



## *A los padres/madres*

### PROGRAMA “NEXUS”

El programa Nexus **es un programa de Prevención de Adicciones** con y sin sustancia dirigido a adolescentes. Se centra en el desarrollo de habilidades sociales a través de diferentes dinámicas y actividades.

El programa Nexus se va poner en marcha en el CEIP SANTA MARTA como actividad extraescolar, y **está dirigido al alumnado de 3º 4º 5º y 6º de primaria.**

El programa lo desarrolla la Asociación “Deporte y Vida”, lo organiza la Diputación de León-Área de Bienestar Social e Igualdad de Oportunidades a través del Ayuntamiento, colaborando los centros educativos. Está financiado por la Junta de Castilla y León.

El programa se desarrolla durante 6 sesiones, **16:00-18:00H.** Deberán elegir entre uno de los dos periodos a continuación indicados a la hora de inscribirse en la actividad.

- **5-7-19-21 de Febrero y 5-7 de Marzo.**
- **11-13-25-27 de Febrero y 11-13 de Marzo.**

(Una vez tenga todas las inscripciones saldrá uno o los dos grupos. Para que salga grupo mínimo 10 participantes)

El plazo de inscripción se cerrará el **28 DE ENERO.**

El programa es gratuito y se adjunta contenido de las diferentes sesiones.

Si está interesado en participar ponte en contacto con Andrea 650878915, a través de un mensaje de WhatsApp.



## **PROGRAMA NEXUS**

La adolescencia es una etapa crítica para iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y, por tanto, también para su prevención. A los cambios biológicos y psicológicos propios de la adolescencia se unen en la actualidad una serie de factores sociales y económicos que favorecen al consumo de drogas en unas edades cada vez más precoces.

Los ámbitos de socialización tradicionales (escuela y familia), aun siendo muy importantes, están perdiendo fuerza en las sociedades modernas. Su capacidad de control compite cada vez en mayor medida con otras fuentes de influencia social como son los medios de comunicación y las nuevas tecnologías, a las que hay que añadir, en el caso de los adolescentes, al grupo de amigos y compañeros.

Teniendo en cuenta lo anterior, se ha diseñado el programa NEXUS para prevenir el consumo de drogas en preadolescentes que aún no han tenido contacto con ellas, poniendo el énfasis en el alcohol y en el tabaco dado su carácter de “puerta de entrada” hacia la progresión y en el consumo de otras sustancias psicoactivas.

El programa NEXUS es una aproximación educativa centrada en el desarrollo de habilidades y competencias cognitivas y sociales en un contexto de educación no formal diseñado para prevenir el consumo de drogas en niños y niñas.

Algunos de los objetivos que persigue el programa NEXUS son:

- Tomar conciencia del concepto “riesgo” y de las diferentes actividades y situaciones que pueden ser un riesgo para su edad.
- Proporcionar información objetiva sobre las bebidas alcohólicas y el tabaco y sobre los prejuicios que ocasionan en la salud de las personas que abusan de ellas.
- Saber decir “no” de una manera asertiva y eficaz.
- Conocer habilidades de comunicación que son importantes en la relación con los demás.
- Definir que es la autoestima e identificar algunos de los factores que afectan a la autoestima.
- Reconocer y descubrir qué es la autocomunicación positiva y negativa.
- Ser conscientes de que la publicidad es una poderosa fuente de influencia social.
- Conocer las técnicas de manipulación y los mensajes ocultos que utiliza la publicidad.
- Demostrar que la presión del grupo puede influir en la conducta de las personas.

- Descubrir múltiples alternativas de tiempo libre que sean saludables, activas, participativas, reforzantes y alcanzables.



#### **CONTENIDO DE LAS SESIONES:**

Los contenidos serían los siguientes:

##### **ALCOHOL Y ANÁLISIS DE LA PUBLICIDAD**

- Proporcionar información sobre consecuencias en la salud.
- Revisar de modo crítico los mitos existentes sobre el alcohol y su consumo.
- Fomentar la capacidad crítica a través del análisis de anuncios sobre alcohol.

##### **TABACO Y ANÁLISIS DE LA PUBLICIDAD**

- Proporcionar información objetiva sobre el tabaco y sobre sus efectos en la salud de las personas. Consecuencias, enfermedades y componentes del tabaco.

##### **ASERTIVIDAD /HAB. COMUNICACIÓN (DECIR NO)**

- Conocer los tipos de respuesta: pasiva, agresiva y asertiva.
- Aprender habilidades para vencer la timidez.
- Saber decir “no” de una manera asertiva y eficaz.

##### **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Aprender a identificar las emociones y comprender su importancia en la relación con los demás y con la empatía.
- Adquirir habilidades de afrontamiento para estados emocionales negativos.

##### **AUTOESTIMA Y AUTOCOMUNICACIÓN**

- Practicar estrategias para aumentar la autoestima mediante el conocimiento de las cualidades personales
- Reconocer la importancia de dar y recibir elogios

##### **PENSAMIENTO POSITIVO**

- Reconocer diferentes tipos de pensamientos negativos.
- Practicar el cambio de pensamiento negativo por positivo.

##### **PRESION DE GRUPO**

- Conocer las razones por las que las personas ceden a la presión del grupo.
- Practicar cómo responder a la presión del grupo.

##### **ADICIONES SIN SUSTANCIAS**

- Redes sociales.
- Juego online.

