

En FAMILIA



TRAZO
-5-

Ayuntamiento de Zaragoza.

CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).



Autoras:

Equipo de Prevención de CMAPA:

Asenjo Lostao, Begoña.

España Ubeira, Rosa Mary.

Jiménez Dual, Carmen.

Molina Ladrón, Charo.

Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:

Beatriz Barbero Gil

Depósito Legal: Z 1340-2021

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

50018, Zaragoza.

Teléfono: 976 724 916

Fax: 976 724 917

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

www.zaragoza.es/trazo5



www.facebook.com/cm pazgz



https://twitter.com/cmapa_zgz

© De los textos, equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2019.

© Del diseño gráfico, Beatriz Barbero Gil. Zaragoza 2019.

© De la primera edición, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2019

© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2021

¡Hola!

Quiero presentarte el programa **tRAZO5**. Este curso tu hija/o va a participar en su aplicación dentro de tutoría.

En él se van a poner en valor estilos de vida saludables que puedan servir de protección ante conductas de riesgo con el fin de prevenir problemas relacionados con las adicciones.

El contenido integra por una parte, el desarrollo de **habilidades individuales y sociales** muy importantes como la mejora del autoconcepto, la empatía, la toma de decisiones y el autocontrol que les permita hacer frente a los retos que plantea su crecimiento. Por otro lado y de forma específica, se hace referencia a los **efectos** derivados del **hábito tabáquico** y se dedica un espacio para educar en el **uso responsable y seguro de la tecnología**.

tRAZO5 está compuesto por 5 actividades:

Sesión 0: **¿Qué es Trazo5 ?**: actividad introductoria de presentación del programa y entrega del cuaderno del alumnado.

1. **Me conecto**: dinámica que ayuda a diferenciar entre el buen y el mal uso de la tecnología.

2. **El cigarrillo: pequeño pero matón**: propuesta en la que se van a abordar algunos de los efectos nocivos de esta sustancia tan tóxica y que por su situación legal es para niños y niñas muy conocida.

3. **Mi perfil real**: a través de una biografía reconoceremos la singularidad de cada uno/a.

4. **Los ciegos y el elefante**: actividad en la que se muestra una herramienta con la que aprender a resolver conflictos.

5. **Todo a su tiempo**: espacio que se basa en un diario de ocupación del tiempo para reflexionar sobre cómo lo estamos ocupando.

tRAZO En familia 5 incluye propuestas para reforzar todos estos contenidos dentro de la familia. Os animamos a participar activamente en estas sugerencias y a que nos hagáis llegar vuestra opinión a través del correo electrónico prevencionadicciones@zaragoza.es. Os agradecemos de antemano vuestra colaboración.

RECUERDA SIEMPRE QUE TUS HIJAS E HIJOS SEGUIRÁN MÁS TU EJEMPLO QUE TUS CONSEJOS (TAMBIÉN EN INTERNET)

ACTIVIDAD Nº1: ME CONECTO

Las tecnologías de la información y la comunicación nos ayudan a buscar información, a comunicarnos y a relacionarnos. Son elementos que, en poco tiempo, han adquirido gran importancia en el desarrollo personal, educativo, laboral y de entretenimiento.

Se propone una actividad en familia, con el objetivo de hacer visible el tiempo que ocupamos ante las diferentes pantallas de nuestro entorno y en qué usamos ese tiempo mientras navegamos.

Calendario de uso de las pantallas en casa de cada miembro de la familia.

Cada integrante de la familia, cumplimentará el tiempo que utiliza a diario y durante el fin de semana en las diferentes pantallas y, además, escribirá las actividades que realiza en cada una de ellas. Al finalizar, se pondrá en común, con el objetivo de visualizar tanto el tiempo que la familia pasa delante de las pantallas, como las actividades que realiza.

TIEMPO DIARIO COMPONENTES DE MI FAMILIA NOMBRE:	TV	MÓVIL	TABLET	ORDENADOR
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				

TIEMPO FIN DE SEMANA COMPONENTES DE MI FAMILIA NOMBRE:	TV	MÓVIL	TABLET	ORDENADOR
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				

ACTIVIDADES en cada pantalla COMPONENTES DE MI FAMILIA NOMBRE:	TV	MÓVIL	TABLET	ORDENADOR
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				

ACTIVIDAD Nº 2: EL CIGARRILLO: pequeño pero matón

¿Sabías que España es el país de la Unión Europea en el se empieza a fumar antes (14.1 años)?
¿Y que algo más del 27% de los chicos y chicas de entre 14 y 18 años fuma?

Los contenidos abordados en la unidad didáctica “ El cigarrillo: pequeño, pero matón” han permitido que tu hijo/a conozca la procedencia y proceso de elaboración del tabaco.

Además ha podido constatar las innumerables consecuencias que de su consumo se derivan, tanto en quien fuma como en quien respira de forma involuntaria el humo del tabaco (fumador/a pasivo/a incluidas las mascotas). También el medio ambiente se ve seriamente perjudicado. Pregúntale, ¡seguro que te sorprende!.

Las investigaciones ponen de manifiesto que en los hogares en los que se fuma (ya sea el padre, madre o ambos) la posibilidad de que sus hijos/as fumen, se incrementan considerablemente debido, probablemente, a un efecto de modelaje, de copiar lo que quienes están a su alrededor hacen. En Aragón, los últimos datos ponen de relieve que casi la mitad de quienes tienen entre 14 y 18 años, convive con alguna persona que fuma a diario.

Por ello, si nadie fuma en casa, ¡FELICIDADES! La salud y el bolsillo van a salir considerablemente beneficiados. Si por el contrario, alguien fuma, puede plantearse dejarlo. Mientras tanto, puede resultar beneficioso negociar entre quienes conviven en casa qué espacios van a ser libres de humo (salón, cocina, comedor, pasillos, baños...) y en cuáles se puede fumar (terraza). Esta recomendación puede hacerse extensiva a las visitas.

No olvidar que los agentes tóxicos del tabaco quedan expuestos en el aire, impregnados en la ropa, en la piel, en el pelo, en el mobiliario, etc.

Observaciones:

Si eres fumador/a y quieres dejar de serlo, en el **CMAPA** se ofrece la posibilidad de abandonar el hábito tabáquico. Si estás interesado o interesada, puedes contactar:

a) Por teléfono: **976 724 916**

b) En línea: a través de un formulario que puedes encontrar en:
<http://www.zaragoza.es/cmapa>

ACTIVIDAD Nº 3. MI PERFIL REAL

Como una forma de reforzar la autoestima del alumnado en Trazo 5 se propone la realización y representación de su biografía. Para ello se han de recoger algunos rasgos característicos de cada persona.

Estos aspectos confirman la **identidad**, el conocimiento que cada individuo tiene de quién es realmente. A partir de ahí surge la valoración que cada una/o hace de sí misma/o. Un **autoconcepto** positivo es la base del sentimiento de valía, consideración o aprecio personal, lo que denominamos una **autoestima sana**. Autoconcepto y autoestima se hallan en continuo cambio a lo largo de la vida, pero, es decisiva a partir de los 10 u 11 años, con el inicio de la pubertad, donde niñas y niños adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y qué es lo que quieren.

Algunos estudios han señalado que una baja autoestima, una pobre autovaloración, está en la base de conductas desviadas. Las personas con un autoconcepto positivo muestran menos vulnerabilidad ante situaciones de riesgo. Para aumentar la protección y prevenir la aparición de conductas de riesgo, es importante que dentro de la familia se esté cuidando la construcción de un autoconcepto sano que fortalezca una buena autoestima en menores.

Esta actividad puede reforzarse dentro del contexto familiar compartiendo elementos todavía desconocidos del grupo o de la biografía de sus miembros (¿Sabes dónde se conocieron tus ascendientes?, ¿Qué estudiaron?, ¿A qué trabajos se dedicaron?, ¿Cuáles fueron sus momentos felices y cuáles sus momentos más complicados?, etc.)

Otra posibilidad es observar en los próximos días, poner atención e identificar al menos 3 cualidades que te gustan de la forma de ser de cada miembro de tu familia. Díselas, explica lo valiosas que son para tí y por qué.

Tus cualidades que más me gustan...

-

-

-

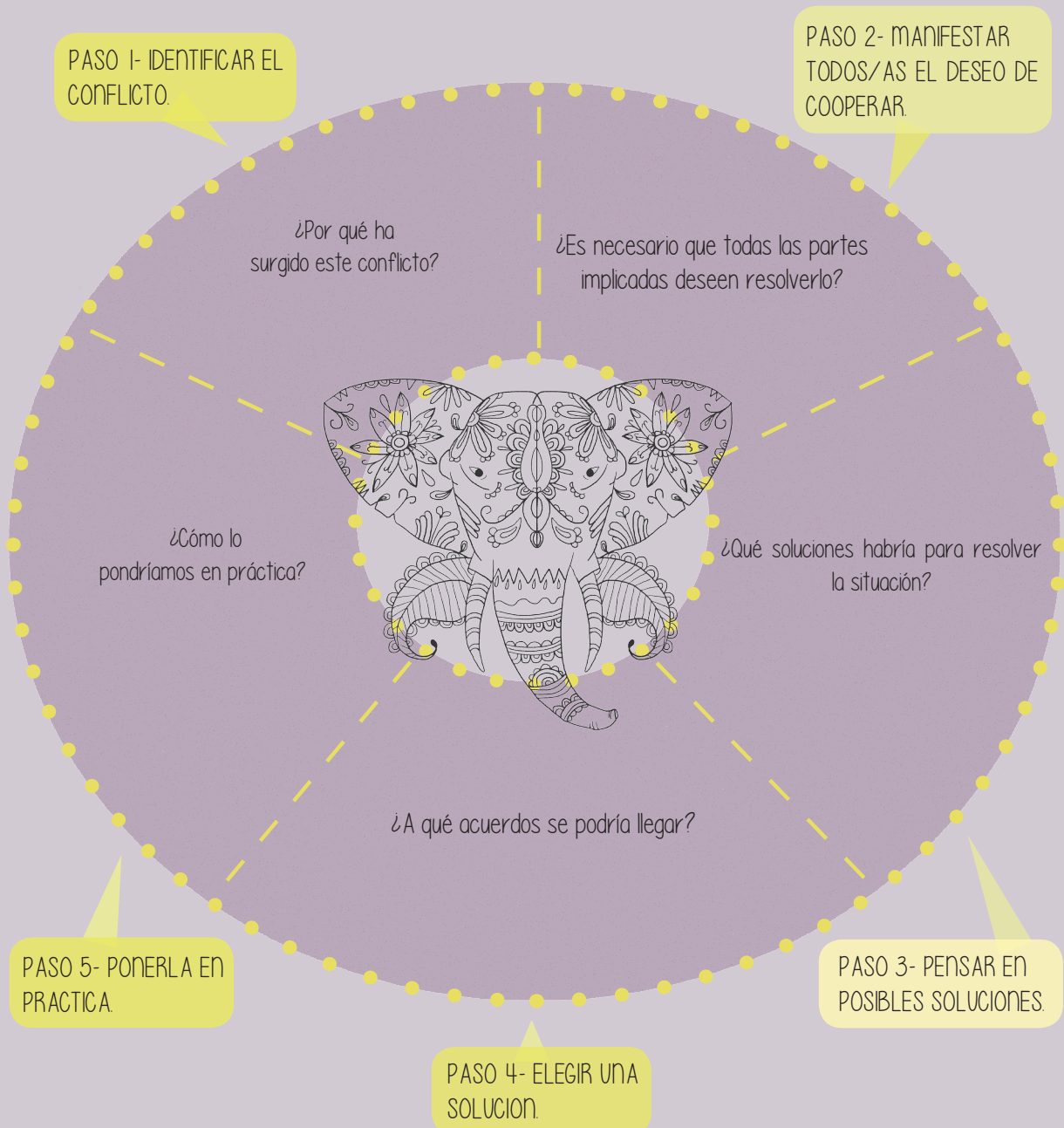
ACTIVIDAD Nº 4: LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE

La familia es como un ser vivo que crece, aprende, evoluciona e incluso, a veces, se estanca. Existen muchas situaciones conflictivas que pueden atravesar las familias a lo largo de la vida: el paso de las diferentes etapas vitales, comunicación con los/as hijos/as, con la pareja, el trabajo, las tareas de casa...

El conflicto es inevitable en el ser humano y cuando se produce, lo más útil verdaderamente, es ver el conflicto como una oportunidad de cambio.

Vuestro/a hija/o os planteará una "Rueda de resolución de conflictos" que ha trabajado en clase.

Puede resultar útil poner la siguiente ficha en un lugar visible. Tenerla como referencia y seguir sus pasos ayudará a salvar las diferencias y crecer juntos...



"SÉ TÚ EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN EL MUNDO".

Mahatma Gandhi

ACTIVIDAD Nº 5: TODO A SU TIEMPO

La actividad "TODO A SU TIEMPO" invita a la reflexión acerca de cómo se invierte el tiempo libre, las actividades que se realizan con más asiduidad y la calidad de las mismas.

Igualmente, se pretende resaltar la importancia de guardar un equilibrio entre aquellas actividades relacionadas con el uso de las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)** y actividades alternativas y diferentes a su uso.

Educar para el ocio consiste en convertir el ocio y tiempo libre en un instrumento para el enriquecimiento y desarrollo personal.

Estas tecnologías son una realidad absoluta en el ocio informal. Junto a las clásicas bicis, patines, balones ..., podemos observar grupos que juegan en sus consolas portátiles, se intercambian imágenes y vídeos, navegan con su móvil, etc. Lograr un equilibrio entre la importancia que desempeñan las opciones más tradicionales del ocio y el tiempo libre y la corriente de evolución social que las tecnologías implican, supone un reto y un objetivo a conseguir.

Teniendo en cuenta esto, os proponemos las siguientes actividades para realizar en familia.

- INVESTIGANDO TU OCIO:

Cada miembro de la familia deberá escribir en un papel, las cinco actividades favoritas a realizar en su tiempo libre, poniéndolas por orden de preferencia.

Una vez escritas, señalaremos en rojo aquellas que están relacionadas con el uso de las tecnologías y en verde aquellas que no están relacionadas con su uso.

Dialogaremos y reflexionaremos sobre los resultados, teniendo en cuenta, a qué tipo de actividades le dedicamos más tiempo y si hay un uso equilibrado entre los dos tipos de actividades.



- UN SALTO EN EL TIEMPO:

Investigar y escoger entre toda la familia, un personaje famoso o famosa nacido/a en el siglo XIX e imaginar que os viene a visitar y a pasar todo el fin de semana a vuestra casa.

La misión de toda la familia es entretener a este personaje, para lo cual os tenéis que poner de acuerdo y planificar diferentes actividades de ocio y tiempo libre durante todo el fin de semana, con la única condición de que no figuren actividades relacionadas con el uso de las **TECNOLOGÍAS**.



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD -5º EPO

Puedes hacernos llegar tu opinión sobre el programa contestando un cuestionario, a través de nuestra web www.zaragoza.es/trazo5

CMAPA - Centro Municipal de Atención y
Prevención de las Adicciones

Ayuntamiento de Zaragoza
prevencionadicciones@zaragoza.es
Tel.: 976 72 49 16
www.zaragoza.es/cmapa

 www.facebook.com/cmapazgz
 https://twitter.com/cmapa_zgz

Si deseas más información, consulta nuestro programa para familias **A priori**
<https://www.zaragoza.es/apriori>



Zaragoza
AYUNTAMIENTO



1982 - 2022
Aniversario
Estatuto de
Autonomía de
Aragón



**GOBIERNO
DE ARAGON**