

# TALLER: OCIO SALUDABLE, DIVERSIÓN SIN COMPLICACIONES

**Duración:** 2 horas

**Participantes:** 15-18 años

**Materiales necesarios:** lugar amplio, fichas de situaciones o power point, cartulinas, rotuladores, ordenador, cañón, altavoces

## 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.

### *Debate, ¿qué sabes del alcohol?*

Se pondrán 3 preguntas relacionadas con el alcohol (una cartulina para cada pregunta) encima de una mesa: *¿Qué es el alcohol? ¿Qué efectos tiene? ¿Cuáles son las consecuencias de su abuso?*

Cada persona irá añadiendo lo que considere que es oportuno. Al final tres voluntarios leerán las diferentes aportaciones que se han ido escribiendo. Se creará debate y tendrán que opinar si es o no es cierto lo que se ha escrito.

### *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

#### 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

*\*Diferencia entre 061 y 112*

**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**
- Si pierde la consciencia llama una ambulancia

#### QUÉ NO HACER

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

**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**

¿Las consecuencias del consumo de alcohol son problema de todos?

Se presentará la siguiente noticia: <https://www.youtube.com/watch?v=VNXxxHiXEPw>

Después se planteará el siguiente debate, haciendo hincapié en que las consecuencias del consumo abusivo de alcohol son problema de todos.

- ¿Cómo podría haberse evitado?
- ¿De quién creéis que es la responsabilidad?
- ¿Qué hubierais hecho vosotros? (poner en práctica lo aprendido en role playing)
- ¿Qué se ha hecho mal?