ser?

Reflexionad sobre ello.

Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

En este apartado vamos a comprobar los aprendizajes que has adquirido con la realización de diferentes actividades. Al final toca probar y valorar el producto final.

Realiza las siguientes actividades de verdadero o falso, que te ayudarán a relacionar los contenidos aprendidos durante toda la situación de aprendizaje.

Actividad 1.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Nadie debe convencerte para hacer algo que no quieres hacer.

- Verdadero
- Falso

Actividad 2.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Tras un uso muy esporádico de una sustancia, la persona puede desarrollar dependencia.

- Verdadero
- Falso

Actividad 3.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Una droga es toda aquella sustancia capaz de actuar sobre el sistema nervioso central provocando alteraciones físicas y psicológicas.

- Verdadero
- Falso

Actividad 4.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Las drogas ilegales más comunes son el alcohol y el tabaco.



- Verdadero
- Falso

Actividad 5.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Cuando es necesaria una menor cantidad de una sustancia para que nos produzca los mismos efectos, hablamos de tolerancia.

- Verdadero
- Falso

Actividad 6.

Y ahora, sigue descubriendo contenidos... y selecciona la palabra que completa las siguientes frases:

El tabaco tiene muchos

- tóxicos
- virus
- antídoto

Actividad 7.

La violencia se utiliza para alcanzar un...

- principio
- camino
- fin

Actividad 8.

Las adicciones sin sustancia se llaman...

- comportamentales
- cognitivas
- procedimentales

Actividad 9.

Los jóvenes empiezan a beber muy...

- nunca
- pronto
- tarde

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- 
- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Producto final

Escuchad la siguiente historia grupo. Aunque será después cuando tengáis que trabajar con él, atended a algunas preguntas de reflexión que aparecerán a lo largo del mismo, porque os ayudarán mucho a la realización de la actividad final.

Inicio de la historia...

<ud13ep_audio1_ap5_cut1.mp3>

Reflexiona:

1. ¿Has sentido alguna vez algo parecido?
2. ¿Opináis que la timidez de Bosco le dificulta el hacer amigos o, por el contrario, que el problema principal está en el pasotismo del resto?
3. ¿Qué pensáis que le pasará a partir de ahora a Bosco?

Sigamos con la historia de Bosco....

Veamos si coincide con lo que habéis pensado:

<ud13ep_audio1_ap5_cut2.mp3>

Reflexiona:

1. ¿Qué ha llevado a Bosco a acabar así?
2. ¿Creéis que en algún momento Bosco se sintió cómodo en esta situación?
3. ¿Te parece sincera y real la amistad y unión del grupo?

Y llega el final de la historia...

<ud13ep_audio1_ap5_cut3.mp3>

Reflexiones finales:

1. ¿Crees que es posible cambiar y que todo el mundo tiene derecho a hacerlo?
2. ¿Qué crees que ayudó a Bosco a salir del personaje que se había creado?

Lectura facilitada

Leed el siguiente texto en grupo. Aunque será después cuando tengáis que trabajar con él, atended a algunas preguntas de reflexión que aparecerán a lo largo del mismo, porque os ayudarán mucho a la realización de la actividad final.

Inicio de la historia...

Bosco es un estudiante de sexto de primaria que acaba de llegar a Madrid desde Pontevedra debido al trabajo como militar de su padre. Es un chico muy estudioso pero tímido y al que siempre le costó encajar. En su

primer día de colegio, descubre al llegar a su nueva clase que los grupos están hechos, que todos se conocen y que nadie parece dispuesto a querer ser su amigo. A pesar de sus intentos por acercarse, Bosco se da cuenta de que los demás estudiantes parecen tener intereses y entretenimientos opuestos a los suyos. Tras una semana en la más absoluta soledad (a pesar de los esfuerzos de todo el profesorado por intentar integrarlo), se sorprende para bien cuando, en el comedor escolar, el grupo más conocido del colegio lo invita amistosamente a comer con ellos. Lo que no sabía es que sentarse en esa mesa iba a tener una serie de consecuencias... ¿Imagináis cuáles?

Reflexiona:

1. ¿Has sentido alguna vez algo parecido?
2. ¿Opináis que la timidez de Bosco le dificulta el hacer amigos o, por el contrario, que el problema principal está en el pasotismo del resto?
3. ¿Qué pensáis que le pasará a partir de ahora a Bosco?

Sigamos con la historia de Bosco....

Veamos si coincide con lo que habéis pensado:

En esa mesa se encontraba un grupo de siete chicos a los que nadie del resto del colegio parecía atreverse a mirar. Romeo parecía llevar el mando de la situación y fue el que primero se dirigió a él. Le comentó a Bosco que se había fijado en él desde el primer día porque necesitaban a alguien así en su equipo, a lo que Bosco respondió con una amplia sonrisa sin saber muy bien a qué se refería. Sus nuevos amigos lo incluían en todos sus planes y por primera vez en su vida se sintió poderoso, querido, capaz... Por fin pertenecía a algo, y no a cualquier cosa, sino al grupo más admirado de su centro escolar ¡Guau! Pronto descubriría el porqué. Ese respeto no era tal. Era terror, ya que todos sus nuevos amigos asustaban a sus compañeros, les robaban, les rompían el material escolar.. Y, aunque en un principio Bosco no estaba de acuerdo en participar en eso, llevado por la presión del grupo, por el miedo a volver a quedarse solo, por no ser menos..., se vio quitándole la merienda y empujando en el patio a un niño llamado Bastián, el cual, durante el forcejeo, se cae y se rompe un brazo.

Reflexiona:

1. ¿Qué ha llevado a Bosco a acabar así?
2. ¿Creéis que en algún momento Bosco se sintió cómodo en esta situación?

3. ¿Te parece sincera y real la amistad y unión del grupo?

Y llega el final de la historia...

La directora del colegio, dada la gravedad de la situación, decidió organizar una reunión con los padres y madres de todos los niños involucrados en el bullying. Se mostraron sorprendidos y avergonzados por los comportamientos de sus hijos y acordaron buscar soluciones para intentar resolver el problema.

A Bosco lo llevaron al psicólogo para que aprendiese a gestionar mejor sus miedos, sus inseguridades, sus emociones... Él reflexiona, se da cuenta de lo mal que había estado comportándose y decide disculparse con todos aquellos a los que, de una forma u otra, había hecho daño y, lo más importante, decide cambiar y volver a ser el que fue. No fue fácil, pero LO CONSIGUIÓ.

Reflexiones finales:

1. ¿Crees que es posible cambiar y que todo el mundo tiene derecho a hacerlo?
2. ¿Qué crees que ayudó a Bosco a salir del personaje que se había creado?

Completa de manera individual la siguiente tabla tipo, que servirá para evaluar lo que has entendido y aprendido:

¿Cuál es la idea principal del texto?	
¿Cuáles son los personajes principales? Descríbelos.	
¿Qué sucede al principio, en medio y al final?	
¿Has sentido alguna vez algo parecido?	
¿Qué hace uno de los personajes para resolver sus problemas?	
¿Cuál es tu parte favorita del texto? ¿Por qué?	
¿Crees que es posible cambiar y que todo el mundo tiene derecho a	

hacerlo?



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa
bienestar
emocional
en el aula