



© FAD, 2004

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección Técnica**

Eusebio Megías Valenzuela  
Susana Méndez Gago

**Coordinación**

Susana Méndez Gago  
Nieves Pérez Adrados

**Texto**

Carlos Alonso Sanz  
Elena Ares Nieto  
Fernando Bayón Guareño  
Pilar Colao Blanco  
Agustín Compadre Díez  
Jesús Palomino Villanueva  
Miguel Ángel Rodríguez  
María Luisa Sainz de Aja Villanueva  
Luis Salarich Fernández de Valderrama  
Concepción Sanz Fernández

**Diseño y maquetación**

ADDO estudio gráfico S. L.  
Avda. de los Pirineos, 7 Nave A-9  
28709 San Sebastián de los Reyes (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 - 28021 Madrid

**ISBN**

84-95248-27-1

**Depósito legal**

M-40600- Edición 2010



# Introducción

ESTE CUADERNO QUE ACABAS DE ABRIR FORMA PARTE DE UN PROGRAMA QUE SE LLAMA "PREVENIR PARA VIVIR", Y QUE TIENE COMO FINALIDAD ENSEÑARTE A:

RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS.

FAVORECER LA SEGURIDAD EN TI MISMO/A.

PODER EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS.

VALORAR POSITIVAMENTE TUS CUALIDADES Y LAS DE TUS COMPAÑEROS/AS.

TOMAR DECISIONES.

ELABORAR OPINIONES REALISTAS.

PARA ESTE APRENDIZAJE CONTARÁS CON UNAS FICHAS DE TRABAJO QUE SE CORRESPONDEN CON LAS ACTIVIDADES QUE TU PROFESOR/A VA A REALIZAR CONTIGO EN EL AULA. ADEMÁS ALGUNA DE ELAS TAMBIÉN PODRÁS COMPLETARLA EN TU CASA.

TE PLANTEAMOS ENTONCES QUE MIRES CON MUCHA ATENCIÓN A TU ALREDEDOR Y A TI MISMO/A, QUE VALORES LOS TEMAS DESDE DISTINTOS PUNTOS DE VISTA, Y QUE COMUNIQUES TUS OPINIONES ABIERTAMENTE. ASÍ PODRÁS MOSTRAR CÓMO ERES, QUÉ SIENTES, QUÉ TE PREOCUPA Y CÓMO TE RELACIONAS.

¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTES!

**1** Actitudes e información sobre el alcohol

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

**2** El barco velero

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

FICHA 3

Empiezo:

Termino:

FICHA 4

Empiezo:

Termino:

**3** Momentos decisivos

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

**4** ¿Qué puede hacer Ernesto?

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

**5** Red Personal de Contactos

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

FICHA 3

Empiezo:

Termino:

**6** Iniciar y mantener conversaciones

FICHA 1

Empiezo:

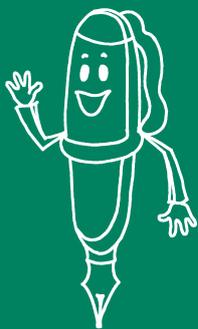
Termino:

**7** ¿Cómo nos sentimos?

FICHA 1

Empiezo:

Termino:



**Fichas de actividades**

<b>1.</b> Actitudes e información sobre el alcohol	
Ficha 1: A propósito de las bebidas alcohólicas. Encuesta .....	4
<b>2.</b> El barco velero	
Ficha 1: El barco velero .....	5
Ficha 2: Los pasos a seguir .....	6
Ficha 3: ¿ Cómo soy según ellos? .....	7
Ficha 4: ¿ Y ellos cómo son? .....	8
<b>3.</b> Momentos decisivos	
Ficha 1: Los momentos decisivos de mi historia .....	9
Ficha 2: Momentos decisivos en mi familia .....	10
<b>4.</b> ¿ Qué puede hacer Ernesto?	
Ficha 1: Estudio de casos .....	11
<b>5.</b> Red Personal de Contactos (RPC)	
Ficha 1: Lo que recibo de mi Red .....	12
Ficha 2: Esta es mi Red .....	13
Ficha 3: Sacamos conclusiones .....	14
<b>6.</b> Iniciar y mantener conversaciones	
Ficha 1: Una conversación bien llevada debe ser... .....	15
<b>7.</b> ¿ Cómo nos sentimos?	
Ficha 1: Emociones y situaciones .....	16

FICHA 1

A propósito de las bebidas  
alcohólicas. Encuesta

● EN PRIMER LUGAR, ¿PODRÍAS  
DECIRME TU EDAD?

● ¿ CUÁNDO PROBASTE EL ALCOHOL POR  
PRIMERA VEZ ?

● ¿ QUÉ SENTISTE EN LAS PRIMERAS  
OCASIONES?

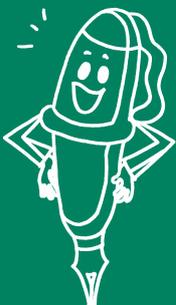
● ¿ POR QUÉ COMENZASTE?

● ¿ CUÁNTO GASTAS AL MES EN BEBIDA?

● ¿HAS PROBADO A SALIR Y NO BEBER  
NADA? ¿ CÓMO TE SENTISTE?

● ¿ QUÉ CONSECUENCIAS NEGATIVAS  
CONOCES QUE PUEDA ACARREAR EL  
CONSUMO DE ALCOHOL?

FOTOCOPIA ESTA PÁGINA TANTAS VECES COMO VAYAS A HACER LA ENCUESTA



El barco velero

FICHA 1

PUESTO DE TRABAJO	PERSONA
<p><b>CAPITÁN:</b> PERSONAJE CON DOTES DE MANDO, NO INFLUENCIABLE, CON ALTO SENTIDO DE LA JUSTICIA. SE REQUIERE CAPACIDAD DE LIDERAZGO, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y CIERTA VOCACIÓN DE SOLEDAD.</p>	
<p><b>CONTRAMAESTRE:</b> PUESTO DE MANDO, PERO CON UNA COMUNICACIÓN MÁS PERSUASIVA QUE ASERTIVA, AL TENER QUE TRANSMITIR ( Y EN SU CASO IMPONER) LAS ÓRDENES RECIBIDAS DEL CAPITÁN A LA TRIPULACIÓN.</p>	
<p><b>ENLACE:</b> REPRESENTANTE DE LOS MARINEROS. PERSONAJE FRANCO, SINCERO, GENEROSO. ESPÍRITU BATALLADOR. ELEVADO CONCEPTO DE LA SOLIDARIDAD Y LA HONESTIDAD.</p>	
<p><b>PILOTO:</b> ACUSADO SENTIDO DE LA RESPONSABILIDA, PREPARACIÓN TÉCNICA, " LOBO SOLITARIO". CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.</p>	
<p><b>OFICIAL DE INTENDENCIA:</b> ESPÍRITU TRABAJADOR, PERSONA INDEPENDIENTE Y MUY ORGANIZADA, RESISTENTE A LOS INTENTOS DE MANIPULACIÓN. CAPACIDAD PARA DETECTAR SITUACIONES DE CONFLICTO. COMPAÑERISMO. FORMA PARTE DEL CUADRO DE MANDO DE LA NAVE.</p>	
<p><b>MARINERO:</b> PERSONA CARACTERIZADA POR SU ESPÍRITU DE SACRIFICIO Y CAPACIDAD PARA ASUMIR TODO TIPO DE TAREAS. SE LE DEFINE COMO LEAL, RESPONSABLE Y FRANCO. SE DEFINE COMO " EL PERSONAJE QUE, CUANDO ESTÁ DE GUARDIA, PERMITE QUE TODA LA TRIPULACIÓN DUERMA CONFIADAMENTE.</p>	



FICHA 2

Los pasos a seguir

1

COMENTA CON TUS PADRES LA ACTIVIDAD DESARROLLADA EN EL AULA. PÍDELES SU OPINIÓN. PLANTEA A TUS PADRES LA CONTINUIDAD DE LA ACTIVIDAD CON ELLOS.

2

MUÉSTRALES LA FICHA ADJUNTA (¿CÓMO SOY SEGÚN ELLOS?) Y PÍDELES QUE LA RELLENEN. POR TU PARTE, MIENTRAS TUS PADRES TRABAJAN SOBRE LA FICHA, RELLENA TÚ LA TUYA (¿Y ELLOS CÓMO SON?). CONCEDEOS DIEZ MINUTOS PARA ESTA TAREA.

3

REUNÍOS Y COMENTAD LO QUE HABÉIS ANOTADO Y, SOBRE TODO, LOS PORQUÉS. SOLICÍTALES QUE PONGAN EJEMPLOS QUE ILUSTREN CADA ASPECTO POSITIVO. HAZ TÚ TAMBIÉN LO MISMO.

4

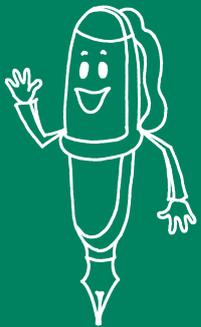
ENTRÉGALES LA FICHA QUE HAS RELLENADO Y, PÍDELES QUE LA GUARDEN PARA COMENTARLA EN UN FUTURO NO MUY LEJANO. HAZ TÚ LO MISMO.

5

ESCRIBE EN EL APARTADO SIGUIENTE LAS IMPRESIONES QUE TE HA CAUSADO LA ACTIVIDAD CON TUS PADRES PARA PONERLO EN COMÚN CON EL PROFESOR Y TUS COMPAÑEROS.

COMENTARIO A LA ACTIVIDAD CON MIS PADRES:

Area for writing a comment on the activity with parents, featuring horizontal dotted lines.



¿Cómo soy según ellos?

FICHA 3

NUESTRO/A HIJO/A ES...

<input type="checkbox"/> INTELIGENTE	<input type="checkbox"/> SIMPÁTICO/A	<input type="checkbox"/> PERSEVERANTE
<input type="checkbox"/> AGRADABLE	<input type="checkbox"/> SERENO/A	<input type="checkbox"/> POSITIVO/A
<input type="checkbox"/> ENTUSIASTA	<input type="checkbox"/> ATRACTIVO/A	<input type="checkbox"/> SOCIABLE
<input type="checkbox"/> HONESTO/A	<input type="checkbox"/> GENEROSO/A	<input type="checkbox"/> SOLIDARIO/A
<input type="checkbox"/> JUSTO/A	<input type="checkbox"/> EQUILIBRADO/A	<input type="checkbox"/> DIALOGANTE

TAMBIÉN ES...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FICHA 4

¿Y ellos cómo son?

MIS PADRES SON...

<input type="checkbox"/> INTELIGENTES	<input type="checkbox"/> SIMPÁTICOS	<input type="checkbox"/> PERSEVERANTES
<input type="checkbox"/> AGRADABLES	<input type="checkbox"/> SERENOS	<input type="checkbox"/> POSITIVOS
<input type="checkbox"/> ENTUSIASTAS	<input type="checkbox"/> ATRACTIVOS	<input type="checkbox"/> SOCIABLES
<input type="checkbox"/> HONESTOS	<input type="checkbox"/> GENEROSOS	<input type="checkbox"/> SOLIDARIOS
<input type="checkbox"/> JUSTOS	<input type="checkbox"/> EQUILIBRADOS	<input type="checkbox"/> DIALOGANTES

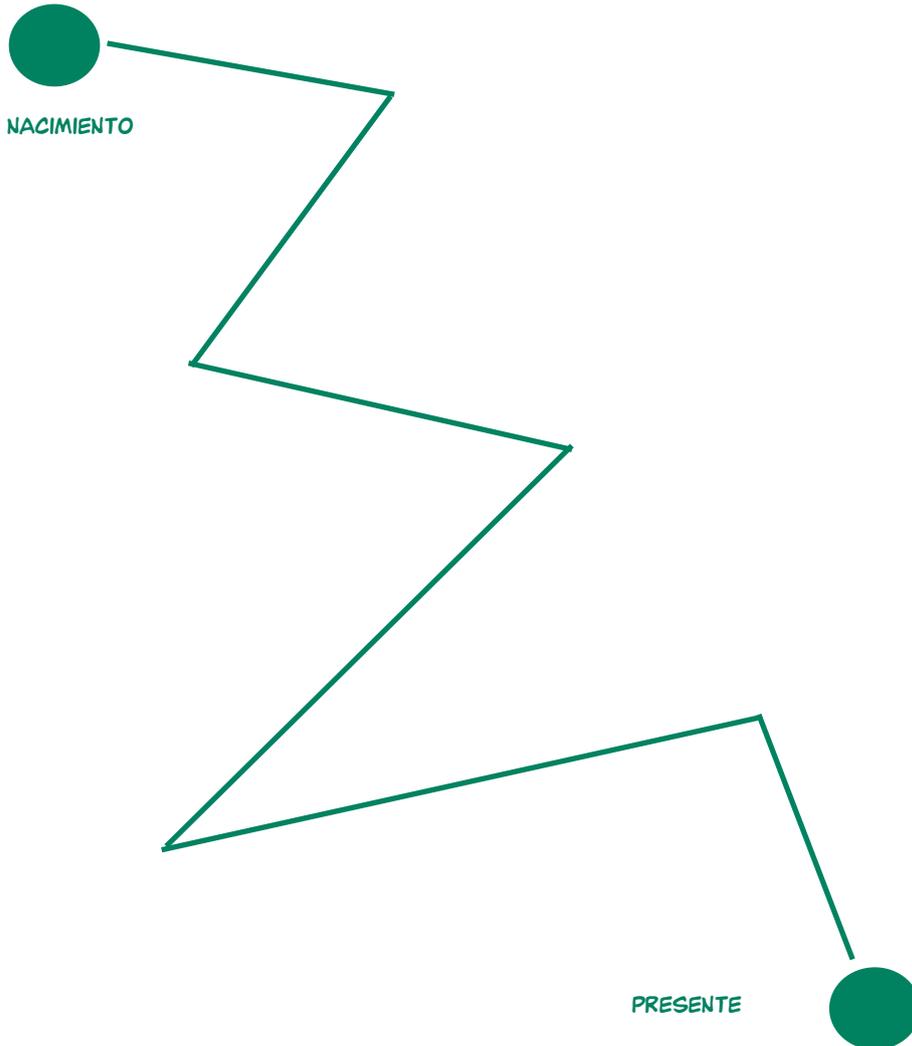
TAMBIÉN SON...

Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines.



Los momentos decisivos  
de mi historia

FICHA 1

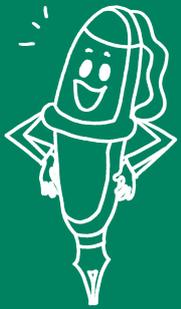


**MOMENTO DECISIVO:** AQUEL QUE, DE NO HABER OCURRIDO, NOS HABRÍA HECHO DIFERENTES DE CÓMO SOMOS.

**A:** DECISIONES QUE TOMASTE TÚ MISMO, SIN AYUDA DE NADIE.

**B:** DECISIONES QUE TOMASTE CON AYUDA DE ALGUNA/S PERSONA/S, ESPECIFICANDO QUIÉN/ES TE AYUDARON.

**C:** DECISIONES QUE TOMARON OTRAS PERSONAS SIN CONTAR CONTIGO.



FICHA 2

Momentos decisivos en mi familia

**1** COMENTA CON TUS PADRES LA ACTIVIDAD DESARROLLADA CON EL GRUPO-CLASE LOS MOMENTOS DECISIVOS DE MI HISTORIA

**2** PLANTEA A TUS PADRES HACER LA ACTIVIDAD DESDE UNA ÓPTICA FAMILIAR. PUE- DEN INCORPORARSE TUS HERMANOS (SI LOS TIENES) A LA MISMA. ADVIERTE QUE LA ACTIVIDAD PUEDE DURAR APROXIMADAMENTE UNA HORA.

**3** DEFINE "MOMENTOS DECISIVOS" COMO AQUELLOS QUE, DE NO HABER OCURRIDO, NOS HABRÍAN HECHO DIFERENTES DE CÓMO SOMOS. SE TRATA DE HACER UN RECO- RRIDO DE LA HISTORIA FAMILIAR, DESDE EL MATRIMONIO DE TUS PADRES HASTA EL MOMENTO PRESENTE. JUNTOS HABRÉIS DE SELECCIONAR ACONTECIMIENTOS CLAVE O MOMENTOS DECISIVOS EN LA HISTORIA FAMILIAR.

**4** ESCOGE LOS ACONTECIMIENTOS MÁS RELEVANTES EN EL PLANO FAMILIAR, COMEN- ZANDO POR LA BODA, EL NACIMIENTO DE LOS DISTINTOS HERMANOS, LOS CAMBIOS DE DOMICILIO Y LABORALES, ETC. INDICAD SI EN LAS DECISIONES PARTICIPARON UNO, VARIOS O TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA U OTRAS PERSONAS.

**5** INICIA UN DIÁLOGO SOBRE LA HISTORIA FAMILIAR A PARTIR DE ESTE PLANTEAMIENTO

**6** ESCRIBE, Y GUARDA PARA TI, TUS CONCLUSIONES A PARTIR DE LA DINÁMICA DESA- RROLLADA.

.....

.....

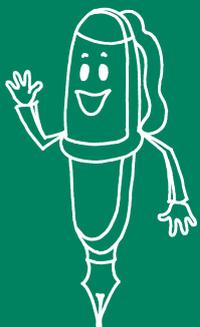
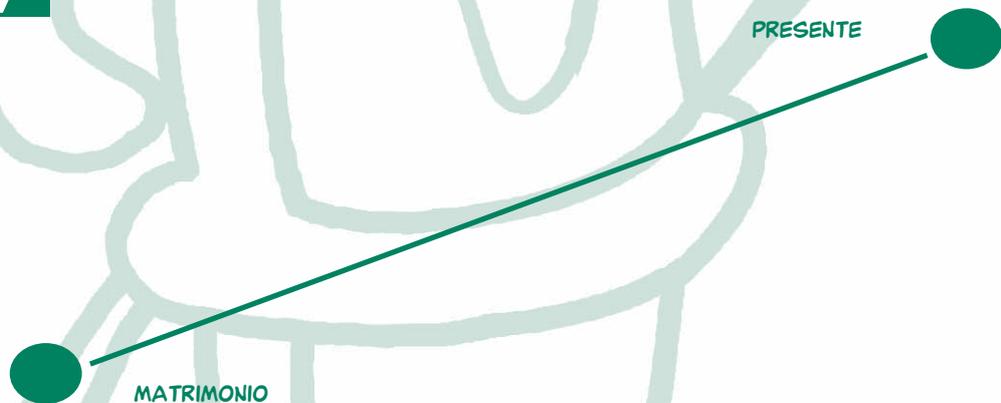
.....

.....

.....

.....

**7** MARCA EN LA LÍNEA ESTOS "MOMENTOS":



Estudio de casos

FICHA 1

ERNESTO CUMPLIÓ 18 AÑOS HACE 6 MESES. POR FIN SE ACABARON LOS ROLLOS DE SI LAS DISCOTECAS DE MENORES O DE SIN CARNET NO SE DESPACHA GINEBRA NI RON NI NADA DE ALCOHOL.

EL DÍA DE SU CUMPLEAÑOS ORGANIZARON UNA FIESTA EN EL GARAJE DE SU PRIMO Y SE COGIERON UN "PEDAL" BASTANTE GORDO. Y LO HAN VUELTO A COGER DESPUÉS UNAS CUATRO VECES MÁS. EN LA ÚLTIMA SE PASÓ MUCHÍSIMO Y UN AMIGO QUE SE ASUSTÓ LLAMÓ A UNA AMBULANCIA, PERO AL FINAL NO PASÓ NADA.

SU HERMANA ELENA SE MOLESTÓ BASTANTE Y AL DÍA SIGUIENTE TUVIERON UNA BRONCA ESPANTOSA. AL FINAL ERNESTO LE DIJO QUE, AUNQUE TENÍA RAZÓN, ÉL NO SABE LO QUE LE PASA PORQUE REALMENTE NO QUERÍA PASARSE TANTO, PERO CUANDO QUISO DARSE CUENTA YA ESTABA MUY ATONTADO Y SE ENCONTRABA FATAL. LE DIJO QUE A ÉL LE GUSTA TOMAR COPAS PERO QUE NO SE DA CUENTA DE CUÁNDO TIENE QUE PARAR.

**1** ¿QUÉ PUEDE ESTAR OCURRIENDO PARA QUE ERNESTO NO SEPA BEBER SIN PARARSE A TIEMPO? PENSAD AL MENOS EN TRES RAZONES QUE LO EXPLIQUEN.

**2** ¿CÓMO PUEDEN ESTAR INFLUYENDO SUS AMIGOS EN SU PROBLEMA?

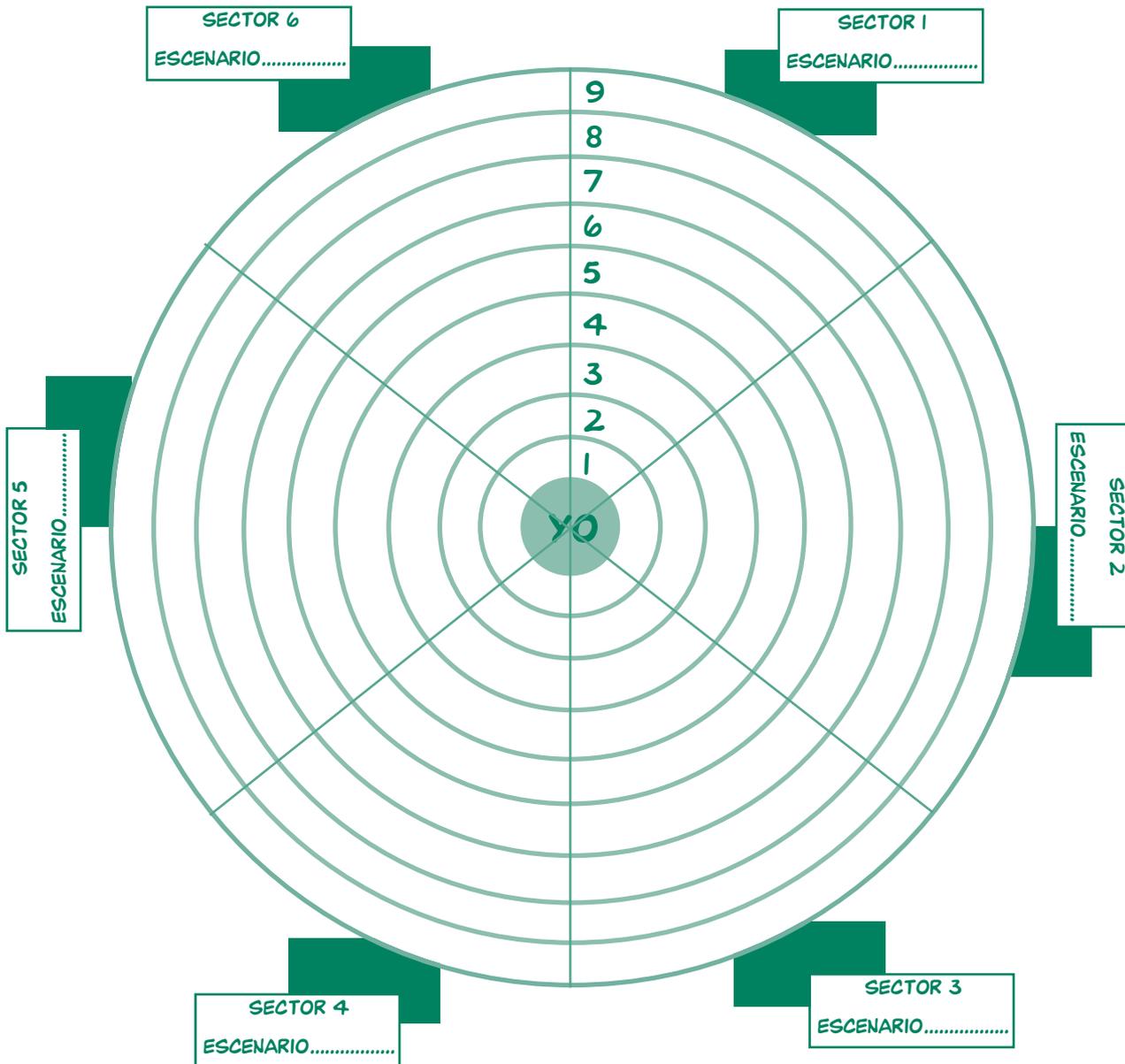
**3** ERNESTO TIENE ALGÚN AMIGO QUE ESTÁ EN CONTRA DE QUE HAGA ESAS COSAS. ¿CÓMO PODRÍA INFLUIR EN QUE SE CONTROLARA DE VERDAD? PENSAD EN 4 MANERAS DISTINTAS DE CONTROLARSE EN ESAS SITUACIONES.





Esta es mi Red

FICHA 2



COLORES:

ROJO	=	4
NARANJA	=	3
AMARILLO	=	2
VERDE	=	1
AZUL	=	0



FICHA 3

Sacamos conclusiones

RESPONDE A LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

**1** ¿QUÉ DOS TIPOS DE APOYOS (EMOCIONAL, EVALUATIVO, INFORMATIVO, INSTRUMENTAL) OS PARECEN LOS MÁS IMPORTANTES PARA MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON LOS CONTACTOS DE LA RPC, Y POR QUÉ?

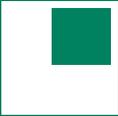
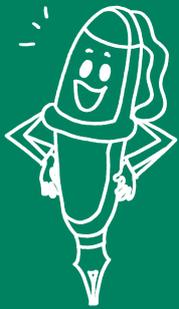
Handwriting practice area for question 1, featuring horizontal dotted lines and a large circular graphic.

**2** ¿QUÉ HAY QUE HACER PARA INCORPORAR A UNA NUEVA PERSONA O CONTACTO EN NUESTRA RPC?

Handwriting practice area for question 2, featuring horizontal dotted lines and a large circular graphic.

**3** ¿QUÉ SUCEDE SI UNA PERSONA DE LA RPC OFRECE APOYOS DE MALA CALIDAD, O ESCASOS, Y EJERCE UNA PRESIÓN EXCESIVA PARA QUE SE ACEPTEN SUS PROPUESTAS?

Handwriting practice area for question 3, featuring horizontal dotted lines and a large circular graphic.



Una conversación bien llevada debe ser...

FICHA 1

**1** ESCRIBE CUÁL HA DE SER, EN TU OPINIÓN, EL PORCENTAJE ADECUADO DE LOS SIGUIENTES COMPONENTES DE LA CONVERSACIÓN PLANTEADA EN EL EJERCICIO, Y RAZONA POR QUÉ:

- PREGUNTAS QUE ANIMEN AL OTRO A HABLAR .....  %
  - COMENTARIOS DE REFUERZO O CUMPLIDOS A LO QUE EL OTRO DIGA.....  %
  - OPINIONES PROPIAS ACERCA DE LOS ASUNTOS TRATADOS .....  %
  - DURACIÓN DEL TIEMPO QUE HABLA EL OTRO .....  %
  - DURACIÓN DEL TIEMPO QUE HABLA UNO MISMO .....  %
- TOTAL .....  %

**2** EXPÓN, POR ORDEN DE APARICIÓN, EL TIPO DE ASUNTOS QUE HABRÍA QUE TRATAR EN ESA CONVERSACIÓN (RAZONA DICHA SECUENCIA):

- 1° .....
- 2° .....
- 3° .....
- 4° .....
- etc.....

**3** ORDENA DE MAYOR A MENOR IMPORTANCIA, SEGÚN TU OPINIÓN, LOS SIGUIENTES COMPONENTES QUE HAN DE INTERVENIR EN UNA CONVERSACIÓN:

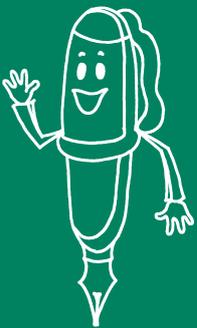
- SONREÍR ..... 1° .....
- REÍR ..... 2° .....
- TONO DE VOZ AMABLE ..... 3° .....
- HACER PREGUNTAS CONCRETAS ..... 4° .....
- HACER COMENTARIOS EMOCIONALES ..... 5° .....
- ESCUCHAR EN SILENCIO ..... 6° .....
- PEDIR LA OPINIÓN DEL OTRO ..... 7° .....
- MIRAR A LOS OJOS ..... 8° .....
- ASENTIR CON LA CABEZA ..... 9° .....
- EXPRESAR ADMIRACIÓN Y SORPRESA ..... 10° .....
- MOSTRAR APROBACIÓN ..... 11° .....
- HABLAR DESPACIO ..... 12° .....
- HACER PREGUNTAS ABIERTAS ..... 13° .....
- OFRECER OPINIONES PROPIAS ..... 14° .....
- CONTAR EXPERIENCIAS PROPIAS ..... 15° .....
- CONTAR CHISTES ..... 16° .....
- OTROS COMPONENTES (DECIR CUÁLES) ..... 17° .....



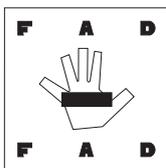
FICHA 1

Emociones y situaciones

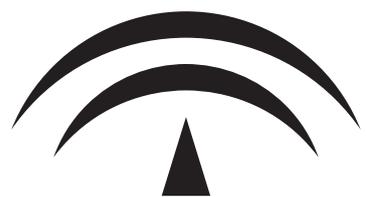
- UNA PERSONA SE SIENTE TRISTE CUANDO...
- ME SIENTO DECEPCIONADO POR UN AMIGO CUANDO...
- UN EJEMPLO DE PERSONA ANGUSTIADA ES...
- ESTOY ANSIOSO CUANDO...
- UNA PERSONA SE SIENTE APASIONADA CUANDO...
- SE PUEDE SENTIR VERDADERO PÁNICO SI...
- UN EJEMPLO DE EXPERIMENTAR COMPASIÓN ES...
- TE PUEDES SENTIR ASQUEADO SI...
- UNA DE LAS COSAS QUE MÁS DESCONCIERTAN ES...
- SIENTES CARÍO HACIA ALGUIEN QUE...
- SE NOTA QUE ALGUIEN ESTÁ ENAMORADO PORQUE...
- LA FELICIDAD ES ALGO QUE...







FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



JUNTA DE ANDALUCIA