

# Ficha de participación

Pide a tus padres que rellenen esta ficha de inscripción.

<b>Nombre:</b>	
<b>Apellidos:</b>	
<b>Domicilio:</b>	
<b>Curso:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Teléfono de contacto:</b>	

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_  
como padre/madre/tutor del alumno arriba indicado autorizo a mi hijo/a a participar en el Programa de Prevención del consumo de Drogas "Nexus" de la Asociación "Deporte y Vida" en colaboración con la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Nexus

## Programa para la prevención del consumo de drogas



## ¿Qué es?

Raíz latina que significa vínculo, unión, lazo ...

Programa educativo destinado a la adquisición de habilidades y recursos personales incidiendo para ello, en los factores de riesgo y de protección para la prevención del consumo de drogas.

Se desarrolla en el ámbito no formal, en el medio comunitario.

## Objetivos:

**General:** Prevenir el consumo de drogas durante los primeros años de la adolescencia.

### Específicos:

- Informar sobre: bebidas alcohólicas, tabaco. Abordar la percepción del riesgo y creencias normativas de dichas sustancias.
- Conocer la influencia social y fomentar habilidades de resistencia.
- Fomentar habilidades de comunicación.
- Conocer la inteligencia emocional.
- Fomentar la autoestima.
- Conocer y promover un ocio y tiempo libre saludable.
- Promover la tolerancia y cooperación.

## Desarrollo del programa

Consta de 12 sesiones diseñadas para aplicarse en el orden propuesto.

Información sobre las bebidas alcohólicas y el tabaco. Percepción del riesgo y creencias normativas.	Sesión: 1, 2 y 12
Influencia social y habilidades de resistencia: publicidad, presión de grupo y asertividad.	Sesión: 3, 4, 9, 10 y 12
Habilidades de comunicación: escucha activa, mensajes yo, dar y recibir elogios...	Sesión: 3, 4 y 7
Inteligencia emocional: identificación y comprensión de las emociones, afrontamiento de la ansiedad...	Sesión: 5
Autoestima: concepto, factores, estrategias para mejorar ...	Sesión: 5, 6, 7 y 8
Ocio y tiempo libre: alternativas de ocio y tiempo libre, promoción y desarrollo de aficiones saludables.	Sesión: 11
Tolerancia y cooperación: entendimiento, apoyo, respeto mutuo, coordinación y cooperación de los participantes.	Forma transversal a lo largo de las distintas sesiones

## Destinatarios

Niños de 10 a 11 años de 5º y 6º de Educación Primaria. También fácilmente adaptable a los de 12-13 años de 1º y 2º de Educación Secundaria.

## Metodología

En pequeños grupos se realizan actividades participativas e interactivas (intercambio de ideas, comunicación y discusión activa) para conocer y practicar habilidades personales para la prevención del consumo de drogas.

### Técnicas a utilizar en el trabajo con los grupos

- Aprendizaje guiado o estructurado
- Cuestionamiento de pensamientos irracionales
- Disco rayado
- Parada del pensamiento
- Relajación
- Sociodrama
- Tormenta de ideas

## Duración

Las sesiones tendrán una duración aproximada de hora y media a dos horas. Se desarrollarán una ó dos sesiones semanales, dependiendo de las características del grupo.

En cada sesión hay planteadas varias actividades y el monitor selecciona y adapta la que más se ajuste al grupo.