

La opinión de los alumnos y alumnas (SIGUE)

Cuando bebes no eres tú, sé tu mismo.

Me gustas tú. Cuando bebes no eres tú. Cuando bebes no me gustas.

Ante todo cuidate, no bebas.

¿Crees ser el más guay? ¿Por eso bebes? ¿Y luego qué?

Si bebes, no controlas. Si no controlas, realmente no disfrutas, no bebas.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso.

Las calorías del alcohol solo sirven para engordar, no dan energía.

"Si te pillan tus padres probablemente te castiguen el finde siguiente sin salir y te tienes que quedar aburrido en casa ""aprovechando el tiempo"" (estudiando... otro coñazo). ¿Merece la pena?"

Si te pillan tus padres te dan la típica, aburrida y eterna charla contra el alcohol. ¡Un coñazo!

La Coca-Cola sola no es tan mala.

No todas las tardes que bebes son juerga y felicidad.

Beber provoca dependencia al alcohol y te impide poder contemplar otros planes para los sábados. Una pena.

Consumir demasiado alcohol produce coma etílico.

El alcohol es malo para la salud porque daña el hígado.

Después de beber no eres consciente de lo que haces y puedes hacer algo peligroso.

Si te pillan la policía siendo un menor, te hará pagar una cierta cantidad de dinero.

Si te pillan tus padres, te darán una aburrida charla, además de reñirte y castigarte sin salir.

Al final siempre quieres ir a beber con tus amigos y no se hacen otros planes que pueden ser más divertidos.

No lo encuentro nada positivo aunque sólo sea realmente negativo a largo plazo.

Es una mala actividad para gastar nuestro dinero, además puede ser muy caro.

No es la mejor forma de buscar la diversión y pasar el tiempo libre a nuestras edades.

No es una actividad saludable y puede resultar muy perjudicial para la salud de cualquier consumidor.

Consumir alcohol o hacer botellón es una actividad ilegal. A nuestras edades, ya que somos menores.

Cuando estás bajo los efectos del alcohol no eres plenamente consciente de tus actos.

El consumo de alcohol de forma continuada puede provocar dependencia.

Un exceso del consumo de alcohol puede llegar a provocar un coma etílico, que puede llevarnos a la muerte.

El consumo de alcohol puede repercutir en tus relaciones con las familias y los amigos.

Produce daños en el hígado y páncreas.

Problemas psíquicos y sociales.

Daños en el sistema nervioso.

Su consumo sin control, crea dependencia.

Aumenta el riesgo de padecer diversas enfermedades.

Sabes las consecuencias de beber..., pero... ¿sabes las consecuencias de la muerte?

¿Bebes?... sí claro. Eso es porque aún no te ha pasado nada. ¿Verdad?

Toda precaución es poca.

Produce daños irreversibles en el cerebro.

El alcohol es el mayor causante de los accidentes de coche y muertos en las carreteras.

Daña el cerebro.

No dejes que las drogas tomen el control de tu vida.

El alcohol hace que camines por la línea más peligrosa de la noche.



Proyecto de convivencia



Información:

IES Goya
Avda. Goya, 45
50006 Zaragoza
Tel. 976 358 222

www.catedu.es/iesgoyaconvive
iesgoyzaragoza@educaragon.es

Diviértete y pasa del alcohol



Propuesta a las familias

Apreciadas familias:

Una vez finalizado el viaje de estudios a Italia que consideramos ha sido plenamente satisfactorio, y analizados los aspectos más relevantes, hemos pensado tanto la Dirección del Centro como los profesores acompañantes, que podría resultar interesante en el proceso de formación del alumnado que ha participado en el viaje, solicitar la colaboración de las familias para desarrollar una actividad que nos permita a TODOS/TODAS reflexionar sobre la ocupación responsable del tiempo de ocio entre los adolescentes, que desde nuestra labor educativa y del Centro nos preocupa.

Es conocido que parte de los adolescentes relacionan el tiempo de ocio y diversión con actividades relacionadas con el alcohol. En nuestra opinión no debemos ser complacientes con este tipo de conductas, y por eso las abordamos con plena firmeza y decisión de solución, aplicando las medidas contempladas en el Plan de convivencia, desde un ámbito de gestión democrático y de participación de toda la comunidad educativa, cuyo mayor exponente es el Consejo Escolar. No se trata de adoptar medidas de carácter coercitivo, sino de carácter educador para que nuestros alumnos/as aprendan a convivir en un espacio democrático y de respeto a los derechos de los demás, también cuando disfrutan de su tiempo de ocio y diversión de forma colectiva.

Desde la escuela queremos hacer un llamamiento a las familias de que existen fórmulas para prevenir este tipo de conductas. Existe una alternativa que es la educación en valores, aunque suene a un discurso antiguo o utópico. Es fundamental la educación en valores. No es una teoría, es un ejemplo, una convicción para abrir nuevos cauces a las inquietudes de nuestros alumnos e hijos. Los padres no se pueden desentender de la responsabilidad de sus hijos. Somos plenamente conscientes de que a los padres no se les puede sustituir desde la institución escolar para que asuman ese papel tan importante que les corresponde.

El objetivo de esta actividad trataría de concienciar y sensibilizar a los jóvenes del peligro que existe al consumir alcohol y otras sustancias, así como las consecuencias que conlleva en el aspecto familiar y social. Queremos que a través de esta propuesta aprendan, con nuestra ayuda y colaboración, cosas tan diferentes e importantes como decir “No” cuando realmente es eso lo que quieren decir, a pesar de que sus amigos/as esperen de ti lo contrario. Su nivel de implicación y el de sus compañeros/as va a ser fundamental para que además de sacar conclusiones aprendan a ocupar su tiempo de ocio con los amigos de manera saludable y responsable.

Por último, nos comprometemos a informaros de las conclusiones obtenidas, así como a propiciar aquellas medidas educativas a través del Departamento de Orientación, que permitan definir las líneas de actuación que promuevan una modificación de las conductas observadas.

Introducción

Es habitual que utilicemos generalidades como “las drogas producen...” o “la droga provoca...” esto es inexacto y no ayuda a mejorar el nivel medio de la información existente sobre estos asuntos. Aunque una información correcta sobre las drogas no sea suficiente para eliminar su abuso, es un paso más en este sentido.

Las drogas son un conjunto de sustancias que comparten una serie de características pero, al mismo tiempo, cada una tiene sus propiedades específicas y diferenciables del resto. Cuando hablamos de drogas nos referimos a aquellas denominadas psicotrópicas, es decir: a las que producen sobre el individuo modificaciones de su estado psíquico y son susceptibles de causar dependencia, si se insiste repetidas veces en su consumo.

Efectos de las bebidas alcohólicas.

A corto plazo sobre el organismo producen: irritación de la mucosa estomacal; trastorno de la visión, de los reflejos, del equilibrio, del pensamiento y del habla (con dosis elevada); intoxicación aguda: embriaguez, agitación, riesgo de muerte por paro respiratorio. Sobre el comportamiento: desinhibición, sobre todo en las relaciones sociales; sensación de euforia y a veces de tristeza; disminución de la habilidad para conducir y manejar máquinas; posibilidad de realizar actos violentos. A largo plazo producen sobre el organismo: psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías; dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia). Sobre el comportamiento: disminución en el rendimiento escolar; aumento de la posibilidad de accidentes; perturbaciones en las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad; exhibicionismo; mayor porcentaje de suicidios.

Propuesta al alumnado

Y tú, ¿qué piensas?

1. ¿Es necesario beber para animarse en una fiesta? ¿Hace falta tomar cualquier otra clase de droga?
2. Invitar a fumar o a tomar una copa se suele tomar como señal de amistad. ¿Es señal de enemistad no aceptar?
3. ¿Por qué es difícil decir no? ¿Por qué da la impresión de que el que no fuma ni bebe, o no toma cualquier otra droga, es un poco raro y aburrido?
4. ¿Por qué la gente suele insistir en que te tomes una copa, por ejemplo, a pesar de tus negativas?
5. ¿Se pueden ofrecer bebidas sin alcohol en una fiesta? ¿A qué se puede invitar que no sea una droga?
6. ¿Se tiene que pagar siempre para divertirse? ¿Sabes cuántas cosas se pueden hacer para divertirse sin consumir nada? ¿Has probado hacer una lista de cosas que puedes tomar y que no son droga?

7. Reutiliza cinco (5) CD's o DVD, y por la parte posterior escribe con rotulador indeleble mensajes que hagan reflexionar a jóvenes como tú sobre las consecuencias del alcohol y otras drogas.

La opinión de los alumnos y alumnas

Debilita los huesos y músculos, además de engordar notablemente. Puede ocasionar resaca o deshidratación, un malestar general. Puede ocasionar la muerte por coma etílico o por agotamiento con el propio vómito. Las drogas son más esclavitud que libertad. ¿Acaso ser adolescente no es suficiente diversión? Si estando sobrios ya hacemos tonterías ¿para qué beber? ¿Qué sentido beber solo para olvidar la soledad? La droga no sustituye tu vida. El alcohol es malo para la salud porque favorece el alzheimer. El alcohol provoca la pérdida de la memoria. El alcohol fomenta en gran medida la agresividad. El consumo diario de alcohol provoca adicción. Un consumo excesivo de alcohol puede provocar la pérdida de conciencia, así como la realización de actos no deseados. Si consumimos alcohol de forma incontrolada se pueden producir pérdida de memoria. El consumo de alcohol favorece las conductas agresivas. Las consecuencias a largo plazo del consumo del alcohol son enfermedades como la cirrosis. El alcohol no es la puerta de salida a los problemas. El consumo de alcohol destruye neuronas. Su efecto directo es la depresión y trae ansiedad. Es responsable de un gran número de muertes. Causa enfermedades graves como cirrosis, gastritis... No resuelve los problemas. Genera adicción y conductas agresivas. Una intoxicación etílica puede causar la muerte. El consumo de alcohol deteriora nuestras capacidades intelectuales. El alcohol causa agresividad, crisis colérica, pérdida de memoria y dependencia. Puede provocar enfermedades, como la cirrosis. El consumo masivo de alcohol provoca coma etílico. El alcohol tiene grandes consecuencias como el infarto de miocardio. El alcohol puede llegar a provocar cáncer de hígado. El estado de embriaguez, la autoestima no te la levanta. El alcohol puede llegar a provocar cáncer de hígado. El alcohol tiene grandes consecuencias como el infarto de miocardio. El consumo masivo de alcohol provoca coma etílico. El estado de embriaguez la autoestima no te la levanta. Produce enfermedades en órganos importantes como el hígado. A la larga puede provocar una irreversible adicción. Inestabilidad emocional con todo lo que nos rodea (trabajo, amigos...). En los problemas, sólo vemos la solución a través del alcohol. No al alcohol. La relación con la familia no es la misma, ellas sufren por nuestro estado. El alcohol en exceso puede generar dependencia. El alcohol daña seriamente tu hígado. Que no tiene ninguna consecuencia buena el alcohol para tu organismo. Se te va buena parte del presupuesto comprando alcohol. Es ilegal comprar alcohol con menos de 18 años. Así que si te pillan... El consumo de alcohol puede repercutir en tus relaciones con la familia y con los amigos.