

TALLER: OCIO SALUDABLE, DIVERSIÓN SIN COMPLICACIONES

Duración: 1 hora

Participantes: 15-18 años

Materiales necesarios: lugar amplio, fichas de situaciones o power point

Descripción del taller

Para romper el hielo

Se comenzará con una dinámica llamada "la telaraña". Consiste en pasarse un ovillo de lana quedándose con un extremo, y a quien le toque debe decir su nombre y un hobby. Esta dinámica refuerza el concepto de hiperconexión y trabajo en equipo.

Alcohol, ¿cómo actuar?

Se podrán tres situaciones y los chicos, por grupos, deberán realizar un role-playing de esa situación y como la resolverían. Posteriormente se debatirán las diferentes situaciones. Puedes imprimir las situaciones en tarjetas para repartirlas a los grupos.

Situación 1. Estáis en el botellón, un colega se ha pasado bebiendo y se está empezando a encontrar mal. Os dice que tiene ganas de vomitar y que le da vueltas la cabeza. Además, le cuesta trabajo hablar y finalmente vomita. ¿Qué hacéis? ¿Cómo le ayudáis?

QUÉ HACER

- Si aún camina, ayudarlo a ir a un **lugar más tranquilo**
- Si vomita ayúdale **sujetándole la cabeza**
- Si vomita tumbado en el suelo, ponlo en la **posición lateral de seguridad**
- Aflójale la ropa (cinturones, zapatos, etc.)
- Llévalo a casa si es tu amigo, y si no lo es llama una ambulancia

**Diferencia entre 061 y 112*

QUÉ NO HACER

- Dejar que siga bebiendo
- Mojarlo con agua fría
- Quitarle la ropa aunque diga tener calor
- Dejarlo solo
- Ponerte nervioso
- Ignorarlo o hacer un corro de gente mirando
- Grabarlo con el móvil o reírte

Situación 2. Estáis en el botellón en verano, y un colega se ha pasado bebiendo. Empieza a decir que se encuentra mal, que se está mareando y tiene mucho frío (está tiritando). ¿Qué hacéis?

QUÉ HACER

- Llevarle a un lugar **tranquilo**
- Tumbarle con las **piernas hacia arriba**
- Abanicarle
- **Hidratarle** (agua, zumo o bebida sin gas)
- **Llévale a casa**

QUÉ NO HACER

- Dejar que siga bebiendo
- Ignorarlo
- Grabarlo con el móvil o reírte
- Dejarle solo
- Ponerte nervioso

- Si pierde la consciencia llama una ambulancia

Situación 3. Estáis haciendo botellón con vuestros colegas y uno de ellos no para de beber grandes cantidades de alcohol. De repente veis como se pone pálido y se cae al suelo. Lo intentáis llamar pero no responde. ¿Qué hacéis?

QUÉ HACER

- Evita que caiga y se **golpee**
- **Llamar al 061 o 112 y seguir las indicaciones**
- Llevarlo a un **lugar tranquilo** o pedir a la gente que se aleje
- **Posición de seguridad** y abrirle las vías respiratorias
- Mantenerle caliente (**taparlo**)
- Aflojar ropa (cinturón, zapatos, etc.)

QUÉ NO HACER

- Dejarle solo
- Ignorarlo
- Ponerte nervioso
- **Hacer corro o grabar con el móvil**
- Pegarle o echarle agua
- Darle de beber

**EN ESTAS SITUACIONES
SIEMPRE HAY QUE
INTERVENIR**



Colabora:

