

5

TOP SECRETS



SOBRE EL CANNABIS

Guía del educador

Diseño y Maquetación: Daniel Latorre Manresa

Ilustraciones: Rubén Artigot Antoñanzas

Impresión:

ISBN:

Depósito legal:

Realizan:

- Ayuntamiento de Zaragoza
- Consejo de la Juventud de Aragón
- Ayuntamiento de Jaca

Colabora:

Gobierno de Aragón

Agradecimientos:

- ASDE Scouts Aragón
- Ayuntamiento de Ejea
- Cruz Roja de Zaragoza



ÍNDICE

Introducción	3
A vosotras, a vosotros	5
¿Por qué un programa sobre cáñabis?	6
Punto de partida	7
¿Para qué?	7
A quién va dirigido este programa	8
Antes de empezar	8
¿Qué vamos a hacer?	9
¿Cuánto tiempo vamos a dedicarle?	11
¿Y ahora, qué?	11
¿Qué necesitamos?	13
Valorando lo que hemos hecho	13
Contenido del programa:	
Plafón 1: ¿A qué te Huele el Cáñabis?	15
Plafón 2: ¿THC?, Cáñabis	19
Plafón 3: ¡Oye tú!, ¿por qué fumas porros?	25
Plafón 4: ¿Es legal?	31
Plafón 5: ¿No perjudica la salud?	37
Plafón 6: ¿Yo controlo?	43
Plafón 7: ¿Es más sano que el tabaco?	49
Plafón 8: ¿Es terapéutico?	55
Cuestionarios de evaluación:	
Evaluación(educador/monitor)	62
Evaluación participantes:	
Cuestionario A (pre-test)	63
Cuestionario B (post-test)	66
Algunas páginas web	70
Bibliografía	71

El hachís, la marihuana y otros derivados del cáñamo se conocen desde tiempos ancestrales. Son sus componentes psicoactivos los que lo convierten en droga y consecuentemente en sustancia con capacidad para influir en la salud y en la vida de quienes lo consumen y en su entorno, a corto, medio y largo plazo.

Esta realidad, junto con el hecho de ser, después del alcohol y el tabaco, la droga cuyo uso está más extendido en Aragón y en España, plantea la necesidad de adoptar todas aquellas medidas que reduzcan la vulnerabilidad de adolescentes y jóvenes, frente a las presiones del entorno hacia su consumo.

Una problemática que trasciende límites geográficos, realidades sociales y culturales, exige respuestas coordinadas y consensuadas para que entre las diferentes administraciones, asociaciones y colectivos, proporcionemos los elementos que hagan posible hacerle frente.

Las diferentes instituciones que hemos participado en la elaboración de "5 top secrets sobre el cannabis", queremos aportar a los profesionales y mediadores que llevan a cabo su labor educativa con adolescentes y jóvenes, una herramienta que permita a unos y otros reflexionar sobre el uso y abuso de esta sustancia. Así mismo, va a facilitar información respecto a numerosas cuestiones objeto de debate, ya sean referidas a la naturaleza de sus efectos, sus posibles cualidades terapéuticas o su estatus legal, entre otras.

Esta labor preventiva imprescindible tanto desde la educación reglada como desde la no reglada, va a ser posible llevarla a cabo gracias a vuestra continua implicación y participación.

Esperamos, que con el programa que ponemos en vuestras manos, facilitemos a nuestros jóvenes los conocimientos necesarios que les permitan conocer para decidir en base a razones y no en creencias, en base a hechos y no en valoraciones.

A VOSOTRAS, A VOSOTROS

“5 top secrets sobre el cannabis” ha sido el resultado del **trabajo conjunto** de mujeres y hombres que a pesar de las diferencias de edad, profesión, intereses, lugar de residencia, ..., hemos trabajado con un objetivo común: crear un programa en el que se cuestionaran aquellas afirmaciones que, de tanto ser leídas, escuchadas y hasta a veces “justificadas”, corren el riesgo de convertirse, no sólo en verdades absolutas, sino en razones para justificar el consumo e incluso, a veces, el abuso de esta droga.

Nos importaba especialmente **la sustancia**, pero en nuestro punto de mira se encontraba aquel colectivo de **chicos y chicas** que ya han oído hablar de los porros, a los que en algún momento ya les han pasado uno para compartirlo, a los que también se lo han pasado pero han optado por pasar y a aquellos otros que no entienden la marcha sin la china en la cartera. Unos y otras van a tener la posibilidad de escuchar y ser escuchados por sus compañeros, de hablar de los porros, la maría, el chocolate o el petardo. El espacio va a favorecer que independientemente de las opiniones, actitudes y valores de cada cual, la información que se aporte sea **objetiva y veraz**, que tenga en cuenta los peligros y las ventajas para que, así cada uno y cada una decida qué lugar va a ocupar el cannabis, si es que va a ocupar alguno, en su vida.

Ya tenemos el material. También a los chicos y chicas. Pero ¿cómo poner en relación a ambos protagonistas? Aquí entra en juego un elemento clave del programa. Vosotras y vosotros, profesoras, monitores, ... a quienes vuestra continua labor **educadora**, vuestra cercanía y vuestro papel como modelos, os convierte en auténticos agentes preventivos.

Dirigida a un colectivo de entre **15 y 18 años**, el programa quiere ser dinámico, impactante, entretenido, con mensajes claros, y lo que es más importante, basado en la interacción. Se pone a su alcance aquella información veraz, teniendo en cuenta la documentación y el estudio contrastado de cuantas fuentes se han podido consultar, que permita a cada uno llegar a sus propias conclusiones. Se trata de que **ellos y ellas piensen y decidan por sí mismos**.

El desarrollo de este programa requiere que se establezca una **dinámica activa**, no sólo para estar más al día o hacer la sesión mas amena, sino por el convencimiento de que los aprendizajes participativos son más permanentes.

Esta guía pretende ser la **herramienta** que facilite a educadores y educadoras la planificación y programación de este programa, a la vez que propone la metodología a seguir en el abordaje de cada uno de los plafones.

1. Para la redacción del texto se ha utilizado en muchas ocasiones el masculino y femenino. En otras se recurre al masculino genérico para hacer uso de un lenguaje ágil, sin que por ello exista un estilo sexista en la información.

¿POR QUÉ UN PROGRAMA SOBRE...

...CÁNNABIS?

Elegir el cannabis para la realización de este material responde a la constatación, puesta de manifiesto a través de diferentes estudios sociológicos, de la **tendencia creciente del consumo** de esta sustancia entre adolescentes y jóvenes, siendo en la actualidad la droga ilegal que más se consume en España y, también, en Aragón.

La imagen social de esta droga es muy benéfica, lo que sin duda influye en una alta **permisividad de su consumo** y en una **baja percepción de los riesgos** que conlleva. Evidentemente, cuanto menor es el riesgo atribuido a una sustancia, mayor es el porcentaje de consumidores. La cultura popular, e incluso, en ocasiones, los propios medios de comunicación, convierten el cannabis en una sustancia cargada de connotaciones positivas: es un producto natural y por tanto inocuo, no engancha, permite disfrutar más de la fiesta y de los amigos, es menos perjudicial que el tabaco o el alcohol, no es realmente una droga, ...

Consecuentemente, la información que trasciende a la opinión pública, y especialmente a la población juvenil, aparece sesgada y no hace hincapié en los riesgos asociados al consumo. Gran parte de la información de la que disponen los jóvenes acerca del cannabis es inexacta, e incluye distintos **tópicos y mitos** que son promovidos desde diferentes sectores sociales que tratan de crear una cultura favorable, con el fin de apoyar y justificar su consumo.

Frente esta realidad, las investigaciones ponen de manifiesto que el consumo continuado de hachís o marihuana produce problemas respiratorios y cardiovasculares graves, dificultades en el aprendizaje,

alteraciones psicológicas (apatía, depresión,...) y problemas de dependencia. Incluso, consumos esporádicos o de dosis bajas, en ciertas circunstancias de riesgo (personas con predisposición a enfermedades mentales), pueden desencadenar graves trastornos psiquiátricos.

Por ello, se ha considerado conveniente elaborar un material específico sobre el cannabis, que de manera lúdica aporte **información objetiva** a los jóvenes a la vez que rompa con las falsas percepciones, actitudes y opiniones que, lejos de promover la reflexión y el conocimiento, legitiman su consumo.

PUNTO DE PARTIDA

La teoría que sustenta el presente programa para la prevención del consumo de cannabis, procede del **“Modelo de Acción Razonada de Azjen y Fishben”, 1975.**

Desde este modelo, el inicio del contacto con las drogas suele ir precedido de **actitudes favorables** hacia el consumo. Además, los individuos con mayor riesgo de involucrarse en esas conductas tienden a sobreestimar la prevalencia del consumo en su entorno.

Esta teoría se centra en las **influencias** que, de un modo más directo y más próximo, actúan sobre el consumo. Tales influencias vienen dadas por expectativas, creencias, actitudes y, en general, variables relacionadas con la cognición social. Se entiende que la “causa” más inmediata del uso de drogas serán las intenciones para consumir o no. Estas intenciones (decisiones) estarán determinadas por dos componentes, por una parte, las actitudes hacia el consumo y, por otra las creencias “normativas” (la percepción) de que otras personas importantes para el sujeto aprueban, esperan y desean su consumo y consecuentemente la motivación del sujeto para acomodarse a las expectativas o deseos de esas personas. La creencia (acertada o equivocada) de que el consumo está ampliamente extendido y aceptado en sus grupos de referencia, ejercerá influencia sobre la decisión de consumir.

A la hora de tomar una decisión, la persona no concede igual peso a estos dos componentes. En algunos individuos, la decisión tiene más que ver con las actitudes, mientras que en otros la decisión puede estar más afectada por las expectativas de los demás.

“5 top secrets sobre el cannabis” pretende proporcionar información que pueda cambiar las creencias sobre las consecuencias de su uso.

¿PARA QUÉ?

- Facilitar, a quienes, desde el ámbito de la educación, desarrollan su labor educativa con jóvenes, una propuesta didáctica que facilite el abordaje de la **prevención del consumo de cannabis**.
 - Proporcionar el material, la metodología y el soporte técnico que haga posible la aplicación del programa.
 - Apoyar en el desarrollo y seguimiento de su puesta en práctica.
- Aportar **información veraz, objetiva y actual** sobre el cannabis, que ayude a los jóvenes a adoptar una actitud autónoma y personal ante esta sustancia.
 - Reflexionar acerca de algunos de los mitos difundidos sobre el cannabis.
 - Informar sobre sus efectos de manera clara y objetiva.
 - Aumentar la percepción de riesgo asociada a su consumo.
- **Evitar** o, en la medida de lo posible, **retrasar el inicio del consumo de cannabis**.
 - Favorecer en los jóvenes la reflexión y la toma de decisiones razonada sobre el cannabis y su consumo.
 - Concienciar acerca de la influencia de las presiones existentes hacia su uso.

A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA

“5 top secrets sobre el cannabis” va dirigido a **grupos de chicos y chicas** de edades comprendidas entre los **15 y 18 años**, sean o no consumidores de cannabis. El marco de aplicación puede ser cualquier entorno educativo: escolar, centros de tiempo libre, asociaciones, ...



ANTES DE EMPEZAR

Las personas que normalmente **intervienen con el grupo** son las idóneas para dinamizar el proceso de trabajo (profesor/a, monitor/a o cualquier otro agente social). El diseño y contenido del programa prioriza su aplicación en el **grupo natural** ya creado.

Previo al inicio de la aplicación del programa es recomendable que el educador que lo aplique se haya **familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo**. Su función va a ser la de **moderar y orientar** las tareas propuestas, fomentando el análisis crítico de las diferentes opiniones y actitudes sobre el cannabis. Se recomienda valorar positivamente todas las intervenciones que prioricen unos hábitos saludables.

Debe promover la **participación**, creando un ambiente cálido, de **confianza y respeto mutuo**, permitiendo que los chicos y chicas expresen sus dudas y preocupaciones libremente, respetando las opiniones individuales y grupales que surjan, favoreciendo que sean ellas y ellos los que respondan a sus propios interrogantes.

Resulta así mismo recomendable que la **actitud** manifiesta de quien aplica el programa, respecto al consumo de cannabis en particular, sea lo más **neutra** posible. Ni a favor ni en contra, para que sus destinatarios puedan expresarse de manera espontánea, sin tener que adaptar sus comentarios y razonamientos a las expectativas del educador.

Debe evitarse, en la medida de lo posible, tratar en las sesiones **situaciones personales**, tanto por lo que respecta a los educadores como a los jóvenes, a no ser que surja de manera espontánea (“yo empecé a fumar porros por ...”). Si se produce esta situación, debe evitarse hacer juicios de valor. Por el contrario, debe propiciarse que el grupo analice de forma razonada la conducta en cuestión, sus riesgos y las posibles consecuencias.

Para conseguir la implicación de los jóvenes, se proponen actividades dinámicas y participativas a partir del uso de diferentes estrategias: lluvia de ideas, debates, role-playing, ...

¿QUÉ VAMOS A HACER?

"5 top secrets sobre el cannabis" consta de 8 plafones o actividades.

El contenido, los objetivos y las dinámicas, así como el tiempo necesario para abordar cada uno de ellos es diferente, tal y como se especifica en el siguiente cuadro. Por lo que respecta a la metodología, se plantea un proceso de trabajo específico para cada uno de los plafones.

PLAFÓN	OBJETIVOS	DINÁMICAS	DURACIÓN ²
¿A QUÉ TE HUELE EL CÁNNABIS?	<ul style="list-style-type: none">- Explorar la percepción previa que los jóvenes tienen acerca del cannabis.- Obtener información que facilite al educador orientar el desarrollo posterior del programa a partir de las opiniones y comentarios manifestados por los jóvenes.	Lluvia de ideas	20'
¿THC?, ¿CÁNNABIS?	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el nivel de conocimientos del grupo en relación al cannabis.- Conocer el THC (tetrahidrocannabinol) como la sustancia responsable de los efectos que producen los derivados del cannabis.- Distinguir entre la marihuana, el hachís y el aceite de hachís como sustancias que contienen diferente concentración de THC.	Lluvia de ideas	20'
OYE TÚ! ¿POR QUÉ FUMAS PORROS?	<ul style="list-style-type: none">- Identificar y reflexionar sobre algunas de las razones por las que los jóvenes consumen cannabis.- Potenciar la capacidad crítica y favorecer la toma de decisiones.- Fomentar actitudes favorables hacia el no consumo de cannabis.	<p>Reflexión individual y grupal</p> <p>Lluvia de ideas</p>	55'
¿ES LEGAL?	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las consecuencias legales del consumo, posesión, tráfico y cultivo del cannabis.- Diferenciar las consecuencias derivadas en función de si se es mayor o menor de edad.	<p>Trabajo en equipo</p> <p>Análisis de situaciones</p>	55'

TÍTULO	OBJETIVOS	DINÁMICAS	DURACIÓN
¿NO PERJUDICA LA SALUD?	<ul style="list-style-type: none"> - Profundizar sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de su consumo. - Constatar cómo pueden repercutir esos efectos en la vida cotidiana, después de consumir. - Conocer la existencia de los componentes tóxicos en la inhalación del cannabis. 	Reflexión individual Role-playing	55'
YO CONTROLO	<ul style="list-style-type: none"> - Constatar la dificultad de ser objetivos en determinadas ocasiones respecto a la capacidad de control. - Comprobar las dificultades para realizar determinadas actividades bajo estados alterados de conciencia 	Reflexión individual Trabajo en equipo Análisis de situaciones Role-playing	55'
ES MÁS SANO QUE EL TABACO	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del humo en el cuerpo humano, independientemente de su origen. - Constatar que fumar cannabis es tanto o más perjudicial que fumar tabaco. - Sensibilizar a otros compañeros y compañeras respecto a los efectos nocivos del cannabis. 	Reflexión individual Lluvia de ideas Trabajo en equipo Elaboración de materiales	55'
¿ES TERAPÉUTICO?	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer en qué situaciones puede resultar terapéutico el consumo de cannabis. - Diferenciar el consumo realizado bajo prescripción médica del uso lúdico del cannabis. 	Trabajo en equipo	55'

2. La duración de las actividades propuestas es orientativa.

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

El programa está estructurado en **siete sesiones de alrededor de 50-55 minutos cada una**. No obstante, el tiempo global que se dedique al mismo va a depender de la dinámica que se consiga generar en el grupo. Habrá que tener en cuenta el interés, la motivación y la implicación de los jóvenes. En cualquier caso se recomienda que una vez iniciado el programa, se realice una actividad por semana, a ser posible en semanas consecutivas, procurando no dejar espacios muy largos de tiempo entre una sesión y la siguiente.

¿Y AHORA, QUÉ?

El orden de aplicación de los plafones se sugiere que sea como sigue. Resulta conveniente iniciarla con el referido a la presentación del programa, “*¿A qué Te Huele el Cannabis*” y continuar con el que incluye una introducción al cannabis, “*¿THC, cannabis?*”. Ambos pueden realizarse en una misma sesión. A partir de aquí, el orden en el que se va a profundizar en el contenido de los plafones restantes lo determina **quien aplica el programa**, aunque inicialmente parece aconsejable dejar el referido a las condiciones en las que puede ser terapéutico “*¿Es terapéutico?*” para el último lugar. (El nivel de conocimientos requerido sobre la sustancia para llevar a cabo la actividad propuesta, lo hace aconsejable). Se recomienda que en la sesión que preceda a la aplicación de dicho plafón, se recuerde a los jóvenes que *para la próxima sesión traigan una receta de cualquier fármaco que encuentren en casa*.

En principio, no parece que exista ninguna razón que justifique la conveniencia de seguir un orden pre-determinado (a excepción de los anteriormente indicados). Ello no excluye que, por las observaciones,

comentarios, dudas, intereses, ... que hayan podido suscitar la aplicación de los primeros, se estime oportuno establecer un orden en la aplicación del resto.

Previa a la aplicación conviene **despertar el interés** en los chicos y chicas en el tema que se propone. Para ello, puede hacerse referencia al hecho de que *a lo largo de una serie de sesiones se va a tratar un tema que seguro les va a interesar, el cannabis, la marihuana o el hachís*. El objetivo no va a ser otro que el que puedan contrastar la información de la que ellos disponen, con la que circula por la calle y medios de comunicación y la objetiva y real sobre la que se va a hacer hincapié próximamente. Todo ello va a permitir dejar de lado los tópicos y falsas creencias que alrededor de esta sustancia existen.

A continuación se les pide que contesten de forma individual un pequeño **cuestionario anónimo** (Cuestionario A del CD)³. El objetivo es conocer lo que ellos saben y piensan sobre el cannabis, así como la relación que mantienen con la sustancia (consumo, frecuencia, ...). Recordar que en ningún caso se trata de un examen y cada cual debe señalar la opción que más se ajuste a su realidad. Es importante que respondan de forma individual, sin preocuparse de lo que contesten los demás. Si bien es anónimo, cada cual tiene su propia **clave** que coincidirá con el del último cuestionario que deberán responder al finalizar el programa (Cuestionario B). La clave⁴ se forma con el código del centro (que incluye las iniciales del nombre del centro y grupo), la primera letra del segundo apellido y el día y mes de nacimiento (dos dígitos para cada uno de ellos) de la persona que responda el cuestionario. Por lo tanto, el “código centro” coincidirá para todos aquellos miembros de un mismo grupo y centro/recurso que realicen el programa y deberá facilitarlo quien lo aplique.

3. Todos los cuestionarios de evaluación se incluyen también en el CD que se adjunta con la presente guía. Se recomienda su uso para hacer las correspondientes copias.

4. Así, por el ejemplo, si el programa lo realiza un alumno de 4º A de la ESO del supuesto centro “La Fábula”, cuyo segundo apellido empieza por E y que nació el cuatro de enero, en el registro de su código debe figurar:

Código centro	1ª letra del 2º apellido	Día y mes de nacimiento
LF 4A	E	04 01

Se debe insistir en que anoten correctamente todos los dígitos para que puedan compararse los dos cuestionarios (el contestado antes de realizar el programa, "Cuestionario A", y el contestado una vez finalizado, "Cuestionario B").

Cada cual debe disponer de su propio cuestionario que deberá responder en unos 10 minutos. Deben evitarse los comentarios respecto a su contenido mientras se cumplimenta, observaciones que bien podrán plantearse cuando ya todos lo hayan entregado. La valoración global de las respuestas a las cuestiones puede orientar al educador acerca del nivel de información que sobre el cannabis tienen ellos y ellas. Los cuestionarios deberán ser entregados al técnico de referencia (persona que ha facilitado e informado acerca del programa) para ser analizados y evaluados a través del correspondiente programa estadístico.

A partir de aquí pueden ya plantearse una serie de cuestiones que además de invitar a la reflexión, generen un debate o discusión.

¿Por qué creen que vamos a hacer referencia al cannabis?, ¿estamos hablando de una droga?, ¿por qué?, ¿qué pasa cuándo se consume?, ¿qué puede pasar?, ¿por qué hay gente que la consume y otra que no?...

Algunas de las dudas expuestas podrán ser contestadas en ese momento. Otras, seguramente, se irán respondiendo a lo largo de las sesiones. En cualquier caso las dudas, interrogantes, etc. conviene que sean contestadas en el seno del propio grupo.

Si una vez planteadas las cuestiones, se detecta en el grupo escasa información al respecto o información errónea, se les puede sugerir que la busquen para el próximo día. De este modo, el responsable de llevar a cabo el programa, puede también, si lo cree necesario, hacer las oportunas consultas. No se trata de que se conviertan en especialistas en el tema en cuestión, pero sí conviene que dispongan de aquellos conocimientos que les permitan adquirir una opinión fundamentada entorno al cannabis, que incida positivamente en la capacidad de decidir de forma razonada si consumirlo o no, en qué cantidad y en qué circunstancias.

Al final de este documento figura una bibliografía así como direcciones de interés de internet. Cabe destaca-



car al respecto, que si bien este medio da acceso a una gran cantidad de información, en muchos casos, su veracidad y objetividad puede ser puesta en tela de juicio. No es poca la información que puede encontrarse navegando, carente de base científica.

Por ello, y para evitar generar mayor confusión, conviene indicarles aquellas direcciones en las que la información recogida es certera y actual.

La metodología general de trabajo es similar para todo el programa. Se inicia con la presentación del contenido que figura en el correspondiente plafón (bien sea a través de la proyección en Power point o con su colocación)⁵ y, a continuación, se pueden seguir las propuestas del trabajo grupal sugeridas para cada uno de ellos, lo que va a permitir profundizar en los objetivos propuestos. En algunos casos puede resultar conveniente organizar a los participantes en pequeños grupos de trabajo (alrededor de cinco) para facilitar el desarrollo de las actividades y favorecer el trabajo en equipo.

El mensaje que aparece en el plafón no constituye propiamente el contenido objeto de interés. Se trata de que a partir del mismo, los jóvenes reflexionen y contrasten lo que se dice del cannabis (mitos), con los conocimientos reales que ellos tienen y con la información veraz que se trata de aportar. Es muy importante, por lo tanto, que el programa no se limite a la lectura del mismo, dado que ello anularía su verdadera esencia. El diálogo debe generarse entre los participantes y en él, ellos y ellas deben sentirse directamente implicados.

(5) El contenido de cada uno de los plafones figura en el CD que se adjunta. Para una mejor visualización se recomienda el uso de PowerPoint 2003.

¿QUÉ NECESITAMOS?

El material del programa lo compone:

A) 8 plafones: Los contenidos aparecen bajo las siguientes denominaciones: *¿A que Te Huele el Cannabis?*, *¿THC, cannabis?*, *Oye tú!, ¿por qué fumas porros?*, *¿Es legal?*, *¿No perjudica la salud?*, *¿Yo controlo?*, *¿Es más sano que el tabaco?*, *¿Es terapéutico?*.

B) Guía del educador: material dirigido a quien se responsabilice de aplicarlo, que incluye la propuesta metodológica general del programa y la específica, para abordar cada uno de ellos.

C) Soporte informático, CD que incluye:

- El contenido de cada uno de los plafones en formato Powerpoint 2003.
- Los diferentes cuestionarios de evaluación que contempla el programa.
- Material de soporte de algunas de las actividades propuestas en los plafones.

VALORANDO LO QUE HEMOS HECHO

Como en cualquier programa, la recogida, análisis e interpretación de las aportaciones relativas a su aplicación va a proporcionar información que permita modificar aquellos aspectos que puedan mejorar su efectividad. Consecuentemente, es muy importante que los destinatarios, tanto educadores como educandos, aporten su opinión.

Se adjuntan diferentes cuestionarios de evaluación tanto en la guía como en el CD. En este último se incluyen en el archivo "evaluaciones.pdf". Deben ser contestados por:

a) El profesor/educador:

- **Evaluación del plafón**, que permite evaluar cada uno de los plafones. Incluye cuestiones referidas a la observación y análisis de aspectos relacionados con la metodología propuesta, medida en la que se valora la consecución de los objetivos, nivel de participación y motivación de los participantes, sesiones dedicadas, etc.
- **Evaluación "5 top secrets sobre el cannabis"** referida a la totalidad del programa, para ser contestada al finalizarlo.

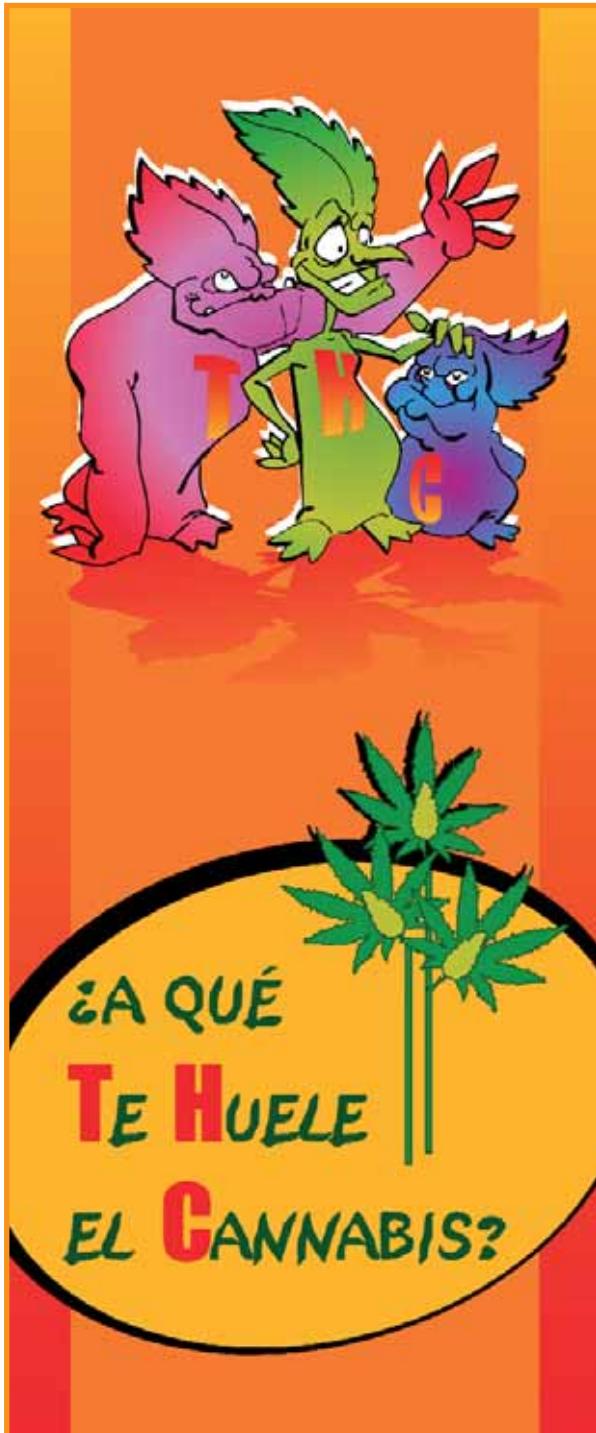
b) Por los participantes:

- **Cuestionario A:** para cumplimentarlo antes de iniciar el programa. Como ya se ha comentado anteriormente, se trata de un pequeño cuestionario anónimo sobre conocimientos y consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- **Cuestionario B:** debe ser contestado al acabar el programa. La primera parte coincide con el anterior, por lo que la comparación entre las respuestas del cuestionario A y B va a ofrecer información objetiva acerca de los cambios que se derivan de la aplicación del programa y, consecuentemente de la medida en la que se consiguen los objetivos propuestos. La segunda parte incluye preguntas referidas a la opinión que el programa les ha merecido (ver páginas 63 y 66 de esta guía).

Plafón 1

¿A qué
Te Huele el
Cánnabis?





Plafón 1: ¿ A qué Te Huele el Cánnabis?*

OBJETIVOS:

- Explorar la percepción previa que los jóvenes tienen acerca del cannabis.
- Obtener información que facilite al educador orientar el desarrollo posterior del programa, a partir de las opiniones y comentarios manifestados por los jóvenes.

MATERIAL:

- Tres carteles en blanco (hojones, cartulinas, reverso de pósters...)
- Tres tarjetas adhesivas de diferentes colores por participante (post-its, cuartillas de colores, tarjetones, ...), del tamaño justo para poder escribir una frase no excesivamente larga.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La persona responsable de aplicar el programa introduce el objeto de la misma, motivando con una línea argumental similar a la que sigue:

Las percepciones sobre cualquier tema, especialmente si son polémicos, no suelen recoger todos los aspectos del mismo; cada cual forma su criterio y lo asimila en función de la concepción del mundo que tiene más o menos formada. Sentadas varias personas en torno a una mesa en la que hay una manzana, cada una de estas personas tiene, necesariamente, una visión distinta de la misma (es posible que alguien diga que está podrida, si precisamente ve esa parte). Es lo que llamamos punto de vista. Puede parecer una visión de "Perogrullo", pero no siempre la tenemos presente.

Por otra parte, en la medida en que no somos expertos, que no disponemos de todos los datos que lleven a la certeza, únicamente emitimos opiniones, pareceres, percepciones. Muchas veces ni los propios expertos se ponen de acuerdo,

6. Recordar que antes de iniciar la aplicación de este plafón, los participantes deben haber contestado el cuestionario A.

lo que nos da idea de lo torpe que supone mantener opiniones contra viento y marea (aunque debatir sea un ejercicio apasionante...).

Vamos a hablar del cannabis y de los mitos creados en torno a él. Como ocurre con todos los mitos, se le pueden atribuir cualidades o excelencias que no tiene. El aire de misterio que hay alrededor de esta hierba y el hecho de que sea ilegal, hace que esta sustancia, al igual que sus derivados, se rodeen de información imprecisa, "mítica". A lo largo de unas cuantas sesiones vamos a tratar de desentrañar estas cuestiones entre todos. Pero antes vamos a ver de dónde partimos, qué ideas tenemos sobre el cannabis"

Se reparten tres tarjetas por participante de diferentes colores (verde, amarilla y roja, por ejemplo). En cada una de ellas, tienen que responder a las siguientes cuestiones:

Verde: ¿Qué sé del cannabis?

Amarilla: Sospecho que el cannabis

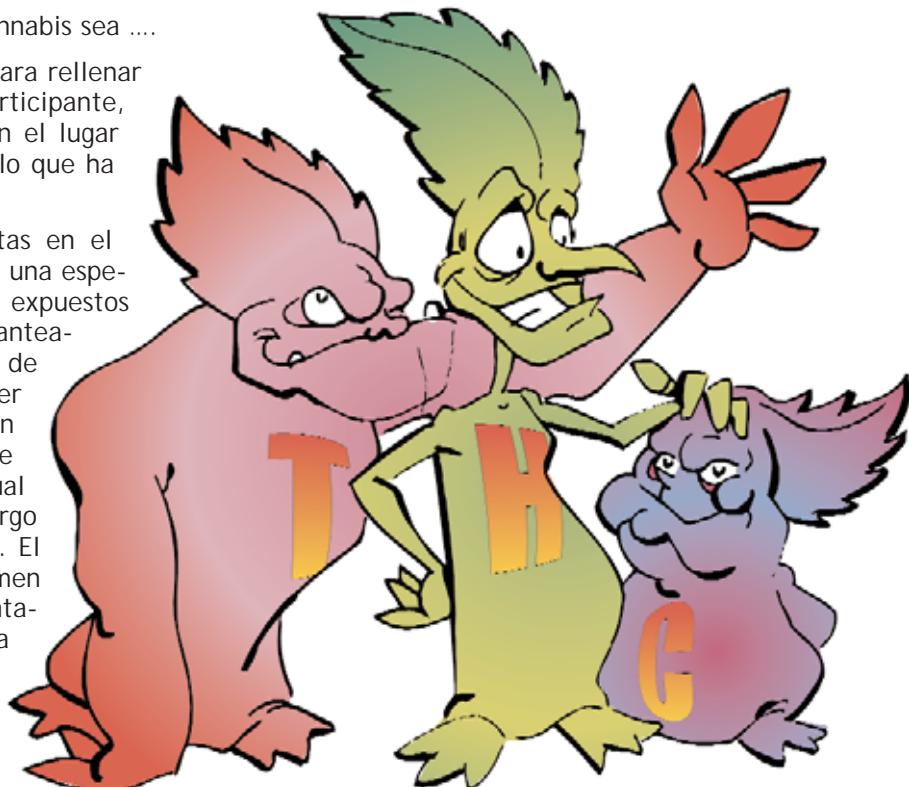
Roja: No estoy seguro de que el cannabis sea

Los jóvenes tienen cinco minutos para llenar las tres tarjetas. Después, cada participante, uno tras otro, coloca su tarjeta en el lugar correspondiente, a la vez que lee lo que ha escrito.

Una vez ubicadas todas las tarjetas en el panel pertinente, el educador hace una especie de resumen de los contenidos expuestos para cada una de las cuestiones planteadas. Se va a recordar que a lo largo de las siguientes sesiones van a poder contrastar si lo que dicen que saben o sospechan acerca del cannabis se corresponde con la realidad. De igual manera, es de desear que a lo largo del programa se aclaren sus dudas. El educador podrá retomar este resumen en la última sesión y valorar conjuntamente con ellos en qué medida ha variado la información que tenían y que ahora tienen sobre él.

DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿A qué Te Huele el Cánabis? ⁽¹⁾

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5: muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

1.1 Explorar la percepción previa que los jóvenes tienen acerca del cannabis.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1.2 Obtener información que facilite orientar el desarrollo posterior del programa.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. La metodología de esta actividad te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Lluvia de ideas (2).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.2 Interés.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. La duración, te ha resultado:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál?

.....

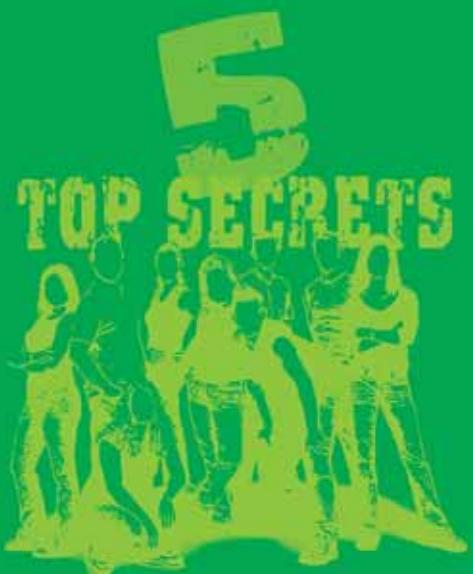
No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

Plafón 2

¿THC?
Cánnabis



Plafón 2: ¿ THC? Cannabis



OBJETIVOS:

- Explorar el nivel de conocimientos del grupo en relación al cannabis.
- Conocer el THC (tetrahidrocannabinol) como la sustancia responsable de los efectos que producen los derivados del cannabis.
- Distinguir entre la marihuana, el hachís y el aceite de hachís como sustancias que contienen diferente concentración de THC.

CONTENIDO:

El cannabis procede de una planta conocida en botánica como cannabis sativa, con cuya resina, hojas, tallos o flores se pueden obtener diferentes preparaciones. Se conoce tanto por sus cualidades psicoactivas como por su fibra desde hace miles de años.

Sus efectos psicoactivos son debidos a uno de sus principios activos: el tetrahidrocannabinol (THC), cuya concentración puede ser muy variable, en función del lugar donde se cultiva la planta, así como de los cuidados que recibe durante su crecimiento.

Los derivados del cannabis consumidos por sus efectos psicoactivos son, sobre todo, el hachís, la marihuana y el aceite de hachís.

• El **hachís** (chocolate, costo, ...) se elabora a partir de la resina almacenada en las flores de la planta hembra, prensada hasta formar una pasta compacta de color marrón cuyo aspecto recuerda al chocolate, que se deshace, al calor, para su consumo. Su concentración de THC (entre un 10-20%) es superior al de la marihuana, por lo que su toxicidad potencial es mayor.

• La **marihuana** se obtiene a partir de la trituración de flores, hojas y tallos secos, con el fin de comprimirlos posteriormente en bloques u otras formas. Su aspecto es similar al de las hierbas picadas gruesas. Un porro de marihuana contiene un 5-14% de THC.

- El **aceite de hachís**, es la presentación de mayor poder de intoxicación, dado que su contenido en THC puede llegar al 80%. Se obtiene químicamente por destilación al mezclar el hachís con disolventes. Se trata de una resina concentrada de color marrón oscura con una textura similar a la mermelada o al aceite de los coches. Puede consumirse de diferentes formas: extendiéndolo sobre el exterior de un cigarrillo, empapando el papel de fumar empleado para liarlo, etc. Se trata de una preparación menos conocida y habitual.

Por lo que respecta a la marihuana y el hachís, se consumen generalmente fumados en un cigarrillo, liado con tabaco rubio, conocidos como "porros", "canutos" ...

Al tratarse de sustancias ilegales, no están sometidas a ningún tipo de control. Por ello, tanto los "productores" como los vendedores los mezclan con sustancias muy diversas para así aumentar su peso y volumen y ganar más. Estas sustancias, conocidas como adulterantes, pueden causar daños imprevisibles para la salud. Así, el hachís puede aparecer mezclado con piensos, estiércol, plásticos, goma de neumáticos, aceites, ...etc. La marihuana suele estar mezclada con otras sustancias de origen vegetal, hierba, paja, orégano, ... y no suele estar adulterada con los mismos productos que el hachís, aunque sí puede contener sustancias tóxicas como pesticidas e insecticidas.

Actualmente el consumo de cannabis se ha generalizado, siendo la droga más consumida entre las drogas ilegales.

MATERIAL: Pizarra, papel continuo o similar

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Para empezar se va a aclarar a qué nos referimos cuando hablamos de marihuana, hachís o aceite de hachís. Mientras se hace referencia al contenido anterior, el profesor/educador puede apoyarse en el dibujo del plafón, a la vez que se van aclarando las posibles dudas que vayan surgiendo.

A continuación se puede elaborar una lista de los nombres con los que se hace referencia al cannabis y a sus derivados, a las formas de consumo, a los consumidores, a las personas que han desarrollado una

adicción, etc. Así se va a disponer de un pequeño vocabulario relacionado con esta sustancia. Para ello puede utilizarse la técnica de lluvia de ideas, en la que todos los participantes piensan posibles respuestas y las exponen brevemente.

¿Cuáles son los términos callejeros más comunes para referirse al cannabis?

Existen muchos términos para referirse al cannabis y sus derivados. Cambian muy rápidamente y varían dependiendo de las zonas en donde uno vive.

Los términos más comunes son:

- **ACEITE:** Hachís oleaginoso.
- **CACHIMBA:** Instrumento para fumar que consta de un recipiente para el cannabis, filtro de agua para el humo y salidas para fumar.
- **CAMELLO:** Persona que transporta droga.
- **CANNABIS:** Planta de la que se extrae el hachís, la maría,...
- **CANUTO:** Porro. Cigarrillo de cannabis.
- **COLOCADO:** Drogado.
- **COLGADO:** Enganchado o intoxicado por la droga.
- **COLOCARSE:** Drogarse.
- **CHINA:** Porción pequeña de hachís.
- **CHIVATO:** Funda de plástico transparente de un paquete de tabaco usado para guardar cannabis.
- **CHOCOLATE:** Hachís.
- **FLASH:** Máximo efecto de la droga.
- **FLY:** Porro o cigarro.
- **FUMETA:** Fumador de porros.
- **GRIFA:** Cannabis.
- **HACHÍS:** Resina de cannabis.
- **KIFI:** Cannabis + tabaco.
- **MARIA:** Hojas de la planta de cannabis secadas y picadas, lista para ser fumada.
- **MIERDA:** Grifa o hachís.
- **MONO:** Síndrome de abstinencia.
- **OCB:** Marca de papel de fumar (francés).
- **PARANOIA:** Estado en el cual se produce un lapsus mental bajo los efectos psicotrópicos.

- **PAPELINA:** Pequeño envoltorio con droga o polvo.
- **PETA:** Porro (diminutivo de petardo).
- **PETARDO:** Porro. Cigarrillo de cannabis .
- **PIEDRA:** Porción pequeña de hachís.
- **PILLAR:** Coger droga, comprar.
- **POLEN:** Tipo de cannabis (calidad superior).
- **PORRO:** Cigarrillo de cannabis .
- **PORRETA:** Fumador de porros.
- **RULAR:** Pasar el porro.
- **SMOKING:** Marca de papel de fumar.
- **SUBIDA:** Primeros efectos de un porro.
- **SUBMARINO:** Fumar porros en un sitio totalmente cerrado concentrando el humo. Se puede hacer en una habitación, un coche...
- **TATE:** Hachís (diminutivo de chocolate)
- **TALEGO:** Cárcel. Seis euros de hachís.
- **TROMPETA:** Porro muy abierto por el extremo que se enciende.
- **VACILÓN:** Estar muy ciego. Ponerse chulo, fanfarrón.
- **VIAJE:** Efecto causado por la droga.
- **YERBA:** Cannabis.
- **YUYU:** Estado de hambruna provocada por los porros.

DURACIÓN APROXIMADA: 20 minutos



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿THC? ¿Cáñabis?⁽²⁾

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5: muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

1.1 Explorar el nivel de conocimientos del grupo en relación al cáñabis.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1.2 Conocer el THC como principio activo de los derivados del cáñabis.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1.3 Distinguir entre la marihuana, el hachís y el aceite de hachís.....

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Lluvia de ideas (2).....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

5.2 Interés.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

6. La duración te ha resultado.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál? _____

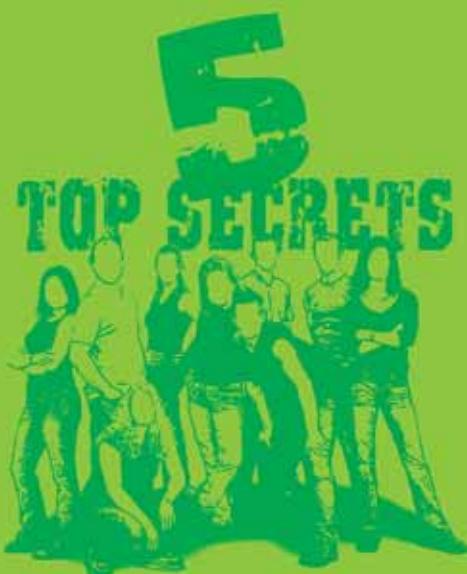
No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

Plafón 3

OYE, TÚ!
¿por qué
fumas
porros?



Plafón 3:

OYE, TÚ!

¿por qué fumas porros?

Oye, tú!

¿por qué fumas porros?

Porque...



Porque me relaja
Porque es más sano que el tabaco
Porque todo el mundo lo hace
Porque es sano y natural
Porque no produce adicción
Porque me da la gana
Porque me da buen rollo
Porque ligo más
Porque es terapéutico
Porque mis amigos...
Porque flipo
Porque sabe bien
Porque me hace reir

Porque no pasa... NADA?

OBJETIVOS:

- Identificar y reflexionar sobre algunas de las razones por las que los jóvenes consumen cannabis.
- Potenciar la capacidad crítica y favorecer la toma de decisiones.
- Fomentar actitudes favorables hacia el no consumo de cannabis.

CONTENIDO:

En el inicio del consumo de cannabis parece tener un peso muy importante la curiosidad. De hecho, más del 80% de los jóvenes afirman haber tenido la primera experiencia con esta sustancia por querer conocer qué pasa. La búsqueda de nuevas sensaciones y la diversión son otras que figuran, aunque con menor intensidad.

Generalmente, el inicio de este consumo ocurre en el ámbito inmediato y conocido del sujeto. Se trata de un proceso colectivo donde abundan las invitaciones y los ofrecimientos. En la mayoría de los fumadores de cannabis, el primer consumo se produce a partir de una invitación que suelen hacer personas conocidas y de cierta confianza: amigos, amigas, compañeros de estudio, hermanos, la pareja sentimental, etc.

Aceptar o rechazar la invitación debe ser una decisión personal, responsable, no delegada ni asumida por parte de quienes lo hayan propuesto. Si pudiendo decidir algo que afecta personalmente, se permite que lo hagan los demás, posiblemente eso sea un indicio de que no se es lo suficiente maduro para asumir las responsabilidades que implica la toma de decisiones.

Por otra parte, si el consumo se asocia a un determinado estado de ánimo, al medio que permite conseguir algo (relajarse, sentirse bien, olvidar algún mal rollo, aceptación de grupo...), fumarse un porro puede convertirse en una costumbre, y en un hábito difícil de romper. Una persona ya no

se divierte, ni se relaja, ni se siente bien, ni sabe superar la timidez, sin fumar.

¿Cuántos jóvenes de los que consumen se han parado a pensar en la verdadera razón de su consumo? La finalidad de esta actividad es que a través de un trabajo de reflexión y debate, los adolescentes piensen en las circunstancias y las razones por las que algunos de los jóvenes de su entorno comienzan a fumar.

MATERIAL: Pizarra, papel continuo, ...

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Para propiciar la participación del grupo, al desenrollar el panel o al proyectar la correspondiente diapositiva del CD, se dejan sin descubrir las razones que los jóvenes dan sobre el motivo del consumo de cannabis.

Se introduce el panel explicando que el individuo tiene o debe tener unas razones para actuar, las cosas no se hacen porque sí. Y desde ese razonamiento, el consumo de cannabis, debe tener un por qué, que el consumidor debe conocer.

Se invita a los jóvenes a que hagan una lluvia de ideas sobre cuáles creen que pueden ser las razones de dicho consumo (tienen que ser razones cercanas a ellos). Se van anotando todas, analizándolas. Agotada la lluvia de ideas se muestra el panel cubierto, comparándolo con las que los participantes han propuesto. ¿Coinciden o no? ¿Cuáles son más reales? ¿Cuáles nos creemos?...

A continuación se presentan algunas razones que pueden ayudar a reflexionar y contrastar algunos de los argumentos que pueden haber oído, leído y que han aparecido a lo largo de la sesión:

ARGUMENTOS	CONTRA-ARGUMENTOS
Es sano y natural	<p><i>El hecho de que un producto sea natural no implica que no pueda ser tóxico o que tenga que ser inocuo. De hecho, existen especies animales y vegetales que tienen venenos que, siendo naturales, pueden matar una persona. Muchas drogas de abuso son productos naturales o derivados de ellos (tabaco, alcohol, heroína).</i></p> <p><i>El cannabis contiene más de 400 sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas para el organismo.</i></p>
No produce adicción	<p><i>Sin ninguna duda, el cannabis es una droga. Al igual que otras, su consumo continuado puede producir dependencia. Al dejar de consumirlo durante unos días, puede aparecer inquietud, ansiedad, irritabilidad, agresividad, dificultades para dormir y pérdida del apetito. Estos síntomas mejoran o desaparecen si la persona vuelve a consumir cannabis. También, como otras drogas, su consumo continuado genera tolerancia, por lo que se debe incrementar la cantidad o la frecuencia del consumo para sentir los mismos efectos que antes. Cualquier persona puede convertirse en dependiente del cannabis, en función del tiempo, cantidad y patrón de consumo.</i></p>
Todo el mundo lo hace	<p><i>No es cierto y es un argumento que conviene rebatir porque se puede utilizar para justificar el propio consumo. Si bien en los estudios se ha observado un incremento de su consumo por parte de los jóvenes, los últimos datos revelan una disminución del mismo. Por otra parte, la proporción de consumidores entre la población general es minoritaria.</i></p>

Es más sano que el tabaco	<p><i>La mayoría de las personas lo consumen mezclado con tabaco, por lo que a los efectos nocivos de éste, se unen los del cannabis. Además se suelen fumar sin boquilla (lo que evita que se filtren los agentes tóxicos), las caladas son más intensas, se retiene más tiempo el humo en los pulmones y se apura al máximo el cigarrillo. Por lo tanto, el consumo de porros es más nocivo que el de tabaco, aunque se consuma solo.</i></p>
Da buen rollo Hace reír Ayuda a ligar	<p><i>Inicialmente el consumo de cannabis puede producir sensaciones de euforia, bienestar, ganas de hablar, risa fácil y sin motivos. Pero en un segundo momento puede aparecer relajación y somnolencia, por lo que la fiesta se acaba. Peor aún, hay a quien le produce reacciones de pánico y pasa miedo...</i></p> <p><i>En cualquier caso, estos efectos dependen fundamentalmente de la cantidad consumida, del ambiente, del estado de ánimo de la persona y de las expectativas que se tengan sobre ese consumo.</i></p>
Sabe bien	<p><i>Hay muchas sustancias que acaban sabiendo "bien" porque uno se acostumbra a ellas, pero es muy posible que la primera vez que se usa, no guste tanto.</i></p>
Me da la gana	<p><i>Es importante saber diferenciar entre las cosas que se hacen realmente porque uno quiere y aquellas que se acaban haciendo por presión de los amigos, por la publicidad, por la situación...</i></p>
Relaja y ayuda a dormir mejor	<p><i>Si lo que no deja dormir son las preocupaciones, sino se hace nada por resolverlas, al día siguiente van a seguir ahí. Además, como los efectos del cannabis hacen que el sueño sea de peor calidad, la sensación de embotamiento es mayor. No olvidar que existen otras alternativas para relajarse y conciliar el sueño (una ducha templada, por ejemplo).</i></p>
Es terapéutico	<p><i>Aunque puede aliviar ciertos síntomas de enfermedades como el cáncer o SIDA, sólo se utilizan algunos componentes y no en la forma que se suele consumir, además ¿por qué "medicarse" para una enfermedad que no se tiene?</i></p>
Flipa	<p><i>Después de la sensación inicial de desinhibición, son frecuentes las vivencias de agitación, ansiedad, fuga de ideas... que en algunos casos generan crisis de angustia.</i></p>
Me da un aire especial	<p><i>Esta es la vivencia que tiene la persona, pero no necesariamente lo que ocurre, aunque puede facilitar cierta complicidad con otros consumidores.</i></p>

DURACIÓN APROXIMADA: 55 minutos

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Una de las causas del consumo tiene que ver con el entorno del consumidor y con la presión que éste ejerce sobre él. Los jóvenes normalmente no creen que sea cierto que nos influya el exterior, sino que creen que son totalmente independientes y libres para hacer lo que quieran. Con esta actividad se va a constatar que eso no siempre es cierto y que por lo tanto no hay que bajar la guardia.

A uno o varios de los participantes se les realiza un encargo fuera del aula/local (ir a buscar tizas, un rotulador, dar un recado a alguien). Al resto se les dan unas órdenes que deberán cumplir. Por ejemplo, cuando el profesor o monitor levante una mano, todos se callarán y se pondrán en pie junto a su mesa completamente serios. Cuando baje la mano, se sentarán y reirán (con cierto control).

Cuando el joven al que se le ha hecho el encargo vuelva, se pone en práctica lo acordado con el resto de la clase. Se puede hacer varias veces, hasta que el muchacho siga el comportamiento de sus compañeros.

En ese momento se parará la actividad y se le preguntará por qué ha imitado al resto de sus compañeros.

Puede ser un buen momento para hacer referencia a la presión de grupo, aludiendo al hecho de que los compañeros tienen una profunda y positiva influencia entre sí, a la vez que juegan un papel importante, recíproco y mutuo. Ellos y ellas pueden presionar para que algún miembro del grupo haga algo a pesar de que no quiera, por ejemplo, coger algo de alguna tienda, consumir drogas o alcohol, conducir de forma peligrosa o tener relaciones sexuales sin estar preparado para ello o sin quererlo...

Este tipo de presión puede ser expresada abiertamente con frases como por ejemplo ("es solamente una cerveza y todos estamos tomando una") o más indirectamente, simplemente ofreciéndola siempre que haya ocasión. Algunas veces un grupo

puede emitir señales sin decir absolutamente nada, indicando cómo se debe vestir, lo que se debe de decir, qué actitud se debe adoptar acerca de la escuela u otros estudiantes, padres y/o profesores, Ceder a la presión para vestirse de una forma determinada es una cosa, unirse a los hábitos de un grupo que bebe y fuma es otra cosa.

Cuando las personas no están seguras de lo que tienen que hacer ante una situación, buscan en otras, señales de lo que es aceptable o no. Las personas que son más fácilmente influenciables serán las primeras en ser influenciadas por otros, buscando la aprobación de sus compañeros, cediendo ante retos o sugerencias arriesgadas. Luego otras personas podrán seguir su ejemplo también, siendo más fácil razonar esta conducta pensado, "debe ser correcto, ya que todo le mundo lo está haciendo." Antes de que alguien se de cuenta, serán muchas las que seguirán al grupo, quizás con costumbres que de otro modo no tendrían.

Aprender a ser diferentes:

A veces cuesta mantener las propias decisiones, cuando quienes nos rodean se comportan de otro modo. Es en esas situaciones en las que se pone a prueba las propias habilidades. En cada situación se puede poner en práctica esta secuencia:

- Tener claro lo que se piensa y siente respecto a la conducta que se propone.
- Comenzar la respuesta sin disculparse por ser diferente, y rechazar que alguien sea "menos" que otro por no actuar de una determinada manera.
- Mostrar las propias preferencias con energía, pero sin necesidad de convencer a los demás que deben actuar como nosotros lo hacemos.
- Aclarar siempre que no se rechaza la persona, sino la conducta que se propone.

Son muchos quienes pueden resistir la presión y mantener firmemente su modo de pensar.

Consumir cualquier tipo de drogas incrementa las probabilidades de ceder ante la presión de grupo. El abuso de sustancias tóxicas reduce la capacidad crítica e interfiere con la habilidad de saber decir que no.

EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

OYE,TÚ!, ¿por qué fumas porros? ⁽³⁾

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5:muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en esta actividad?

1.1 Identificar y reflexionar las razones por las que los jóvenes consumen cannabis.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1.2 Potenciar la capacidad crítica y favorecer la toma de decisiones.....

1.3 Fomentar actitudes favorables hacia el no consumo de cannabis.....

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Reflexión (1).....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Lluvia de ideas (2).....

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

5.2 Interés.....

6. La duración te ha resultado.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál?

No (2)

10. ¿Has realizado la actividad que se propone como complementaria: Si (1) No (2)

11. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

Plafón 4

¿Es legal?





Plafón 4: ¿Es legal?

OBJETIVOS:

- Conocer las consecuencias legales del consumo, posesión, tráfico y cultivo del cannabis.
- Diferenciar las consecuencias derivadas en función de si se es mayor o menor de edad.

CONTENIDO:

El derecho español considera el cannabis y todos sus derivados y formas de presentación o preparación, como droga ilegal.

Como ocurre con las demás drogas ilegales, el consumo de cannabis en lugares, vías, establecimientos y transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico, está contemplada por la Ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana como infracción⁷ grave. Al ser considerada como tal, puede ser sancionada⁸ administrativamente con multas de entre 300 y 30.050 euros, pero sin embargo, no constituye delito⁹. Tampoco es delito la tenencia de dicha sustancia destinada al autoconsumo de su poseedor y sin ánimo de transmisión a otras personas, pero esa intención de tráfico de la sustancia se presume cuando se trata de una determinada cantidad.

Se considera la posibilidad de suspender las sanciones si el infractor se somete a un tratamiento de deshabituación en un centro o servicio debidamente acreditado, en la forma y por el tiempo que reglamentariamente se determine.

En el Código Penal, el cannabis se considera como una "droga que causa grave daño para la salud", por lo cual la pena¹⁰ mínima para quien lo cultiva, elabora, posee, trafica, promueve o facilita su consumo, será de uno a tres años de prisión y la multa correspondiente a la cantidad de droga.

En referencia a la conducción de vehículos a motor, el Código Penal establece un arresto de tres a ocho meses, así como la retirada del permiso de conducir de uno a cuatro años, para

7 **Infracción:** transgresión, quebrantamiento de una norma o de un pacto.

8 **Sanción:** castigo que se da al que no cumple una norma establecida o tiene un comportamiento incorrecto.

9 **Delito:** crimen, violación de la ley. Acción u omisión voluntaria, castigada por la ley con pena grave.

10 **Pena:** castigo impuesto por la autoridad a quien ha cometido un delito.

quién conduzca un vehículo a motor o ciclomotor bajo la influencia de cualquier tipo de droga.

Por otra parte, conducir bajo los efectos de drogas se sanciona con seis puntos. Recordar que los conductores noveles (menos de 3 años de carné) parten con 8 puntos y el resto de conductores con 12. La pérdida del total de los puntos va a suponer en ambos casos:

- 6 meses sin carné la primera vez, 12 meses las siguientes.
- Asistencia obligatoria a cursos de reeducación (20 horas).
- Examinarse de nuevo del carné.
- Multa entre 90 y 600€.

MATERIAL: Situaciones para analizar (figuran al final de esta actividad).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Antes de presentar el plafón o diapositiva, se distribuirán los asistentes en siete grupos. (parejas, tríos, cuartetos, ...). Cada grupo nombrará a un secretario o secretaria y se le asignará al azar una de las siguientes situaciones hipotéticas que se proponen. Inicialmente deberán resolverlas a partir de lo que conocen, han oído, o les han contado sobre las consecuencias legales de la posesión, consumo y/o tráfico de cannabis.

Puede resultar interesante que el educador recoja aquellas preguntas acerca de las cuales no parezca existir un acuerdo, para procurar resolverlas posteriormente con la información que se facilita. En el caso de que la información que aporta el plafón no responda a algunas de las dudas expuestas, se puede pedir que por grupos busquen la información necesaria para comentarla en la siguiente sesión, al resto del grupo. No es conveniente que queden dudas planteadas sin resolver.

SITUACIONES PARA ANALIZAR

Situación 1

A) Es sábado por la tarde-noche y has quedado con tus amigos en el parque. Cuando llegas, todavía no hay nadie y mientras esperas, te lías un porro y empiezas a fumar. No te has dado cuenta de que cerca hay una pareja de policía que ha

observado como te lías un porro y se acerca a ti cuando ya estás fumando (tú tienes 17 años)

B) Igual que la situación anterior pero tienes 18 años.

Comentario: El consumo de drogas en lugares públicos se contempla por la ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana como una infracción grave y puede ser sancionada administrativamente con multas de entre 300 y 30.050€, sustituibles por un tratamiento de deshabituación. La línea divisoria entre consumo y tráfico es muy difusa, aunque ciertas situaciones, respaldadas por decisiones judiciales, califican como indicio de la existencia de tráfico:

- Iinear una cantidad desmesurada de dinero,
- Iinear el cannabis escondido,
- Iinear el cannabis dispuesto en dosis,
- Iinear una determinada cantidad de cannabis,
- si quien lo lleva no es consumidor.

Si se califica el hecho como tráfico, ya no se contempla como una infracción administrativa, sino como un delito. ¿Qué supone esto? El tráfico de sustancias no gravemente perjudiciales para la salud (caso del cannabis que está considerada perjudicial pero no gravemente perjudicial) se castiga con penas de 3 años y multa de hasta el doble del valor de la droga.

A los menores de 18 años se les aplica la Ley de Responsabilidad del Menor que contempla medidas reeducativas como prestaciones al servicio de la Comunidad o internamiento en Centros de Menores o de Atención a drogodependientes. Estas medidas son extensibles a los menores de 21 años si no tienen antecedentes penales o se demuestra inmadurez intelectual o las circunstancias personales del joven así lo recomiendan.

Situación 2

Como todas las noches, hoy también bajas un rato con tu grupo de colegas a la plaza (sois un grupo de 17 y 18 años). Te gusta juntarte con ellos porque habláis de cómo ha ido el día y os echáis unas risas.

Hoy alguien propone fumar un porro y os lo pasáis. David siempre dice que no, aunque tampoco le importa que fuméis estando con él.

Cuando mejor os lo estáis pasando, se acerca una pareja de policía y...

Comentario: Igual que el caso anterior. Además se debe tener en cuenta que en el caso de David es difícil que se libre de ser sancionado, pero podría recurrir la sanción, acrediitando su condición de no consumidor y acompañando un informe toxicológico.

Situación 3

A) *Juan suele pasarte algo de costo. Él que como tú tiene ya los 18, tiene buenos contactos y tú siempre has preferido acudir a él cuando necesitas (es amigo tuyo desde hace tiempo y así no te complicas la vida). Hoy habéis quedado para que te pase algo, pero justo cuando le estás pagando aparece una pareja de policía y....*

B) *Idem a la situación anterior pero teniendo tú 17 años y él 18 años.*

Comentario: El tráfico de sustancias no gravemente perjudiciales para la salud (caso del cannabis, que está considerada perjudicial pero no gravemente perjudicial) se castiga con penas de 3 años y multa de hasta el doble del valor de la droga. La pena se agrava si la droga se facilita a un menor, pudiendo aumentar en el caso del cannabis hasta 4 años y 6 meses (o 6 años y 9 meses en casos de extrema gravedad)

Situación 4

A) *Estás de veraneo y alguien propone ir al pueblo de al lado porque hacen un concierto. A la entrada del mismo, hay un coche de Guardia Civil que va parando coches aleatoriamente y tenéis la "suerte" de que para el vuestro. Os invitan a bajar del coche. Os preguntan si lleváis armas o drogas. Tu llevas una china en el bolsillo (tienes 17 años).*

B) *Igual que la anterior, pero tienes 18 años.*

Comentario: La tenencia de drogas prohibidas en lugares públicos se contempla por la ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana como una infracción grave y puede ser sancionada administrativamente con multas de entre 300 y 30.050€.

A los menores de 18 años se les aplica una ley específica que contempla medidas reeducativas

como prestaciones al servicio de la Comunidad o internamiento en Centros de Menores o de Atención a drogodependientes

Situación 5

Estás de fin de semana y habéis cogido el coche para ir de marcha. Ya de madrugada volvéis a casa, pero en una curva, el conductor pierde el control y el coche se sale de la carretera. No os hacéis nada, así que intentáis sacar el coche de la cuneta para continuar vuestro camino, pero por casualidad, pasa por allí la Guardia Civil y ve el accidente. Se detienen para ver qué os ha pasado. Esa noche, todos habéis estado fumando porros y como a la Guardia Civil le parece raro que os hayáis salido en un tramo de la carretera que no es especialmente peligroso, quieren hacerle al conductor la prueba de la alcoholemia y consumo de tóxicos.

Comentario: Conducir bajo los efectos de drogas según el Código Penal conlleva arresto de 3 a 8 meses y retirada del permiso de conducir de 1 a 4 años y la pérdida de 6 puntos. Incumplir la obligación de someterse a las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos, se sanciona con seis puntos.

Situación 6

Este año un amigo te ha propuesto que le ayudes a plantar maría en un huerto que tiene su padre en el pueblo (te ha dicho "mi padre no entiende de estas cosas, así que no va haber ningún problema". Además es un pueblo pequeño y es difícil que la cosa trascienda).

Un día de las fiestas, se arma una bronca buena con los chavales del pueblo de al lado y acude la Guardia Civil. Después de que la cosa se ha calmado, una pareja de Guardia Civil da una vuelta por el pueblo para comprobar que todo está en orden y ve las plantas de maría.

Comentario: El cultivo es siempre delito. El cultivo para uso propio es un argumento delicado, que quedaría a merced de la interpretación del juez

Situación 7

A) *Hoy las clases te están resultando un peñazo y*

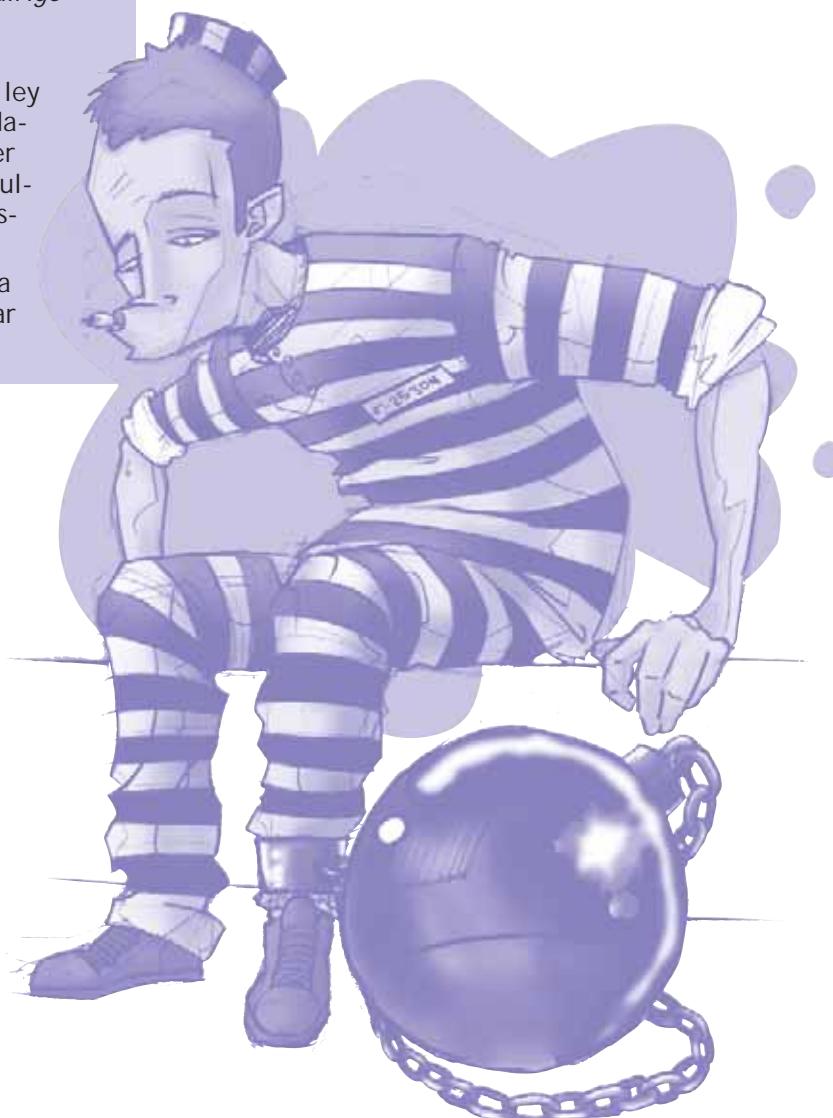
en el descanso entre una y otra, se te ocurre fumarte un porro en el WC. Un profesor pasa por delante de la puerta y se da cuenta (aunque tu habías abierto la ventana para evitar que te pillaran)...

B) *Como todas las tardes del domingo, acudes a la Casa de Juventud de tu barrio a pasar un rato con tus amigos. Aunque sabes que no podéis fumar allí, lías un porro y empezáis a fumar varios amigos. El educador al darse cuenta se dirige a vosotros...*

Comentario: El consumo de drogas en lugares públicos se contempla por la ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana como una infracción grave y puede ser sancionada administrativamente con multas de entre 300 y 30.050€. Puede ser sustituida por medidas de deshabituación.

Además de lo dicho anteriormente, cada centro tiene sus propias normas a aplicar en estos casos.

DURACIÓN APROXIMADA: 55 minutos



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿Es legal? ⁽⁴⁾

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5: muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

1.1 Conocer las consecuencias legales del consumo, posesión, tráfico y
cultivo de cannabis.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1.2 Diferenciar dichas consecuencias en función de si se es mayor o menor de edad...

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Trabajo en equipo (3).....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Análisis de situaciones (4).....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

5.2 Interés.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

6. La duración te ha resultado.....

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál?

No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

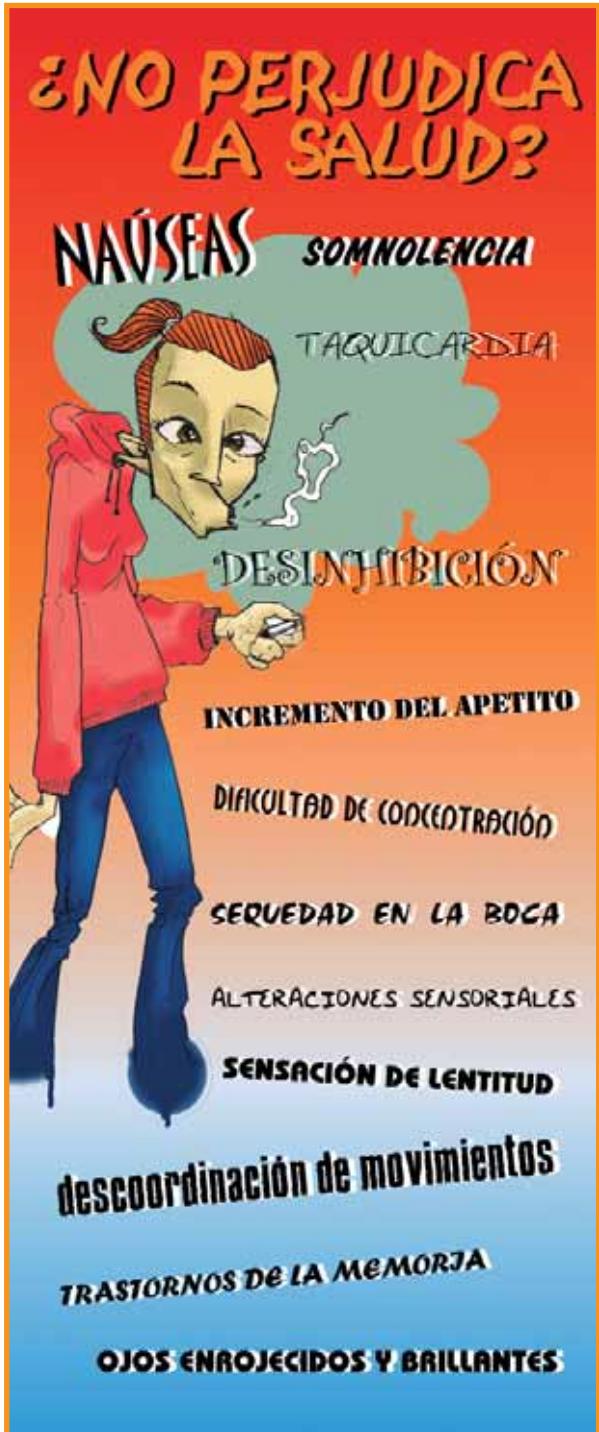
Plafón 5

¿No
perjudica
la salud?



Plafón 5:

¿No perjudica la salud?



OBJETIVOS:

- Profundizar sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de su consumo.
- Constatar cómo pueden repercutir esos efectos en la vida cotidiana, después de consumir.
- Conocer la existencia de los componentes tóxicos en la inhalación del cannabis.

CONTENIDO:

El cannabis es una sustancia que se puede consumir de diferentes maneras: en infusión, con alimentos o fumado. Cuando los preparados de la cannabis sativa (hachís, marihuana, aceite de hachís) se consumen en forma de cigarrillos, los principios activos son absorbidos rápidamente por los pulmones y de aquí pasan a la sangre desde donde llegan al cerebro, produciendo allí los efectos que los caracterizan. A través de la inhalación (ya sea en cigarrillo o pipa), es como se consiguen los efectos más rápidos.

El cannabis tiene efecto en menos de 10 minutos tras ser consumido y este efecto puede llegar a durar entre 3 y 4 horas, o incluso más. Los efectos agudos del cannabis son muy variables entre personas y dependen de la dosis, del contenido de THC, de la forma de administración, así como de la personalidad, las expectativas y experiencia previa del sujeto y también del contexto en que se consume.

Las investigaciones científicas han probado que el cannabis afecta a los neurotransmisores (serotonina, norepinefrina y dopamina) y a los lugares donde estos actúan en el cerebro. En estos lugares:

- Se regula la actividad motora, lo que explica que al consumirlo se sea más torpe (descoordinación de movimientos).
- Se procesa la memoria y el pensamiento, por lo que dificulta el aprendizaje y la concentración.
- Se ubican las zonas de recompensa. De allí su carácter adictivo.
- Se regula el dolor, por lo que tiene efectos analgésicos.
- Regulan también el hambre y el sueño, por eso ambos aumentan con su consumo.

El proceso de eliminación del cannabis del organismo es muy lento. Al cabo de siete días de haberlo consumido, sólo se ha eliminado entre un 50-70% de la sustancia.

Hasta la fecha se han identificado más de 400 componentes presentes en los derivados del cáñamo y de la mayoría de ellos, se desconocen exactamente sus efectos.

EFFECTOS DEL CÁNNABIS A CORTO PLAZO

Son de rápida aparición y pueden ser muy variables. Inicialmente produce tanto efectos a nivel psicológico como físico:

Efectos psicológicos más frecuentes:

Se entremezclan reacciones buscadas por el consumidor con respuestas indeseadas.

Efectos psicológicos más frecuentes:

- Relajación
- Desinhibición
- Hilaridad (risa fácil).
- Sensación de lentitud en el paso del tiempo.
- Somnolencia
- Alteraciones sensoriales: agudización de las percepciones visuales, auditivas y táctiles.
- Dificultad de concentración
- Trastornos de memoria a corto plazo.
- Dificultad para pensar.

Efectos fisiológicos:

- Aumento del apetito.
- Sequedad de boca y sed.
- Ojos brillantes y enrojecidos.
- Aliento característico.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Somnolencia
- Descoordinación de movimientos.

Cuando se trata de adolescentes estos efectos pueden afectar seriamente los procesos de maduración y desarrollo en que se encuentran inmersos. No debe olvidarse que los cambios que tienen lugar durante esta etapa exigen un funcionamiento a pleno rendimiento de las capacidades del joven. Para ello, el cerebro debe ser capaz de funcionar al cien por cien de sus posibilidades. La "manía" del THC de permanecer tanto tiempo en el cerebro, no parece de gran ayuda.

NO OLVIDAR QUE UN CONSUMO PUNTUAL

- Puede CAUSAR la aparición de trastornos psiquiátricos como la sensación de "volverse loco", sentimiento de pérdida de control, ataque de pánico, alucinaciones, miedos ...
- Puede PROVOCAR una esquizofrenia en personas predispuestas genéticamente y que desconocen que lo son.

A dosis elevadas puede provocar confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y, de forma más inusual, estados de ansiedad y pánico.

EFFECTOS DEL CÁNNABIS A LARGO PLAZO

Efectos psicológicos a destacar:

- Alteraciones en el aprendizaje y la memoria.
- Síndrome amotivacional (apatía, desinterés por lo que te rodea,...).
- Puede desencadenar un estado psicótico en sujetos predispuestos.
- Dependencia (necesidad de consumir).

Efectos fisiológicos más importantes:

- Alteraciones respiratorias y cardiovasculares (bronquitis, ...).
- Procesos cancerosos similares a los del tabaco (cáncer de pulmón, ...).
- Alteraciones en el sistema inmunitario (reducción de las defensas para hacer frente a posibles infecciones).

Los riesgos asociados al consumo de derivados del cannabis se explican tanto por las características de su principal principio activo, el THC, como por el hecho de que se consume generalmente mezclado con tabaco y fumado.

No hay que olvidar que su consumo junto con alcohol u otras drogas puede producir efectos desconocidos e inesperados.

MATERIAL: Post-its, cartulinas, ... o similar en el caso de realizar la propuesta 1. Para el resto, no se precisa material específico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se proponen diversas actividades:

1. "El cannabis y sus efectos"

Para constatar que se conocen los diferentes efectos del consumo del cannabis, se divide la pizarra o una gran cartulina en dos apartados (físico y psicológico). Se reparte entre los/as participantes diferentes post-its en el que figure escrito un efecto psicológico o físico. Para ello, previo al desarrollo de la actividad, el profesor/educador habrá anotado un efecto en cada post-it, para poder repartir uno por participante. (Ver material en el CD).

A continuación, cada uno deberá decir si se trata de un efecto físico o psicológico (o los dos) y explicar el por qué. Se acercará a la pizarra y lo pegará en uno de los dos lados en los que la hemos dividido al principio.

El profesor/educador deberá corregir y explicar si alguno de los participantes se equivoca o no lo tiene claro.

2. "¿Qué me está pasando?"

Se divide al grupo/clase en subgrupos de 5 ó 6 personas y se les pide que imaginen una situación de la vida cotidiana que se desarrolla bajo los efectos del cannabis (para ello se habrá explicado el contenido propuesto). Como ejemplo podría servir el intentar introducir las llaves cuando entran en su casa, preparar un examen, planchar una camiseta, participar en una prueba deportiva, jugar con la play, estudiar... Se

les da 5 minutos y posteriormente todos los subgrupos van escenificando la situación elegida.

El objetivo de dicha tarea es hacerles reflexionar sobre las dificultades de desarrollar una actividad cotidiana bajo los efectos del cannabis. Se pueden plantear cuestiones relacionadas con cada situación escenificada, haciendo especial hincapié en los inconvenientes que puede suponer realizarlas bajo esos efectos.

3. "El director de orquesta"

Con esta dinámica se trata de aproximar a los participantes a uno de los efectos que tiene el consumo del cannabis relacionado con la coordinación de movimientos.

Todos los participantes se colocan en círculo (sentados mejor), tratando de que todos puedan verse las caras. Uno del grupo empieza realizando un tipo de movimiento, que copiará su vecino de la derecha, y a éste su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta llegar al final. Resulta idóneo que los movimientos sean con las manos (los movimientos que se quieran), para que todos puedan verlo bien. El primero que ha empezado el juego, cambiará de movimiento o ritmo, y a éste le copiará el segundo, después el tercero... de manera que se obtenga una oleada de movimientos. Suelen equivocarse fácilmente porque resulta muy difícil fijarse únicamente en el compañero de la izquierda.

Cada vez que alguien se equivoca, es decir que no hace lo mismo que ha hecho su compañero de la izquierda, se vuelve a empezar. Para que todos participen, hay que empezar a hacer movimientos cada vez en un sitio diferente, si no, nunca llegará a los últimos, ya que suelen equivocarse antes.

DURACIÓN APROXIMADA: 55 minutos (variable en función de las propuestas que se lleven a cabo).

EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿No perjudica la salud? ⁽⁵⁾

Centro: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala 2:alguna/regular 3:aceptable 4:buena/satisfactoria 5:muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

- 1.1 Profundizar sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de su consumo.....
1.2 Constatar cómo pueden repercutir esos efectos en la vida cotidiana.....
1.3 Conocer la existencia de los componentes tóxicos en la inhalación.....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. La metodología de las propuestas te ha parecido (señala sólo la que corresponda a la/s que hayas realizado):

- a. El cannabis y sus efectos.....
b. ¿Qué me está pasando?.....
c. El director de orquesta.....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

- Reflexión Individual(1).....
Role-playing (5).....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

- 5.1 Participación.....
5.2 Interés.....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. La duración te ha resultado:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? _____ minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

- Si (1) ¿Cuál? _____
 No (2)

10. Observaciones: _____

Muchas gracias por tu colaboración

Plafón 6

¿Yo controlo?



Plafón 6:

¿Yo controlo?



OBJETIVOS:

- Constatar la dificultad de ser objetivos en determinadas ocasiones respecto a la capacidad de control.
- Comprobar las dificultades para realizar determinadas actividades bajo estados alterados de conciencia.

CONTENIDO:

El concepto "yo controlo" en boca de un adolescente es absolutamente subjetivo. Los efectos del consumo del cannabis, como el de cualquier droga son impredecibles y afecta a cada cual de forma diferente.

La sensación de omnipotencia, reforzada por la integración en el grupo de iguales, no permite constatar las limitaciones motrices y perceptoras que de su consumo se derivan. En el caso del cannabis, la expectativa de obtener una rápida gratificación, casi instantánea tras su consumo, hace que se confunda la euforia transitoria con la omnipotencia. Escenificar y recrear las consecuencias (causa-efecto) del consumo de cannabis, puede contribuir a disuadir del consumo.

MATERIAL:

- Tarjetas con la descripción de los personajes.
- Descripción de la situación.
- Pautas de observación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se solicitan cuatro voluntarios (preferiblemente dos chicas y dos chicos) y aparte del grupo se les explica la actividad a realizar, a la vez que se les facilita la descripción de los personajes que deben representar. Se trata de llevar a cabo un role-playing. Cada uno de ellos debe simular una situación que puede ocurrir, adoptar el papel de ese personaje concreto que se le facilita y crear una situación como si se tratara de la vida real. Por lo tanto, se trata de imaginar la forma de actuar y las decisiones que tomarían cada uno de los personajes, en situaciones diferentes. Después, debe

actuar como ese personaje. Para facilitar la tarea, se les proporciona información sobre las diferentes situaciones que se van a suceder a lo largo de la escenificación.

Mientras, el educador explica al resto del grupo en qué consiste la actividad. Se establecen cuatro grupos, entregando a cada uno de ellos las "pautas de observación" o indicaciones de aquellos aspectos a los que deben de prestar especial atención, para analizar a posteriori la situación representada. Cada uno de estos grupos debe fijarse tanto en los personajes (lo que dicen, como lo dicen, lo que hacen, ...) así como en el modo cómo va evolucionando la situación presentada.



ROLE-PLAYING: Una tarde en el parque

A. Presentación de los personajes:

Se hace pasar a los cuatro personajes. Cada cual se presenta teniendo en cuenta el personaje que representa. Además de las indicaciones que figuran a continuación de cada uno de ellos (que pueden o no explicitarse), puede completarse la información añadiendo aquellos rasgos o características con los que los asocian, siempre y cuando sean coherentes con el desarrollo de la situación que se plantea a continuación.

Roque (16 años)

Sale los fines de semana y se emborracha si hay alguna fiesta. No fuma pero de vez en cuando se fuma un porro con sus amigos (no compra nunca). Es un chico sensato.

Patricia (17 años)

Le gusta Mateo, pero le da pánico que éste se entere. (Le gusta mucho)

No suele beber cuando sale. Le encanta estar en la calle con sus amigos.

Es buena persona y bastante ingenua (confía en todo el mundo).

Mateo (18 años)

Muy divertido y sagaz en sus conversaciones.

Fuma porros todos los días, prácticamente desde que almuerza.

Trabaja los fines de semana en un bar de copas, por lo que maneja más dinero que la gente de su edad.

Andrea (17 años)

Acaba de llegar al instituto y se ha hecho amiga de Patricia.

Es un poco alocada y se apunta a un bombardeo. Amiga de los tuyos, está haciendo amistades fácilmente. No necesita beber ni fumar para pasarlo bien, pero si hay que ponerse, no se corta.

B. Presentación de la situación:

Cuatro jóvenes (dos chicos y dos chicas) se encuentran una tarde de jueves en el parque entre las 18.00 y las 20.00 horas. Están haciendo planes para el fin de semana. Cada uno cuenta lo que piensa hacer. Mateo no para de hablar de su "curro" en el bar y de la gente que conoce allí.

C. Desarrollo de la situación:

Desarrollo de la situación	ACTORES	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN		
		QUÉ HACEN	QUÉ DICEN	
1	Mateo	Se lía un porro. Ya se ha fumado uno de camino.	Se les va soltando la lengua. Poco a poco entran en animado debate.	
	Patricia	Aceptan fumar del porro que ha hecho Mateo.		
	Pedro			
	Andrea			
2	Mateo	Se hace un segundo porro.	Habla de chicas que le gustan (en el fondo le va Patricia pero no hace caso de lo que siente, la mira de reojo).	
	Pedro	Acepta fumar del segundo porro que hace Mateo.	Empieza a hablar de los porros, de sus cualidades (lo buenos que saben ...).	
	Patricia	Se encuentra un poco mal, pero a pesar de todo acepta fumar de ese segundo porro que ofrece Mateo. De tanto en tanto le mira fijamente.	Está muy callada.	
	Andrea	Fuma de ese segundo porro	Empieza a contar cosas de la ciudad en la que vivía antes y que añora.	
3	Pedro	No quiere fumar más. La cabeza le empieza a dar vueltas.	Sigue hablando sin parar, discute con Mateo.	
	Patricia	Lleva la contraria a Mateo en todo lo que dice.	Comenta su opinión sobre los porros (no es la misma que la de Mateo). Le critica su obsesión por los mismos.	
	Mateo	Se hace el tercer porro.	Le echa en cara a Pedro que nunca compre hachís.	
	Andrea	Fuma.	Apoya la postura de Mateo en "plan guay."	
4	Pedro	Rechaza el cuarto porro de Mateo, más por mosquero que por falta de ganas. Acaba marchándose enfadado.		
	Patricia	Se mosquea con Mateo Está dolida por su actitud Fuma de ese cuarto porro y ... acaba marchándose	Le dice lo contrario de lo que realmente siente hacia él.	
	Mateo	Está un poco perplejo. Se hace el cuarto porro. No escucha ni mira a quien le habla. Es como una ostra cerrada.		
	Andrea	Se hubiera quedado con Mateo, pero por fidelidad a su nueva amiga se va con ella. Fuma el cuarto porro y se queda mirando a Mateo como sintiéndolo mucho.	No ha parado de contar cosas de su vida, ajena a la tensa situación que se está viviendo en el grupo.	

D) Pautas de observación:

- ¿Cómo son los personajes? ¿Cómo definiríais a cada uno de ellos?
- ¿Los cuatro forman un grupo o crees que luego cada uno tiene otros grupos con los que se relaciona?
- ¿Cómo se sienten en este grupo?
- ¿Qué papel tiene cada uno de ellos dentro del grupo?
- ¿Con qué objetivo se encontraban? ¿Lo han logrado?
- ¿Crees que hubiesen fumado si Mateo no se hubiese hecho los porros?
- ¿Cómo ha incidido el hecho de fumar en el desarrollo de la situación?
- ¿Qué hubiese ocurrido de no haber estado los porros por en medio?
- Cuando se encuentran, ¿hacen siempre lo mismo?

E) Conclusiones

DURACIÓN APROXIMADA: 55 minutos.



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿Yo controlo? ⁽⁶⁾

Centro: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala 2:alguna/regular 3:aceptable 4:buena/satisfactoria 5:muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

- 1.1 Explorar la percepción previa que los jóvenes tienen acerca del cannabis.....
1.2 Obtener información que facilite orientar el desarrollo posterior del programa....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

- Reflexión Individual (1).
Trabajo en equipo (3).
Análisis de situaciones (4).
Role-playing (5).
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

- 5.1 Participación.....
5.2 Interés.....
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. La duración te ha resultado:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? _____ minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

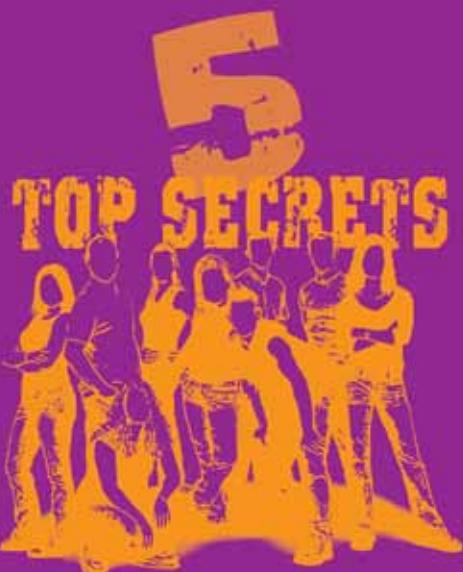
- Si (1) ¿Cuál? _____
 No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

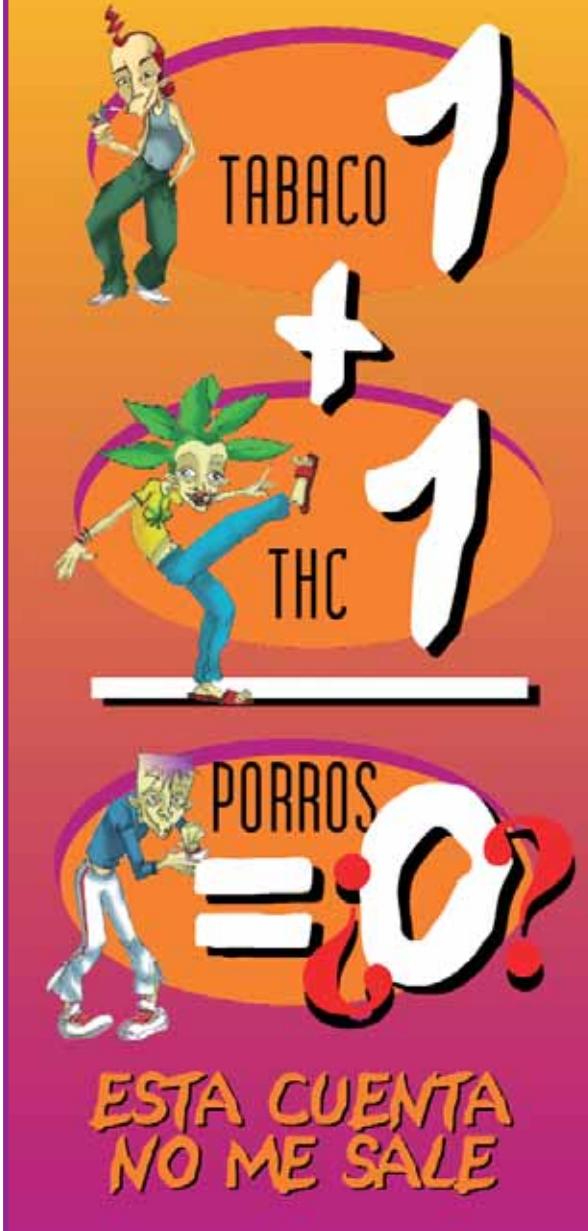
Plafón 7

¿Es más
sano que
el tabaco?



Plafón 7:

¿Es más sano que el tabaco?



OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del humo en el organismo.
- Constatar que fumar cannabis es tanto o más perjudicial que fumar tabaco.
- Sensibilizar a otros compañeros, amigas, conocidos, ... respecto a los efectos nocivos del cannabis.

CONTENIDO:

¿Tabaco?, ¿cannabis?: la sustancia importa, el humo también.

El humo procedente de la combustión de cualquier vegetal, sea éste emitido por un cigarro, un porro o una cochinilla de carbón, genera productos tóxicos. De hecho, las personas que se ven expuestas de forma continuada al humo de la leña empleada para cocinar y calentarse, corren graves riesgos de contraer enfermedades respiratorias, problemas en el embarazo y debilitamiento del sistema inmunitario, entre otras. Actualmente, la contaminación atmosférica provocada por las fábricas y el tráfico rodado, también incide notablemente en el desarrollo de enfermedades respiratorias. Y es que el humo, independientemente de cual sea su origen, resulta ser un elemento nocivo para la salud.

¿Qué ocurre con el humo de los porros? Dado que los derivados del cannabis se consumen generalmente fumados, mezclados con tabaco rubio, con una pauta de inhalación profunda, sin filtro, con retención pulmonar del humo y apurando el cigarrillo al máximo, su consumo va a producir también trastornos en el sistema respiratorio.

Consecuentemente, el consumo crónico de porros va a aumentar el riesgo de sufrir tos crónica, bronquitis crónica, enfisema pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y muy probablemente, cáncer de pulmón.

El humo de cannabis es una mezcla de cannabinoides, alquitranes (partículas sólidas de combustión) y gases varios. Entre los alquitranes se encuentran hidrocarburos aromáticos.

cos policíclicos, presentes también en el tabaco y considerados cancerígenos. Los gases de combustión, por su parte, incluyen hidrógeno de cianuro, fenoles volátiles y monóxido de carbono, todos considerados también como indeseables.

En esta sesión se va tratar de plantear la disyuntiva de cómo una sustancia nociva para la salud puede resultar inocua si se mezcla con otra sustancia que también es nociva para la salud. Se trata por lo tanto de cuestionar la dicotomía entre la asociación que a menudo se hace entre el humo "bueno", "natural", "guay", "cool", de la marihuana, frente al humo "malo" y desprestigiado del tabaco.

En el CD aparece información adicional sobre el tabaco con el objetivo de facilitar al educador la realización de esta actividad.

MATERIAL: Carteles/cartulinas, rotuladores, cinta adhesiva.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

A. No te engañes, ¡ $1+1=0$!.

Si uno es capaz de explicar de forma inteligente los motivos por los que el humo del cannabis es menos perjudicial que el resto de los humos, seguramente será acreedor de una mención especial entre los círculos científicos (un premio Príncipe de Asturias, incluso un premio Nóbel). Pero no es posible, por lo que resulta más fácil demostrar lo contrario.

El educador, invita a la reflexión a partir de los argumentos previamente comentados, insistiendo especialmente en la idea de que la suma de dos sustancias tóxicas no puede ser menos tóxica que cada una por separado. Se establece un pequeño diálogo acerca de ello (es conveniente apoyar la reflexión con datos relativos a las sustancias tóxicas que se encuentra en el humo).

Tras este pequeño diálogo se propone una rápida lluvia de ideas para recoger palabras que puedan resumir los riesgos del humo sobre la salud y se escriben en una pizarra o similar. Para ello, pueden recordarse algunos de los contenidos a los que se ha hecho referencia en los plafones o actividades anteriores ("¿THC, cannabis?", "No perjudica la salud", "Yo controlo", ...).

Después, se divide el grupo en tríos y se les propone

que a partir de las palabras registradas, creen eslóganes que alerten sobre el peligro del humo del tabaco y de los porros (pueden indicarse en una pizarra o cartel las pautas para la creación de un eslogan, recogidas más abajo). Se exponen los eslóganes propuestos y se mejoran en el gran grupo.

Una vez perfilados ya los mensajes o eslóganes, se valora los medios que pueden utilizarse para su difusión. Puede de nuevo dividirse el grupo en pequeños grupos, eligiendo cada uno de ellos el soporte que va a utilizar para su difusión, "adaptándolo" si fuera preciso (carteles, SMS, postal free, ...). Podría plantearse incluso la posibilidad de que aparecieran en publicaciones juveniles, cuñas de radio, en el periódico del barrio, ...etc. Independientemente del formato elegido, es importante que se haga una importante labor de difusión de los eslóganes propuestos, para que su vez sirvan como mensajes de sensibilización para otros.

En el caso de optar por la creación de SMS a partir de los eslóganes realizados, debe tenerse en cuenta que no pueden sobrepasarse los 160 caracteres, incluyendo los espacios entre palabras. Obviamente pueden emplear el lenguaje propio para el envío de SMS.

Algunas indicaciones para la creación de un eslogan

- Cortos y simples (3-4 palabras).
- Afirmación positiva e impactante.
- Recordable.
- Atemporal.
- Incluya un característica clave.
- Original.

B. Elaboración de un póster o tríptico

En pequeños grupos van a elaborar y redactar un póster o un tríptico que describa los efectos y las consecuencias que esta droga puede producir en quien decide consumirla, haciendo especial énfasis en tratar de desmitificar el objetivo que se propone esta actividad, **fumar cannabis no es más sano que fumar tabaco**. Este póster o tríptico va a ir dirigido a

personas de su edad, así que deberán utilizar un lenguaje que todos puedan entender.

Para ello se pueden utilizar los materiales que se considere oportunos. Por ejemplo, se pueden hacer los dibujos sobre los efectos que tiene el hachís, buscar información en internet, bajarse fotos, ... Podría incluso plantearse hacer una presentación en PowerPoint. Es importante que todo quede lo suficientemente claro para que otros compañeros y compañeras puedan reconocer los contenidos con facilidad. No olvidar que debe incluirse información objetiva y real.

Después, el material elaborado puede ser colocado en un lugar visible del centro o recurso. Puede publicarse en la revista, colgarse en la página web (si la hubiera), etc.

Se puede acabar la actividad haciendo una reflexión sobre lo que han aprendido y las consecuencias que se pueden derivar del consumo de cannabis.

DURACIÓN APROXIMADA: Se propone un mínimo de 55 minutos, pudiendo ser más en función del nivel de implicación en la actividad.



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿Es más sano que el tabaco? (7)

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5: muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

1.1 Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del humo en el organismo,

independientemente de su origen.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1.2 Constatar que fumar cannabis es tanto o más perjudicial que fumar tabaco.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1.3 Sensibilizar a otros compañeros, amigos, conocidos, etc.

respecto a los efectos nocivos del cannabis.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Reflexión Individual (1).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Lluvia de ideas (2).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Trabajo en equipo (3).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Elaboración de materiales (6).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.2 Interés.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. La duración te ha resultado:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál?

No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

Plafón 8

¿Es terapéutico?



¿ES TERAPÉUTICO?

Algunos componentes del cannabis
alivian síntomas, pero

¡NO CURAN!



**Si no estás
enfermo
¿para qué...?**

Plafón 8:

¿Es terapéutico?

OBJETIVOS:

- Conocer en qué situaciones puede resultar terapéutico el consumo de cannabis.
- Diferenciar el consumo realizado bajo prescripción médica del uso lúdico del cannabis.

CONTENIDO:

El cannabis, como muchas otras drogas, puede tener usos médicos. A menudo se ha aprovechado el debate sobre el uso terapéutico del cannabis para defender su consumo fuera del ámbito paliativo, pudiendo argumentar que "si es terapéutico, quiere decir que no perjudica y que, además puede curar o aliviar dolencias".

Sin embargo, existe todavía una importante polémica acerca de su uso terapéutico. Si bien es cierto que los estudios experimentales realizados han confirmado su utilidad en algunas situaciones muy concretas, tanto los efectos secundarios como los riesgos asociados a su consumo, obligan a un riguroso control médico de la dosis y duración del periodo de tratamiento. Precisamente el principal problema es que no pueden evitarse los efectos secundarios inherentes al cannabis o a sus cannabinoides, existiendo además fármacos eficaces y más seguros para la mayoría de estas situaciones.

En la actualidad, el cannabis parece tener cierta eficacia terapéutica para aliviar y refrenar los síntomas de algunas enfermedades como el cáncer (evita las náuseas y vómitos que produce la quimioterapia) y el SIDA (aumenta el apetito en estos pacientes), pero no tiene poder curativo. Al igual que los analgésicos y otros medicamentos, alivian los dolores y otros síntomas, pero no curan la enfermedad.

Hay que distinguir, por lo tanto, la utilización de medicamentos con algún derivado de cannabis, del pretendido interés terapéutico del popular "porro", en donde aparecen más de 400 sustancias procedentes del cannabis, más todos los componentes perjudiciales del tabaco. El cannabis para uso terapéutico no tiene ninguna relación con el cannabis para uso recreativo, que se consume en la calle.

MATERIAL: Prospectos de diversos fármacos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Elaborar un prospecto sobre el cannabis.

Con el fin de que se distinga claramente entre el uso terapéutico y su uso lúdico, se propone la elaboración de un prospecto que recoja la información esencial que acompaña a cualquier fármaco, en este caso uno derivado del cannabis. Se indicará que el contenido del mismo debe hacerse a partir de un lenguaje sencillo, comprensible y alejado de los tecnicismos propios de la medicina.

Deberán buscar un prospecto para tener en cuenta los diferentes apartados que contempla (puede servir el de cualquier medicamento) y elaborar, por grupos, el que podría ser el correspondiente a un medicamento inventado, cuyo contenido principal sea el THC o algún derivado del mismo.

Puede plantearse también la posibilidad de que cada grupo se responsabilice de uno o varios apartados que debe contemplar el prospecto y elaborarlo así entre todo el grupo.

A continuación se presenta, a modo de ejemplo, el que podría ser el resultado final de la actividad. La información que se incluye en la misma no se corresponde a ningún fármaco real, aunque se ha procurado tener en cuenta las características de los derivados del cannabis a la hora de cumplimentar los diferentes apartados.

Una vez realizada la actividad, reflexionar acerca de las múltiples diferencias que existen entre el consumo controlado del cannabis, cuando se utiliza con fines terapéuticos y el consumo lúdico del mismo. ¿Es realmente comparable?

Canutidol 250mg

Composición

Cada cápsula contiene:

Tetrahidrocannabinol.....250 mg.

Excipiente¹¹

Celulosa, agua y gelatina

¹¹Sustancia por lo común inactiva que se mezcla con los medicamentos para darles la consistencia, forma, sabor, etc... para facilitar su utilización

Forma farmacéutica y contenido del envase

Canutidol se presenta en envases de 8 y 12 comprimidos.

Actividad

Reduce las náuseas y los vómitos, así como el dolor. Incrementa el apetito.

Titular y fabricante

Titular: Petapharm España, S.A

Fabricante: Laboratorios Dr. Porreta,S.A

Indicaciones

Tratamiento de los procesos que cursan con náuseas y vómitos (quimioterapia). Trastornos del apetito asociados al SIDA y para el tratamiento de alteraciones neuromusculares (esclerosis múltiple, Alzheimer, Parkinson ...) Se usa sólo cuando otros medicamentos no funcionan.

Contraindicaciones

Canutidol pastillas puede empeorar alteraciones psicológicas, especialmente en personas psicóticas. Por tanto es importante tener en cuenta esta premisa antes consumirlo. Puede influir en la capacidad de concentración y reacción. Por eso se recomienda no conducir ningún vehículo ni utilizar maquinaria peligrosa si se ha consumido antes.

Precauciones

Antes de iniciar su consumo, consulte con su médico:

- Si es alérgico a cualquier otro medicamento,
- Si está tomando cualquier otro medicamento recetado o no, especialmente depresores del sistema nervioso central o anti-depresivos;

Puede producir mareos, vahídos o desmayos, especialmente cuando se levanta de una posición recostada o sentada. Levantarse despacio puede ayudar a disminuir problemas.

Puede causar sequedad de la boca. Para lograr un alivio temporal, use goma de mascar o caramelos sin azúcar, derrita trozos de hielo en su boca o use un sustituto de saliva.

Interacciones

Este medicamento aumentará los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central (medicamentos que retardan el sistema nervioso, posiblemente causando sueño). Consulte con su médico antes de tomar cualquiera de tales depresores mientras esté usando este medicamento.

Advertencias

Embarazo y lactancia: No utilizar este medicamento en caso de estar embarazada o piensa quedar embarazada o si está dando de lactar.

Efectos sobre la capacidad de conducción y otros:

Evite consumirlo antes de manejar automóvil, de usar maquinaria o de hacer otras tareas que requieran que esté alerta y con la mente despejada.

Posología

A) Forma y vía de administración: las cápsulas deben ingerirse enteras, sin masticar, con ayuda de un poco de líquido en ayunas o junto a la comida.

B) Frecuencia y duración del tratamiento: una cápsula, tres veces al día. Su médico le indicará durante cuánto tiempo deberá tomarlas.

Tome este medicamento tal como le indicó su médico. No tome más cantidad de este medicamento, no lo tome con más frecuencia ni lo tome durante más tiempo de lo indicado. Si es tomado en exceso, puede producir problemas médicos como consecuencia de una sobredosis.

Cómo actuar en caso de olvido de una dosis

Si olvida una dosis de este medicamento, tómela lo antes posible. Pero, si es casi la hora para su próxima dosis, omita la dosis olvidada y vuelva a su horario regular de dosificación. No use doble cantidad.

Sobredosis

Si cree que puede haber tomado una sobredosis de este medicamento, obtenga ayuda de emergencia inmediatamente. Tomar una sobredosis de este medicamento o tomarlo con alcohol o depresores del sistema nervioso central, puede causar efectos mentales muy severos. Dentro de los síntomas de una sobredosis se incluyen, cambios en el humor, confusión, ritmo cardíaco acelerado o sonoro, alucinaciones, nerviosismo o ansiedad (severos), dificultad para respirar, cansancio o debilidad (severos) inusuales.

Reacciones adversas

Más comunes: torpeza o inestabilidad, sueño, boca seca, sensación falsa de bienestar y dolor de cabeza.

Menos comunes o raros: visión borrosa o cualquier cambio en la visión, mareos o vahidos, especialmente al levantarse de una posición recostada o sentada (más comunes con dosis altas) y pérdida del apetito.

Otros efectos secundarios no mencionados anteriormente también pueden ocurrir en algunos pacientes. Si nota cualquier otro efecto, consulte con su médico.

Conservación

Guárdelo fuera del alcance de los niños. Guarde este medicamento alejado del calor y la luz directa. No lo guarde en el baño, cerca del lavaplatos en la cocina ni en otros sitios húmedos. El calor o la humedad pueden deteriorar el medicamento. No conserve medicamentos cuya fecha de vencimiento haya expirado o medicamentos que ya no necesita. Asegúrese de desechar sus medicamentos en un sitio fuera del alcance de los niños.

Caducidad

Este medicamento no se debe utilizar después de la fecha de caducidad indicada en el envase.

DURACIÓN APROXIMADA: 55 minutos



EVALUACIÓN de la ACTIVIDAD

¿Es terapéutico? (8)

Centro:

Grupo:

Fecha:

Es de gran interés para la evaluación del programa conocer tu opinión acerca de la actividad que acabas de realizar. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1: escasa, nula o mala

2:alguna/regular

3:aceptable

4:buena/satisfactoria

5: muy satisfactoria

1. ¿En qué medida crees que se han conseguido los objetivos propuestos en este plafón?

1.1 Conocer en qué situaciones puede resultar terapéutico el consumo de cannabis.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1.2 Diferenciar el consumo realizado bajo prescripción médica del uso lúdico.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. La metodología te ha parecido:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. La información teórica aportada la calificarías como:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Valora el método utilizado por su interés didáctico:

Trabajo en equipo (3).....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Indica el grado de participación e interés de los participantes:

5.1 Participación.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.2 Interés.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. La duración te ha resultado:.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cuánto tiempo le has dedicado? minutos.

8. ¿En qué áreas o espacios lo has realizado?

9. ¿Has encontrado algún problema a la hora de llevarlo a cabo?

Si (1) ¿Cuál? _____

No (2)

10. Observaciones:

Muchas gracias por tu colaboración

Evaluaciones Webs Bibliografía



EVALUACIÓN “5 TOPS SECRETS DEL CÁÑNABIS”

Para el educador/monitor

Centro: Grupo: Fecha:

Nos interesa conocer tu opinión acerca de **“5 top secrets sobre el cannabis”**. Lee atentamente cada apartado y marca con una X la respuesta elegida, intentando no dejar ninguna por contestar.

1 muy en desacuerdo 2 en desacuerdo 3 indiferente 4 de acuerdo 5 muy sde acuerdo

1.- El manejo de los rollers o el power point ha resultado fácil.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2.- El contenido de la guía me ha parecido adecuado.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- El formato en el que se ha presentado el programa resulta atractivo para los jóvenes.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4.- Las dinámicas planteadas han sido efectivas para poner en evidencia algunos de los mitos relacionados con el cannabis.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.- El nivel de participación de los jóvenes a lo largo de todo el programa ha sido satisfactorio.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6.- Las actividades propuestas han sido bien aceptadas por los jóvenes.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7.- En general no he tenido dificultades para llevar a cabo el programa.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8.- El tiempo dedicado al desarrollo de las actividades ha sido:

Escaso Suficiente Excesivo

9.- Señala las actividades realizadas:

¿A qué te huele el Cannabis? ¿THC?, Cannabis ¡Oye tú!, ¿por qué fumas porros? ¿Es legal?

¿No perjudica la salud? Yo controlo ¿Es más sano que el tabaco? ¿Es terapéutico?

10.- Globalmente, “5 top secrets sobre el cáñanbis” me ha parecido:

Muy mal Mal Indiferente Bien Muy bien

Observaciones y sugerencias:

Muchas gracias por tu colaboración

CUESTIONARIO A

Curso 200_ / 0_

Código centro	1ª Letra del 2º Apellido	Día y mes de nacimiento

A continuación vas a encontrar una serie de preguntas que te rogamos contestes con la máxima sinceridad. El cuestionario es anónimo y nadie va a saber qué es lo que has contestado. Marca una X en la respuesta que elijas.

Centro: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

- EDAD:**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 15 años | <input type="checkbox"/> 17 años |
| <input type="checkbox"/> 15 años | <input type="checkbox"/> 18 años |
| <input type="checkbox"/> 16 años | <input type="checkbox"/> Más de 18 años |

OCCUPACIÓN ACTUAL:

- Estudio (Marca la opción correspondiente)
- 3ºESO (1) 4ºESO (2) 1º Bachillerato (3) 2º Bachillerato (4)
- Aula Taller (5) Garantía Social (6) UIEE (7) Formación Ocupacional (8)
- FP Grado Medio (9) FP Grado Superior (10) Universidad (11) Otros (especificar): (12)
- Trabajo (especificar): (13) No estudio, tampoco trabajo (14)

SEXO: Varón (1) Mujer (2)

**1. RESPONDE VERDADERO (V), FALSO (F), A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.
UTILIZA LA OPCIÓN (NS) SÓLO CUANDO NO SEPAS LA RESPUESTA:**

1. El consumo de cannabis sólo afecta a quienes lo consumen a menudo.....
 2. La mayoría de adolescentes y adultos fuman porros.....
 3. Te pueden poner una multa por consumir porros en la calle.
 4. La marihuana y el hachís son la misma sustancia.....
 5. El consumo de cannabis incrementa el apetito.
 6. Fumar porros es más sano que fumar tabaco.....
 7. El cannabis contiene un elevado porcentaje de sustancias adulterantes.
 8. El consumo de porros no reduce la capacidad de atención.
 9. Los porros pueden curar algunas enfermedades como el cáncer.
 10. Fumar porros puede ayudar a resolver los problemas.
 11. Conducir después de haber consumido cannabis puede implicar la retirada de seis puntos del carné de conducir.
 12. Los porros siempre producen los mismos efectos.
 13. Puedo llevar cualquier cantidad de cannabis encima sin que ello tenga repercusiones legales..
 14. La maría reduce los efectos perjudiciales del tabaco.
 15. Cuando se consume cannabis por recomendación médica, también se consume fumado.

2. ¿FUMAS TABACO?

- Fumo diariamente (1) Ahora no fumo, pero antes sí (pasa directamente a la pregunta 5) (3)
 Fumo ocasionalmente (2) Nunca he fumado (pasa directamente a la pregunta 5) (4)

3. ¿CUÁNTOS CIGARRILLOS FUMAS?

- a) Si eres fumador diario: _____ cigarrillos por día
b) Si eres fumador ocasional: _____ cigarrillos por semana

4. ¿TE GUSTARÍA DEJAR DE FUMAR?

- Sí y lo he intentado (1) Si, pero no lo he intentado (2) No (3)

5. ¿HAS TOMADO ALGÚN TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA, ALGUNA VEZ EN LA VIDA, INCLUIDAS EL VINO, LA CERVEZA, LA SIDRA Y OTRAS DE MAYOR GRADUACIÓN?

- Sí (1)
 No (pasa a la pregunta 8) (2)

6. EN LOS ÚLTIMOS DOCE MESES, ¿CUÁNTAS VECES TE HAS MAREADO O EMBORRACHADO?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna (1) | <input type="checkbox"/> de 1 a dos veces al año (4) |
| <input type="checkbox"/> de 1 a 2 veces a la semana (2) | <input type="checkbox"/> de 3 a 6 veces al año (5) |
| <input type="checkbox"/> de 1 a 2 veces al mes (3) | <input type="checkbox"/> más de 6 veces al año (6) |

7. DE LAS SIGUIENTES BEBIDAS ALCOHÓLICAS ¿QUÉ CANTIDAD HAS TOMADO EL ÚLTIMO VIERNES Y QUÉ CANTIDAD EN EL ÚLTIMO SÁBADO?

	Cantidad en el día de ayer (1)	Cantidad en el último viernes (2)	Cantidad en el último sábado (3)
Nº de vasos, cañas o botellines de cerveza/sidra.....			
Nº de vasos combinados o cubatas.....			
Nº de copas de licores solos (coñac, ginebra, whisky...)...			
Nº de copas de otras bebidas (especificar).....			

8. ¿HAS CONSUMIDO ALGUNA VEZ HACHÍS O MARIHUANA?

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> SI (1) |
| <input type="checkbox"/> NO (pasa a la pregunta 10) (2) |

9. EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS, ¿CON QUÉ FRECUENCIA HAS CONSUMIDO HACHÍS O MARIHUANA?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna (1) | <input type="checkbox"/> Una vez por semana (3) | <input type="checkbox"/> Diariamente (5) |
| <input type="checkbox"/> Menos de una vez por semana (2) | <input type="checkbox"/> De 2 a 6 veces por semana (4) | |

10. ¿CREEES QUE FUMARÁS HACHÍS O MARIHUANA EN LOS PRÓXIMOS DOS AÑOS?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SI (1) | <input type="checkbox"/> NO (2) |
|---------------------------------|---------------------------------|

11. ¿HAS PROBADO ALGUNA OTRA DROGA?

- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SI (1) |
|---------------------------------|

¿Cuál/es?.....

- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> NO (2) |
|---------------------------------|

Muchas gracias por tu colaboración

CUESTIONARIO B

Curso 200_ / 0_

Código centro	1ª Letra del 2º Apellido	Día y mes de nacimiento

A continuación vas a encontrar una serie de preguntas que te rogamos contestes con la máxima sinceridad. El cuestionario es anónimo y nadie va a saber qué es lo que has contestado. Marca una X en la respuesta que elijas.

Centro: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

- EDAD:**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 15 años | <input type="checkbox"/> 17 años |
| <input type="checkbox"/> 15 años | <input type="checkbox"/> 18 años |
| <input type="checkbox"/> 16 años | <input type="checkbox"/> Más de 18 años |

OCUPACIÓN ACTUAL:

- Estudio (Marca la opción correspondiente)
- 3ºESO (1) 4ºESO (2) 1º Bachillerato (3) 2º Bachillerato (4)
- Aula Taller (5) Garantía Social (6) UIEE (7) Formación Ocupacional (8)
- FP Grado Medio (9) FP Grado Superior (10) Universidad (11) Otros (especificar): (12)
- Trabajo (especificar): (13) No estudio, tampoco trabajo (14)

SEXO: Varón (1) Mujer (2)

1. RESPONDE VERDADERO (V), FALSO (F), A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

UTILIZA LA OPCIÓN (NS) SÓLO CUANDO NO SEPAS LA RESPUESTA:

1. El consumo de cannabis sólo afecta a quienes lo consumen a menudo.....
 2. La mayoría de adolescentes y adultos fuman porros.....
 3. Te pueden poner una multa por consumir porros en la calle.....
 4. La marihuana y el hachís son la misma sustancia.....
 5. El consumo de cannabis incrementa el apetito.....
 6. Fumar porros es más sano que fumar tabaco.....
 7. El cannabis contiene un elevado porcentaje de sustancias adulterantes.....
 8. El consumo de porros no reduce la capacidad de atención.....
 9. Los porros pueden curar algunas enfermedades como el cáncer.....
 10. Fumar porros puede ayudar a resolver los problemas.....
 11. Conducir después de haber consumido cannabis puede implicar la retirada de seis puntos del carné de conducir.....
 12. Los porros siempre producen los mismos efectos.....
 13. Puedo llevar cualquier cantidad de cannabis encima sin que ello tenga repercusiones legales.....
 14. La maría reduce los efectos perjudiciales del tabaco.....
 15. Cuando se consume cannabis por recomendación médica, también se consume fumado.....

2. ¿FUMAS TABACO?

- Fumo diariamente (1) Ahora no fumo, pero antes sí (pasa directamente a la pregunta 5) (3)
 Fumo ocasionalmente (2) Nunca he fumado (pasa directamente a la pregunta 5) (4)

3. ¿CUÁNTOS CIGARRILLOS FUMAS?

- a) Si eres fumador diario: cigarrillos por día
b) Si eres fumador ocasional: cigarrillos por semana

4. ¿TE GUSTARÍA DEJAR DE FUMAR?

- Sí y lo he intentado (1) Si, pero no lo he intentado (2) No (3)

5. ¿HAS TOMADO ALGÚN TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA, ALGUNA VEZ EN LA VIDA, INCLUIDAS EL VINO, LA CERVEZA, LA SIDRA Y OTRAS DE MAYOR GRADUACIÓN?

- Sí (1)
 - No (pasa a la pregunta 8) (2)

6. EN LOS ÚLTIMOS DOCE MESES, ¿CUÁNTAS VECES TE HAS MAREADO O EMBORRACHADO?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna (1) | <input type="checkbox"/> de 1 a dos veces al año (4) |
| <input type="checkbox"/> de 1 a 2 veces a la semana (2) | <input type="checkbox"/> de 3 a 6 veces al año (5) |
| <input type="checkbox"/> de 1 a 2 veces al mes (3) | <input type="checkbox"/> más de 6 veces al año (6) |

7. DE LAS SIGUIENTES BEBIDAS ALCOHÓLICAS ¿QUÉ CANTIDAD HAS TOMADO EL ÚLTIMO VIERNES Y QUÉ CANTIDAD EN EL ÚLTIMO SÁBADO?

	Cantidad en el día de ayer (1)	Cantidad en el último viernes (2)	Cantidad en el último sábado (3)
Nº de vasos, cañas o botellines de cerveza/sidra.....			
Nº de vasos combinados o cubatas.....			
Nº de copas de licores solos (coñac, ginebra, whisky...)....			
Nº de copas de otras bebidas (especificar).....			

8. ¿HAS CONSUMIDO ALGUNA VEZ HACHÍS O MARIHUANA?

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> SI (1) |
| <input type="checkbox"/> NO (pasa a la pregunta 10) (2) |

9. EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS, ¿CON QUÉ FRECUENCIA HAS CONSUMIDO HACHÍS O MARIHUANA?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna (1) | <input type="checkbox"/> Una vez por semana (3) | <input type="checkbox"/> Diariamente (5) |
| <input type="checkbox"/> Menos de una vez por semana (2) | <input type="checkbox"/> De 2 a 6 veces por semana (4) | |

10. ¿CREEES QUE FUMARÁS HACHÍS O MARIHUANA EN LOS PRÓXIMOS DOS AÑOS?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SI (1) | <input type="checkbox"/> NO (2) |
|---------------------------------|---------------------------------|

11. ¿HAS PROBADO ALGUNA OTRA DROGA?

- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SI (1) |
|---------------------------------|

¿Cuál/es?.....

- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> NO (2) |
|---------------------------------|

Continúa en la página siguiente

Las siguientes cuestiones son referidas al programa "**5 top secrets sobre el cannabis**", en el que acabas de participar. Nos gustaría conocer tu opinión al respecto.

Marca con una X la casilla que mejor refleje tu grado de acuerdo sobre las siguientes cuestiones:

1: casi nada/muy poco	2: un poco	3: normal	4: bastante	5: muy/mucho
-----------------------	------------	-----------	-------------	--------------

1. Me ha gustado participar en este programa.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. He aprendido cosas nuevas sobre el cannabis

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. En general, he disfrutado con las actividades que hemos hecho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Comentar con mis compañeros diferentes cosas acerca de los porros
me ha parecido interesante

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Los plafones o diapositivas me han parecido interesantes.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. "5 top secrets sobre el cannabis" me ha parecido, globalmente:
a. Divertido

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

b. Interesante

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

c. Informativo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

d. Novedoso

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Animaría a amigos y amigas míos a participar en un programa como éste.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Muchas gracias por tu colaboración

DIRECCIONES DE PÁGINAS WEB:

AGENCIA ANTIDROGA (Comunidad de Madrid):

www.madrid.org/web_agencia_antidroga

CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLOGICAS (CIS):

www.cis.es

COMITÉ NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO (CNPT):

www.cnpt.es

CRUZ ROJA ESPAÑOLA:

www.cruzroja.es

DE MARCHA SIN TROPIEZOS

(de marxa sense entrebancs):

www.demarca.org

DROGAS Y CEREBRO:

www.drogasycerebro.com

DROGOMEDIA:

www.drogomedia.com

ENERGY CONTROL:

www.energycontrol.org

FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD):

www.fad.es/sustancias

GRUPO INTERDISCIPLINAR SOBRE DROGAS (GID):

www.grupogid.org

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA JUVENTUD. TELEJOVEN:

www.telejoven.com

INSTITUTO DEUSTO DE DROGODEPENDENCIAS (IDD):

www.idd.deusto.es

INSTITUTO PARA EL ESTUDIO DE LAS ADICCIONES (IEA):

www.lasdrogas.info

KOLOKON.COM (PORTUGALETE):

www.kolokon.com

LA MARIA NO T'ESTIMA (La maría no te quiere):

www.lamarianotestima.com

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO:

www.msc.es

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS:

www.pnsd.msc.es/Categoría2/publica/pdf/folleto_cannabis.pdf

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE INVESTIGACION SOBRE

CANNABINOIDES (SEIC):

www.ucm.es/info/seic-web

TU SALUD.COM:

www.tusalud.com



BIBLIOGRAFÍA

- JIMÉNEZ, A; ARBEX, C. Déjame que te cuente algo sobre... "los porros". ATICA. Servicios de Salud. Madrid.
- BOBES, J; CALAFAT, A;(2000). Monografía cannabis. Revista Adicciones, vol.12. Suplemento 2. Valencia.
- COMISIÓN CLÍNICA DE LA DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS. (2006). Informe sobre el cannabis. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- LARRIBA, J; CASADO, M; ACERO,LI; (2005). THC. Què fer. Programa educatiu de prevenció del consum de cànnabis. PDS. Barcelona.
- PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS. (2007). Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias . Encuesta escolar 2006-07. Madrid.
- AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2000). Manual del educador. Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias en el ámbito educativo. Zaragoza.
- AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA (2007). Guía de información sobre drogas. Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones -CMAPA-. Zaragoza.
- BECOÑA, E; (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Plan Nacional sobre drogas. Madrid.
- MATTHEWS, P; (2002). La cultura del cannabis. Alianza Ensayo. Madrid.
- Wishnia, S; (2004). El libro de la marihuana. Editorial Paidós. Barcelona.

