

En FAMILIA



TRAZO

-6-

Ayuntamiento de Zaragoza.

CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).



Autoras:

Equipo de Prevención de CMAPA:

Asenjo Lostao, Begoña.

España Ubeira, Rosa Mary.

Jiménez Dual, Carmen.

Molina Ladrón, Charo.

Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:

Beatriz Barbero Gil

Depósito Legal: Z 1343-2021

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

50018, Zaragoza.

Teléfono: 976 724 916

Fax: 976 724 917

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

www.zaragoza.es/trazo6



www.facebook.com/cmapazgz



https://twitter.com/cmapa_zgz

© De los textos, equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2019.

© Del diseño gráfico, Beatriz Barbero Gil. Zaragoza 2019.

© De la primera edición, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2019

© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2021

¡Hola!

Quiero presentarte el programa **tRAZO6**. Este curso tu hija/o va a participar en su aplicación dentro de tutoría.

En él se van a poner en valor estilos de vida saludables que puedan servir de protección ante conductas de riesgo con el fin de prevenir problemas relacionados con las adicciones.

El contenido integra por una parte, el desarrollo de habilidades **individuales y sociales** muy importantes como el cuidado de la salud, la toma de decisiones y el autocontrol que les permita hacer frente a los retos que plantea su crecimiento. Por otro lado y de forma específica, se hace referencia a los **efectos** derivados del consumo de **alcohol** y se dedica un espacio **para educar en el uso responsable y seguro de la tecnología**.

tRAZO6 está compuesto por 5 actividades:

Sesión 0: **¿Qué es Trazo6 ?**: actividad introductoria de presentación del programa y entrega del cuaderno del alumnado.

1. ¿Quién te ve?: dinámica para comprender qué datos son importantes mantener dentro de la privacidad en internet.

2. Ruta 0,0 : propuesta para mostrar de forma gráfica los efectos nocivos de esta sustancia en el cuerpo humano.

3. El conflicto y la solución de Noemí: a partir de un cómic se muestra una herramienta para solucionar conflictos personales y practicar el autocontrol

4. Poniendo en forma la salud: actividad que refuerza los hábitos de autocuidado para mantener la salud.

5. A ciegas no te cuento: espacio para profundizar en las ventajas y riesgos de las redes sociales.

tRAZO En familia 6 incluye propuestas para reforzar todos estos contenidos dentro de la familia. Os animamos a participar activamente en estas sugerencias y a que nos hagáis llegar vuestra opinión a través del correo electrónico **prevencionadicciones@zaragoza.es**. Os agradecemos de antemano vuestra colaboración.

“LA PRIVACIDAD DEBE ENTENDERSE COMO UN “TESORO”
QUE NO SE PONE AL ALCANCE DE DESCONOCIDOS/AS”

ACTIVIDAD Nº1: ¿QUIÉN TE VE?

En la actividad **¿QUIÉN TE VE?** reflexionamos sobre la importancia de mantener nuestra privacidad y como primer paso se propone la conveniencia de proteger nuestros datos personales en internet.

La privacidad debe de entenderse como un “tesoro” que se comparte con las personas más cercanas y no se deja al alcance de personas desconocidas. Por ello, llevar a cabo una buena gestión de la privacidad es muy importante para evitar problemas, ya que los datos personales no sólo dicen el nombre y el domicilio sino que además muestran a la persona, sus amistades, sus aficiones, sus creencias, etc.

La privacidad, en la actualidad, debe protegerse de forma especial, debido al continuo avance y repercusión de las nuevas tecnologías. En este contexto, la privacidad depende fundamentalmente de las decisiones de las personas sobre qué datos personales publicar y también depende de la capacidad que nos conceden los diferentes servicios y plataformas que usamos en internet.

Os proponemos vuestra colaboración, como padres y madres para profundizar en vuestra familia sobre los conceptos trabajados en el aula, llevando a cabo las siguientes propuestas;

- El tesoro de mi nombre:

El origen de mi nombre. Explicarle a vuestros/as hijos/as, cómo y por qué elegisteis su nombre. Buscar el significado y el origen de su nombre. Explorar y hablar sobre vuestros apellidos (de dónde vienen...). La historia familiar ofrece la oportunidad de aprender acerca de los miembros de la familia que viven y los que han fallecido. Las anécdotas, fotos, cartas... cuentan la historia familiar. Compartir y organizar esta información puede ser muy divertido.

- Nunca es demasiado:

Compartir y reflexionar con vuestras hijas e hijos sobre conductas seguras a tener en cuenta. La idea no es que vivan con miedo o desconfiando del mundo, pero sí que sean conscientes que adoptar determinadas conductas, nos protege.

Podemos anotar alguna que se nos ocurra e ir ampliándola cuando la situación lo requiera.

QUÉ HACER... para protegerme

EN LA CALLE

EN LAS REDES SOCIALES

- Reglas de uso:

Establecer junto a vuestros/as hijos/as reglas consensuadas, para navegar por internet. No hace falta que sean muchas. Lo importante es que sean reales y claras, que estén pactadas y que sean modificables con el tiempo, en relación a diversos factores (edad, la responsabilidad...) y lo más importante, una vez establecidas, **¡¡ QUE SE CUMPLAN !!**

ACTIVIDAD Nº 2: RUTA 0,0

A pesar de lo difícil que resulta asumir que el alcohol es una droga, por lo integrado que está en nuestra cultura, lo cierto es que se trata de la droga legal que más consumen jóvenes y adultos y la que más problemas de toda índole produce.

Por término medio, la edad en la que comienza el consumo de alcohol en Aragón se sitúa alrededor de los 13.6 años, medio año inferior al obtenido en la media nacional (14.0 años). A los 14 años, el 69.4% afirma haberlo probado alguna vez en su vida. (ESTUDES, 2018. Informe Aragón)

Padres y madres son modelos de conducta importantes para niños y niñas, incluso cuando son adolescentes. Los estudios indican que si el padre y/o la madre consume alcohol, hijos e hijas tienen una mayor tendencia a hacerlo. Cuando esto ocurre, existen maneras para disminuir la posibilidad de que tu hijo/a lo haga en el futuro. A continuación te proponemos algunas sugerencias:

SI BEBO ALCOHOL

NO DEBO

- Transmitir la idea de que el alcohol ayuda a resolver los problemas
- Hacer comentarios que sugieran que el consumo de alcohol es divertido o glamuroso.
- Conducir o realizar alguna actividad que exija un cierto grado de concentración cuando haya bebido alcohol.
- Fomentar el consumo de bebidas alcohólicas en las celebraciones
- Ofrecer alcohol a mi hijo/a si es menor de edad o a sus amigos/as.

Por el contrario, podría

- Demostrarles que hay otras maneras más saludables de hacer frente a la tensión (realizar ejercicio, escuchar música, hablarlo en casa ...)
- Poner en valor cómo mejora esa imagen sin la copa en la mano.
- Aprovechar la situación para decir: *"Hoy no voy a tomar alcohol para comer porque tengo que conducir"*.
- Sorprender a quienes acudan, con bebidas SIN (zumos, batidos, cócteles sin alcohol). Puede ser un buen momento para que tus hijos/as colaboren en su elaboración y así hablar sobre las ventajas del consumo de estas bebidas.
- Dejar claro que el consumo de alcohol en quien es menor, debe ser CERO.

Finalmente recordar que aquellos/as jóvenes que saben que su madre y su padre valoran negativamente que consuman alcohol, beben menos que aquellos/as quienes no reciben por parte de los suyos esta observación.

ACTIVIDAD Nº 3: EL CONFLICTO Y LA SOLUCIÓN DE NOEMÍ

Tu hijo/a ha trabajado en clase el tema del autocontrol para mejorar en relación con los problemas personales, a través de un cómic.

Durante tres semanas pondrá en práctica sus conocimientos eligiendo e intentando cambiar alguna situación que le suponga un conflicto consigo mismo/a (Ejemplo: estar muchas horas con el móvil o un juego, dormir pocas horas, comer inadecuadamente, etc.).

RECOMENDACIONES:

Es importante que:

- Sea él/ella misma quien elija la conducta a autocontrolar.
- Compartir con él/ella sus avances y dificultades. Es importante ser lo más positivo/a posible ante pequeños logros, aunque no se haya conseguido el objetivo en su totalidad. Es probable que haya que revisar el objetivo y bajar el listón, si es necesario.

Va a seguir un autorregistro semanal. Anímale a seguir cada semana valorando sus esfuerzos para autocontrolar una conducta.

A la tercera semana les hemos pedido que se concedan un premio especial por los avances que se han conseguido. Intenta negociar con tu hijo/a el premio que conseguirá (puede ser material o no) para reforzar su conducta de mejora.

Os agradeceríamos que hicieseis llegar por escrito al tutor o tutor/a las observaciones que consideréis oportunas.



ACTIVIDAD Nº 4: PONIENDO EN FORMA TU SALUD

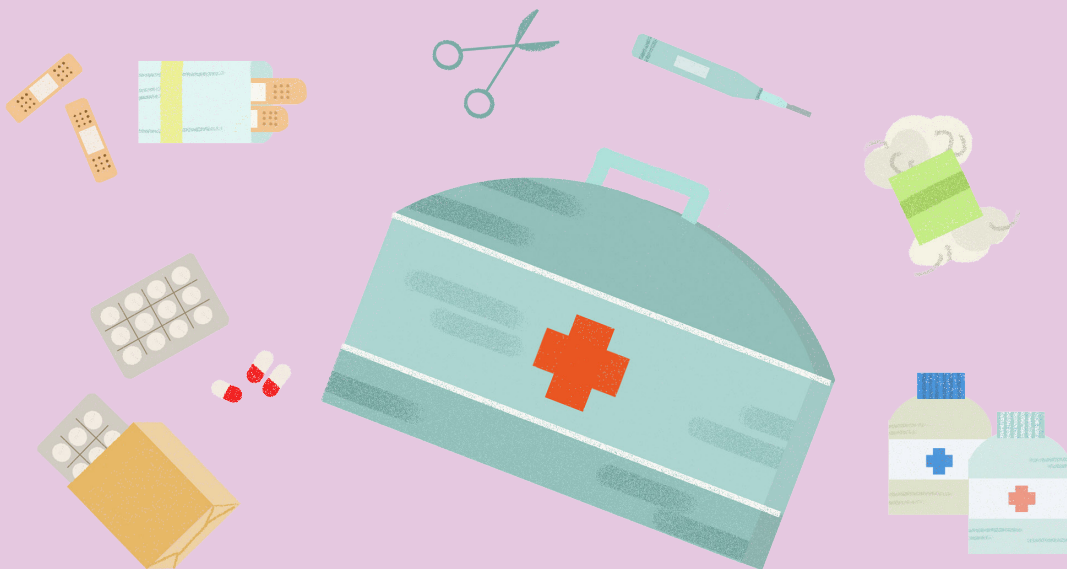
La salud, el bienestar físico, psíquico y social es algo que se puede poner en forma. Un buen punto de partida es valorar cómo se están practicando ciertos hábitos saludables relacionados con alimentación, higiene, descanso, relaciones sociales, etc. Un especial cuidado de estos hábitos no sólo mantendrán una buena salud sino que son la base para prevenir el mal estar y la enfermedad.

Aún así en ocasiones pueden aparecer y por eso es bueno conocer las enfermedades más comunes en la infancia y los síntomas que presentan para, después, analizar y proponer qué pautas son las más adecuadas para recuperar la salud. Los/as padres/madres sois quienes mejor conocéis a los miembros de la familia, estando muy cerca y por eso sois los/as primeros/as en apreciar síntomas de un mal estar que indica que algo no va bien.

Una de las mejores acciones curativas que realizan padres y madres es llevar a su hijo/a a un/a **pediatra** para valorar la situación y evaluar si hace falta un medicamento, cuál es el adecuado y en qué cantidades. Las medicinas han de ajustarse a la edad y al peso de la persona que los va a tomar ya que un niño o niña no responde a las medicinas igual que una persona adulta. Los padres y madres no pueden “jugar a médicos” con sus descendientes, si no están facultados para ello. **Sólo su pediatra tiene la autoridad para indicar la pauta médica y los cuidados apropiados ante cada situación de enfermedad infantil.**

PROPUESTA:

Una persona adulta de casa muestra el botiquín del domicilio. Explica qué contiene y para qué sirve cada uno de los elementos que lo integran.



Se puede aprovechar para revisar las fechas de caducidad y comprobar si se acumulan medicamentos caducados. Puede ser un buen momento para enseñar qué es el punto SIGRE. Estará en la farmacia más cercana y al depositar en él las medicinas caducadas, se garantiza un lugar cómodo para la recogida de envases y residuos, así como la custodia segura de los mismos hasta que reciben su tratamiento medioambiental.

ACTIVIDAD 5: A CIEGAS NO TE CUENTO

Las redes sociales son plataformas que ofrecen a las personas la posibilidad de comunicarse, de mantener el contacto y de relacionarse a través de internet.

A través de una red social, las personas tienen un sentido de pertenencia a un grupo con unos intereses en común: normas, lenguaje, afinidades... Cada persona, crea un perfil con el que se relacionará con las demás personas y que será una ventana abierta al resto.

Su éxito se debe a que permiten compartir todo tipo de información, generan conocimiento, son inmediatas y variadas. Pero también, tienen gran capacidad de influencia:

- Cambian y evolucionan continuamente,
- Pueden condicionar el comportamiento (no quedarse fuera de un grupo),
- Crean la necesidad de estar conectado/a de forma permanente (sobre todo, en las etapas en las que se desarrolla la identidad personal y el grupo de amistades es un pilar básico),
- Favorecen el anonimato (la desinhibición, la relajación de las normas sociales, la pérdida de la vergüenza y de los miedos del mundo no virtual).

Además, hay que tener en cuenta los riesgos a los que una persona se enfrenta cuando entra a formar parte de una red social:

- Pérdida de privacidad.
- Información personal pública.
- Publicidad no deseada.
- Cookies (programas que se instalan sin permiso y espían la actividad de la persona).

En muchas ocasiones, las condiciones de uso de una aplicación, su política de privacidad, sus términos legales son largos y difíciles de entender, pero se han de tener presentes en la familia.

Mediante un ejercicio de búsqueda en familia, se identificarán las redes sociales que utiliza cada miembro de la misma, buscando información concreta de cada una de ellas y ,sobre todo, aspectos imprescindibles de su uso (como la edad mínima requerida para formar parte de una red social).

Red social	Principal característica	Año de creación	Número de usuarios/as	Edad mínima



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD -6º EPO

Puedes hacernos llegar tu opinión sobre el programa contestando un cuestionario, a través de nuestra web www.zaragoza.es/trazo6

CMAPA - Centro Municipal de Atención y
Prevención de las Adicciones

Ayuntamiento de Zaragoza
prevencionadicciones@zaragoza.es

Tel.: 976 72 49 16

www.zaragoza.es/cmapa



www.facebook.com/cmapazgz



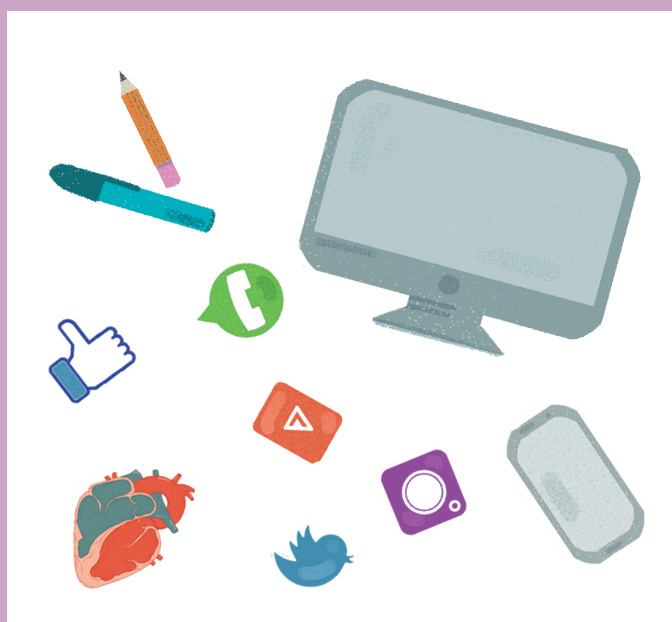
https://twitter.com/cmapa_zgz

Si deseas más información, consulta nuestro programa para familias

A priori <https://www.zaragoza.es/apriori>



Zaragoza
AYUNTAMIENTO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO