

# Ficha de participación

Pide a tus padres que rellenen esta ficha de inscripción.

Nombre:	
Apellidos:	
Domicilio:	
Curso:	
Centro:	
Teléfono de contacto:	

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.

## 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.
- Lluvia de ideas.

## 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

## Información práctica:

### DIRIGIDO A:

Cursos de 4º y 5º de primaria

Nacidos en: 2013-2012-2011 ( entre los 10 y 12 años)

### INSCRIPCIONES:

Del 27 de marzo al 6 de abril en el Ayuntamiento de Peñaranda ( recepción) y en el centro de Ocio Juvenil ( V, S y D de 17 a 22h)

Los participantes deberán rellenar la ficha de inscripción con la autorización de ambos padres y/o tutores

### PLAZAS DISPONIBLES:

2 grupos de 15 niñas y niños ( se cerrará cada grupo al llegar al número máximo de plazas, 15 plazas por grupo)

### TEMPORALIZACIÓN Y CALENDARIO

SÁBADOS POR LA MAÑANA

### COMIENZO

**15 de abril hasta el 10 de junio, ambos incluidos**

ABRIL: 15, 22, 29

MAYO: 6, 13, 20 Y 27

JUNIO: 3 Y 10

### HORARIOS DE CADA GRUPO

( marcar con una X el elegido)

1º GRUPO de 10 a 12.00h

2º GRUPO de 12 a 14.00h

### LUGAR DONDE SE IMPARTEN LAS SESIONES

Aula de formación del Merca Rural (despachos situados encima del centro de ocio) Avenida de los Jardines s/n.