

TALLER: OCIO SALUDABLE, DIVERSIÓN SIN COMPLICACIONES

Duración: 2 horas

Participantes: 13-18 años

Materiales necesarios: mural efectos de las drogas, pizarra, cañón, ordenador

Descripción del taller

Para romper el hielo

Se comenzará con una dinámica llamada “nombres entrecruzados”. Consiste en escribir en la pizarra todos los nombres unidos entre sí. Primero puede salir la persona dinamizadora, escribir su nombre y presentarse diciendo un hobby. Con el nombre en la pizarra, los demás participantes van saliendo de uno en uno, escribiendo sus nombres entrelazándose y presentándose.

Introducción: ¿qué son las drogas?

Se explicará brevemente qué son las drogas y cómo actúan. A continuación, se entregará a los participantes una serie de tarjetas con diferentes efectos a corto y largo plazo del tabaco, el alcohol y el cannabis. Los participantes deben clasificar los efectos según el tipo de droga y según si son efectos a corto y largo plazo (llevar una cartulina con una tabla para rellenar).

Los efectos que se utilizarán serán los siguientes:

DROGA	EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO
Tabaco	Sensación de relajación (falsa, es un excitante), sensación de concentración, disminución de la capacidad pulmonar, fatiga, disminución de los sentidos del gusto y olfato, mal aliento, color amarillento en dedos y dientes, tos y mocos sobre todo por la mañana.	Afecta al sistema respiratorio y circulatorio. Produce cáncer (pulmón, laringe, esófago, riñón, vejiga...)
Alcohol	Desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultades para hablar, para asociar ideas, descoordinación motora. Los efectos del alcohol dependen de la dosis, ya que a dosis muy altas puede provocar coma etílico y por tanto la muerte.	Grandes daños al tubo digestivo, hígado y páncreas, cardiopatías, impotencia sexual y en fase avanzada demencia alcohólica.
Cannabis	Euforia, desinhibición, alteraciones de la percepción, alteración de la	Trastornos de la memoria, concentración y aprendizaje. En personas predisuestas

memoria, aumento del apetito, sequedad de la boca, ojos brillantes y rojos, taquicardia, sudoración, somnolencia y descoordinación de movimientos.

puede potenciar el desarrollo de brotes de esquizofrenia y otras enfermedades mentales. Además, conlleva los riesgos del tabaco ya que se toma junto a este

Después se presentarán diferentes mitos sobre el alcohol [[ver taller de mitos](#)].



Colabora:



Ocio con Sentido