



Cruz Roja Juventud, como sección juvenil de Cruz Roja Española y como entidad involucrada en el desarrollo y el fomento de habilidades sociales, de tolerancia y respeto hacia las personas, pretende con estas actividades abordar una de las problemáticas que se presentan en nuestra sociedad en materia de consumo problemático de sustancias y adicciones con y sin sustancia.

Es importante el compromiso de cada uno y los niveles de responsabilidad, por lo tanto os invitamos a participar, para así poder entre todos encontrar y dar respuestas para promover los procesos de transformación y cambio tan necesarios. Para lograr promover proyectos de vida saludables es importante saber que las creencias pueden ser modificadas a partir de una revisión de nuestros aprendizajes previos, del replanteo de certezas, construyendo un andamio de seguridad y creando una mirada crítica.

- **Actividad 1: DIADAS.**

Se dividirá el aula en parejas o grupos de 3, repartimos una tarjeta por grupo, cada uno de ellos debe analizar los conceptos de su tarjeta y responder:

- ✓ *¿Por qué creen que son drogas? ¿por qué creen que no lo son?*

Para ello es imprescindible que antes definan los conceptos de droga, adicción y hábitos de consumo. ¿Las palabras plasmadas en las tarjetas tienen relación entre ellas?

Cada grupo expone sus conclusiones, el resto podrá discutirlas y justificar su debate.

Visualizaremos el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=rCUAFw6dx-g>

- **Actividad 2: RULETA DE DEFINICIONES.**

A continuación debemos relacionar conceptos y definiciones relacionados con el consumo de tabaco y alcohol.

Para ello podemos hacerlo de manera individual, en pequeños grupo o bien dividir el aula en 2 grandes grupos, unos tendrán los conceptos y el otro grupo las definiciones. Se decide que grupo empieza y lanza una definición o concepto, el equipo contrario tendrá 30" para emparejar ese concepto o definición. Se buscará el consenso para la toma de decisiones en cada uno de los grupos.

Cuando rematemos la actividad visualizaremos el siguiente video para analizar el proceso por el cual podemos crear una adicción:

<https://www.dailymotion.com/video/x2sia0e>

- **Actividad 3: ADICCIÓN SIN SUSTANCIA.**

Visualizaremos el siguiente video para conocer otro tipo de adicción y entender cómo pueden afectar a nuestras vidas. Comprobaremos que el mecanismo y las razones por las que se desarrolla la conducta adictiva son similares a las adicciones con sustancia, por lo tanto es importante identificar señales de alerta sobre nuestros hábitos y costumbres en relación a ciertas actividades como pueden ser el juego, internet, redes sociales...

[https://www.lasexta.com/programas/salvados/mejores-momentos/marc-masip-sobre-la-adiccion-al-movil-si-no-es-una-enfermedad-medica-es-una-enfermedad-social\\_2017021958a9fefd0cf2f719cbfd34ea.html](https://www.lasexta.com/programas/salvados/mejores-momentos/marc-masip-sobre-la-adiccion-al-movil-si-no-es-una-enfermedad-medica-es-una-enfermedad-social_2017021958a9fefd0cf2f719cbfd34ea.html)

*"Si no es una enfermedad médica es una enfermedad social"* ¿qué opináis?

- **Actividad 4: CONSULTA SOBRE DROGAS.**

Cruz Roja tiene una amplia experiencia en intervención y prevención del consumo de drogas y cuenta con varios servicios gratuitos de información y prevención. **SOBRE DROGAS** cuenta con un equipo de personas expertas en prevención de drogas que pueden responder consultas y dudas mediante Whatsapp, Line o Telegram (647566743), en su teléfono gratuito 900100570 o en el correo electrónico [sobredrogas@cruzroja.es](mailto:sobredrogas@cruzroja.es).

Es un servicio multicanal de información y prevención donde guardan en todo momento el anonimato y la confidencialidad de las personas que contactan con ellos.

¡¡¡Os invitamos que entre todos lancéis una duda o solicitéis información mediante correo electrónico o Whatsapp desde el aula en directo!!!

Aquí tenéis cómo funciona:

<https://www.youtube.com/watch?v=d81cZscO5os>