



Asociación Española
Contra el Cáncer



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS



CURSO 2020-2021



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el **periodo de crecimiento y desarrollo** humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un **ritmo acelerado de crecimiento y de cambios**.

La adolescencia agrupa una serie de **factores que favorece el inicio de sustancias como el alcohol y el tabaco**. Para los y las jóvenes, el consumo se entiende como norma, como identidad de pertenencia al grupo y lo utilizan como acercamiento y adaptación a la adultez. Los expertos, han expuesto varias posibles razones para explicar el atractivo del consumo de tabaco en esta época de la vida: **percepción errónea del control del estado de ánimo** (relajarse, concentrarse, reducir el estrés o el aburrimiento...), la facilidad para contactar y permanecer en el grupo, control de peso (especialmente en chicas) o la identificación con una imagen “de mayor”. Los adolescentes de hoy serán los fumadores del mañana.

Respecto a la alimentación, en este periodo, aumentan las necesidades fisiológicas de nutrientes esenciales y es especialmente importante tener una **dieta de alta calidad nutricional**. A pesar de esto, los resultados de las encuestas nutricionales entre los alumnos y alumnas muestran que cada vez se consume más dulces y refrescos en detrimento de las frutas y verduras y que el desayuno se omite o se realiza de forma inadecuada o insuficiente.

CONSIDERACIONES COVID

La Junta de Madrid de la Asociación Española contra el Cáncer se alinea con las medidas propuestas por la Comunidad de Madrid para un inicio de curso escolar seguro, donde se establecen cuatro escenarios diferentes cuya aplicación dependerá de la situación sanitaria por el COVID-19.

Las actividades propuestas en este documento se adaptarán a los diferentes escenarios que las autoridades sanitarias establezcan en cada momento.





Escenario 1

Para el comienzo del próximo curso escolar en septiembre, la Comunidad de Madrid plantea un escenario de normalidad, dentro de las circunstancias, cumpliendo el Real Decreto-Ley 21/2020 aprobado por el Gobierno de España. Se adoptarían medidas higiénicas y sanitarias de prevención.

Se incentivará el uso de plataformas educativas, materiales digitales y de dispositivos electrónicos, sobre todo, en los grupos de 5º y 6º de Primaria.

Los estudiantes de ESO, Bachillerato, FP y adultos tendrán clases presenciales diarias, con mascarillas cuando no se pueda guardar la distancia de seguridad de 1,5 metros. Para los alumnos de 1º a 4º de ESO, los centros, dentro de su autonomía, podrán impartir *online* determinadas asignaturas. En el caso de los alumnos de Bachillerato se incentivará que los centros se acojan al proyecto educativo Uno de cinco *online*, en el que los alumnos cursarán un día a la semana las asignaturas de manera telemática y dentro de su horario habitual.

Escenario 2

Este escenario se plantea para el caso de un empeoramiento de la evolución de la crisis del COVID-19 respecto a la situación actual.

Se haría una flexibilización de horarios y de materias para reducir la estancia de los alumnos en los centros y se incentivaría la actividad educativa telemática, sobre todo, en los grupos de 4º a 6º de Primaria para que los alumnos puedan realizar aquellas tareas que la reducción de horarios no haya permitido completar.

Para los alumnos de Secundaria y Bachillerato, los centros garantizarán la presencialidad entre 1/3 y 1/2 del horario semanal para todos los estudiantes. Por ejemplo, podrían establecer dos franjas horarias, de 8 a 12 horas y de 12 a 16 horas y el resto del horario sería desarrollado por los alumnos con los materiales entregados. Otra alternativa podría ser la asistencia presencial de la mitad de los estudiantes en los centros en días alternos y los viernes todos los alumnos cursarían todas las asignaturas *online*.

Escenario 3

El escenario 3 conllevaría otro confinamiento.

Para los alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato tendrán todos los días clases online para desarrollar el currículum de materias, aunque flexibilizando materias y horarios.

Escenario 4

El escenario 4, el más favorable de los previstos, conllevaría la vuelta a la normalidad por la desaparición de los riesgos del COVID 19, pero se conservarían las mejoras en la educación online y la digitalización de las aulas conseguida durante los últimos meses.

Actividades previstas según los escenarios planteados por la Comunidad de Madrid:

	Escenario 1	Escenario 2	Escenario 3	Escenario 4
6º Primaria: Escape Room “La Habitación del Humo”	Online/Presencial	Online	Online	Presencial
1º ESO: Escape Room “La Ley Seca”	Online/Presencial	Online	Online	Presencial
2º ESO: Escape Room “Alimentación Zombi”	Online/Presencial	Online	Online	Presencial
3º ESO-2º Bachillerato: Breakout Tabaco	Online	Online	Online	Online
3º ESO-2º Bachillerato: Breakout Alcohol	Online	Online	Online	Online
Taller para familias: “Alimentación saludable en casa”	Online	Online	Online	Online
Taller para familias: “Manejo del tabaco en adolescentes”	Online	Online	Online	Online
Taller para familias: “Conoce los nuevos dispositivos para fumar”	Online	Online	Online	Online
Formación para profesionales de comedor: “La importancia de una alimentación saludable en niños y niñas”	Online	Online	Online	Online
Formación para profesionales de patio: “La importancia del ejercicio y la actividad física en niños y niñas”	Online	Online	Online	Online

PREVALENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

Según datos de la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2018-2019 realizado con el objetivo de conocer la situación y las tendencias del consumo de drogas y otras adicciones entre los estudiantes de 14-18 años que cursan Enseñanza Secundaria, el alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre este grupo poblacional. Los resultados obtenidos en 2018 reflejan que, por término medio, chicos y chicas empiezan a beber alcohol en el mismo momento, aproximadamente a los 14 años, al igual que la edad de inicio en el consumo semanal es similar y se produce al poco tiempo de superar los 15 años.

El tabaco es la segunda droga más extendida entre los estudiantes de 14 a 18 años tras el alcohol, registrándose que el 41,3% ha fumado tabaco en alguna ocasión en su vida, valor que ha aumentado con respecto a las dos ediciones anteriores. Por término medio, el primer consumo de tabaco se produce a los 14,1 años, dato similar al obtenido en el año 2016. La adquisición del hábito de fumar diariamente comienza a los 14,7 años de media, algo más de medio año después de haberlo probado por primera vez.

Respecto al cigarrillo electrónico, prácticamente la mitad de los estudiantes (48,4%) de 14 a 18 años los ha utilizado en alguna ocasión, siendo más frecuente entre los chicos con independencia de la edad.



HÁBITOS NUTRICIONALES, HORAS DE SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA


Diferentes estudios y sistemas de vigilancia de la Consejería de Sanidad de la Comunidad Madrid desvelan que uno de cada tres niños entre los 2 y los 14 años sufre sobrepeso u obesidad. La edad crítica se sitúa entre los cuatro y los seis años y sigue aumentando con la edad.

Los resultados del estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) o Estudio sobre las conductas saludables de los jóvenes escolarizados (11-18 años), proyecto auspiciado por la OMS, sobre **alimentación y dieta** realizado en 2018, muestran que el porcentaje de chicos que nunca consumen fruta (5,4%) es similar al de chicas (4,5%). Además, el porcentaje de adolescentes que no consumen fruta se incrementa en edades superiores. Los chicos (24,0%) evidencian un menor consumo diario de verdura que las chicas (30,2%). Respecto a la edad, el porcentaje de adolescentes que consumen verdura a diario es mayor en el grupo de chicos y chicas de 11-12 años.

Respecto a las **horas de sueño**, el estudio HBSC muestra que, aunque existen diversas recomendaciones, la recomendación general en cuanto a horas óptimas y saludables de sueño durante la adolescencia oscila entre las 8 y 10 horas. Tal y como señala la National Sleep Foundation, se considera que el sueño óptimo hasta los 13 o 14 años supera las 9 horas, y 8 horas o más para el grupo de 15 a 18 años, sin embargo, la tendencia a dormir más horas disminuye con la edad. Así, por ejemplo, el 81,8% de los chicos y chicas de 11-12 años duerme 8 horas o más frente al 28,5% de los y las adolescentes de 17-18 años.

En relación con la **actividad física**, se aprecia en el estudio un importante descenso a medida que aumenta la edad (un 28,4% a los 11-12 años frente a un 13,0% a los 17-18 años). Al analizar los datos conjuntamente por sexo y edad se observa que las diferencias entre chicos y chicas son muy marcadas en todos los grupos de edad, especialmente entre los 13 y los 16 años.





PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS DE LA JUNTA PROVINCIAL DE MADRID DE LA AECC

La misión de la **Asociación Española contra el cáncer (AECC)** es la lucha contra el cáncer liderando el esfuerzo de la sociedad española para disminuir el impacto causado por esta enfermedad y mejorar la vida de las personas. Estamos firmemente comprometidos con el trabajo de prevención y promoción de la salud como vehículo para adquirir hábitos de vida saludable que reduzcan la incidencia del cáncer y mejoren la salud de nuestra población.

En el ámbito del centro educativo aportamos nuestra profesionalidad y larga experiencia en el trabajo con centros educativos trabajando con total responsabilidad e integridad, alta capacitación de los profesionales y buscando la máxima eficiencia en cada una de nuestras acciones asegurando la consecución de nuestros objetivos.

Con esta intervención dirigida al alumnado, familias y profesionales de los centros educativos ofrecemos conocimientos y capacidad crítica para **prevenir las adicciones y adquirir hábitos nutricionales saludables** cubriendo y complementando la oferta en prevención y promoción de hábitos saludables de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.

En este documento se presenta el programa de intervención del Departamento de Prevención y Promoción de la salud de la Junta Provincial de Madrid de la AECC en los centros educativos para los tres temas mencionados: **alcohol, tabaco y alimentación**. Estas áreas fueron priorizadas tras realizar una consulta online en varios centros educativos de la Comunidad de Madrid donde la AECC ha realizado actividades de prevención en los últimos años.

► ESCAPE ROOM

El Escape Room es una experiencia muy actual que cuenta con muchos seguidores en la que un grupo de personas tienen que resolver una serie de pruebas y acertijos para poder salir de la habitación en un tiempo límite. Esta metodología novedosa, especialmente en el ámbito educativo, facilita herramientas de aprendizaje a través del juego cooperativo. Entre los beneficios de utilizar esta herramienta en las clases figuran: presentar los contenidos de una forma diferente, atractiva, moderna y divertida, se refuerza el trabajo en equipo “o salimos todos, o no sale ninguno”, estimula el desarrollo de habilidades de comunicación, resolución de problemas y la toma de decisiones.




En la AECC evolucionamos e innovamos continua y proactivamente para alcanzar nuestros objetivos, adaptando nuestras actividades también al entorno digital y haciendo que sean dinámicas a la vez que rigurosas científicamente. Por ello, aprovechamos las posibilidades que nos ofrece la gamificación del Escape Room y Breakouts para multiplicar, favorecer, potenciar y visibilizar diferentes aspectos de los hábitos de vida saludables y de la prevención de adicciones.

A lo largo del curso se ofertará la experiencia Escape Room “La habitación del humo”, en la que se aborda la prevención del **tabaquismo** para **6º de primaria**; “La Ley Seca” en la que se trabaja en los cursos de **1º ESO** la prevención del **alcoholismo** y en **2º ESO**, “Alimentación zombi” para abordar la promoción de hábitos saludables de **alimentación, sueño y ejercicio**.


ESCAPE ROOM: “LA HABITACIÓN DEL HUMO”. 6º Primaria

	Opción Presencial	Opción online
Clicar en  para ver el tráiler		
Objetivo General	Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco experimental, ocasional o habitual de cualquier de sus formas.	
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover y reforzar la actitud de no fumar en cualquiera de sus formas • Transmitir conocimientos sobre el impacto de fumar en la salud. • Estimular el pensamiento crítico ante informaciones y mitos erróneos relacionados con el tabaco en cualquiera de sus formas de consumo. • Proporcionar herramientas para elecciones responsables e informadas. 	
Lugar de realización	Centro educativo	Centro educativo/Hogar
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar	
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Centros educativos • Ayuntamientos 	
Período de ejecución de la actividad	A lo largo del curso escolar según escenario Covid	A partir de 2021
Destinatarios	Alumnos y alumnas de 6º de primaria	
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc	
Organización de las aulas	Se realizará la actividad con los alumnos y alumnas de un aula. Se podrán desplazar varios profesionales para cubrir más de una clase de manera simultánea.	Cada alumno/a puede conectarse desde un lugar diferente y con cualquier tipo de dispositivo: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio. • Ordenador con programa de reproducción de video. • Presencia del profesor/a responsable de la clase durante la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone • Conexión a internet • Enlace exclusivo y único de acceso al escape que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 clase (50 minutos-1 hora)	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Basada en Escape Room con pruebas y acertijos a resolver en equipo. • Puesta en común dirigida al final de la actividad. • Novedosa, divertida, participativa y colaborativa. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevas formas de consumo. • Adicción. • Efectos sobre la salud. • Abandono de la conducta de fumar. • Falsos mitos. • Peligros de la percepción del consumo normalizado del tabaco en todas sus formas • Percepción de riesgo • Conformidad grupal 	

ESCAPE ROOM: “LA LEY SECA”. 1º ESO

	Opción Presencial	Opción online
<p>Clicar en  para ver el tráiler</p>		
Objetivo General	Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo experimental, ocasional o habitual del alcohol en todas sus formas de consumo.	
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover y reforzar la actitud de no consumo de alcohol en cualquier de sus formas • Transmitir conocimientos sobre el impacto del alcohol en la salud. • Estimular el pensamiento crítico ante informaciones y mitos erróneos relacionados con el alcohol en cualquiera de sus formas de consumo. • Proporcionar herramientas para elecciones responsables e informadas. 	
Lugar de realización	Centro educativo	Centro educativo/Hogar
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar	
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Centros educativos • Ayuntamientos 	
Período de ejecución de la actividad	A lo largo del curso escolar según escenario Covid	A lo largo del curso escolar
Destinatarios	Alumnos y alumnas de 1º de la ESO	
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc	
Organización de las aulas	Se realizará la actividad con los alumnos y alumnas de un aula. Se podrán desplazar varios profesionales para cubrir más de una clase de manera simultánea.	Cada alumno/a puede conectarse desde un lugar diferente y con cualquier tipo de dispositivo: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio. • Ordenador con programa de reproducción de video. • Presencia del profesor/a responsable de la clase durante toda la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone • Conexión a internet • Enlace exclusivo y único de acceso al escape que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 clase (50 minutos-1 hora)	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Basada en Escape Room con pruebas y acertijos a resolver en equipo. • Puesta en común dirigida al final de la actividad. • Novedosa, divertida, participativa y colaborativa. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de consumo tradicionales, novedosas y grupales. • Adicción. • Impacto en la salud y estado emocional. • Relación con los resultados académicos, relaciones sexuales no planificadas y de riesgo, accidentes de tráfico. • Falsos mitos. • Peligros de la percepción del consumo normalizado del alcohol en todas sus formas. • Percepción de riesgo. • Conformidad grupal. 	

ESCAPE ROOM: “ALIMENTACIÓN ZOMBI”. 2º ESO

	Opción Presencial	Opción online
Clicar en  para ver el tráiler		
Objetivo General	Mejorar los hábitos nutricionales de la población adolescente.	
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar los conocimientos sobre hábitos nutricionales saludables y perjudiciales para la salud. • Promover cambios de actitudes y prácticas sobre hábitos alimenticios. • Valorar los beneficios de una alimentación sana y equilibrada. • Estimular el pensamiento crítico ante los mensajes de los medios de comunicación, redes sociales y publicidad sobre la imagen física. • Proporcionar herramientas para elecciones responsables e informadas. 	
Lugar de realización	Centro educativo	Centro educativo/Hogar
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar	
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Centros educativos • Ayuntamientos 	
Período de ejecución de la actividad	A lo largo del curso escolar según escenario Covid	A partir de 2021
Destinatarios	Alumnos y alumnas de 2º de la ESO	
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc	
Organización de las aulas	Se realizará la actividad con los alumnos y alumnas de un aula. Se podrán desplazar varios profesionales para cubrir más de una clase de manera simultánea.	Cada alumno/a puede conectarse desde un lugar diferente y con cualquier tipo de dispositivo: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio. • Ordenador con programa de reproducción de video. • Presencia del profesor/a responsable de la clase durante toda la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone • Conexión a internet • Enlace exclusivo y único de acceso al escape que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 hora	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Basada en Escape Room con pruebas y acertijos a resolver en equipo. • Puesta en común dirigida al final de la actividad. • Novedosa, divertida, participativa y colaborativa. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta equilibrada y ejercicio físico. • Hábitos perjudiciales habituales. • Opciones saludables de alimentación. • Mitos en la alimentación. • Modelos de belleza e imagen corporal. • Publicidad, redes sociales y medios de comunicación. 	

► BREAKOUT

Las actividades en línea se han posicionado como las herramientas imprescindibles en el entorno escolar, habiéndose demostrado su utilidad y eficacia como una alternativa esencial que complementa a las actividades presenciales en el trabajo preventivo con jóvenes y adolescentes.

Debido a lo anterior, en el Departamento de Prevención de la Asociación Española Contra el Cáncer de Madrid se propone la actividad “**Breakout**”, en línea, dirigida a jóvenes desde **3º de ESO hasta 2º de Bachillerato**, la cual tendrá como objetivo promocionar mensajes de prevención, sobre consumos de alcohol, tabaco y uso de otros dispositivos para fumar, adaptándose al incremento del uso de tecnologías de la comunicación como herramientas formativas.

¿Por qué un Breakout?

Nuestra propuesta programática parte de la creación de un programa Breakout que, aun teniendo similitudes con otros programas como los Escape Room, su peculiaridad es que no han de “escapar” de una situación, si no resolverla tras descubrir cual es el problema, a través de pruebas que proporcionan fragmentos de un código, fragmentos que abren al acceso a otras pruebas y que al unir todos los fragmentos podrán acceder a la prueba final en la que tendrán ante ellos y ellas el reto real. Para ello se crea una historia interactiva en la que los participantes deben tomar sus propias decisiones y experimenten los posibles desenlaces (consecuencias) relacionados.

Para ello nos apoyaríamos en una estrategia pedagógica que recoja una serie de ítems:

- Aprendizaje basado en retos
- Trabajo cooperativo en equipos
- Uso de las TIC
- Fomentar el pensamiento crítico y creativo para estimular la habilidad en la resolución de problemas
- Construcción del pensamiento deductivo
- Gamificación
- Los alumnos y alumnas son los protagonistas del aprendizaje

Con estas dos intervenciones (**tabaco y alcohol**) ofrecemos al alumnado desde 3º de ESO a 2º de Bachillerato la capacidad de valorar la toma de decisiones, la responsabilidad sobre las consecuencias para su salud, cubriendo y complementando la oferta en prevención y promoción de hábitos saludables de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.





BREAKOUT: “Planeta nebulosa”. 3º ESO-2º Bachillerato

Opción online	
Objetivo General	Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo experimental, ocasional o habitual del tabaco en todas sus formas de consumo.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover y reforzar la actitud de no consumo de tabaco en cualquiera de sus formas de consumo • Transmitir conocimientos sobre el impacto del tabaco en la salud • Estimular la capacidad de toma de decisiones ante la posibilidad de consumir tabaco en cualquiera de sus formas de consumo • Proporcionar herramientas para elecciones responsables e informadas.
Lugar de realización	Plataforma online en la que se trabaje por aulas virtuales
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Centros educativos • Ayuntamientos
Período de ejecución de la actividad	A partir de 2021
Destinatarios	Alumnos y alumnas de 3º de la ESO hasta 2º Bachillerato
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc
Organización de las aulas	<p>Se realizará la actividad con los alumnos y alumnas, organizados en formato de equipos de colaboración (class room).</p> <p>Un/a Psicólogo/a de la AECC ejercerá de GAME MASTER</p> <p>Cada alumno/a puede conectarse desde un lugar diferente y con cualquier tipo de dispositivo: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone</p>
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia del profesor/a responsable de la clase durante toda la actividad. • Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone • Conexión a internet • Enlace exclusivo y único de acceso al Breakout que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 hora
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Basada en la metodología Breakout con pruebas y acertijos a resolver en equipo. • Puesta en común dirigida al final de la actividad (metacognición) • Novedosa, divertida, participativa y colaborativa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevas formas de consumo • Adicción • Efectos sobre la salud del tabaco • Peligros de la percepción del consumo normalizado del tabaco en todas sus formas • Percepción de riesgo • Conformidad grupal

BREAKOUT: “Patente de curso”. 3º ESO-2º Bachillerato

Opción online	
Objetivo General	Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo experimental, ocasional o habitual del alcohol.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover y reforzar la actitud de no consumo de alcohol • Transmitir conocimientos sobre el impacto del alcohol en la salud • Estimular la capacidad de toma de decisiones ante la posibilidad de consumir alcohol en cualquiera de sus presentaciones • Proporcionar herramientas para elecciones responsables e informadas.
Lugar de realización	Plataforma online en la que se trabaje por aulas virtuales
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Centros educativos • Ayuntamientos
Período de ejecución de la actividad	A partir de 2021
Destinatarios	Alumnos y alumnas de 3º de la ESO hasta 2º Bachillerato
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc
Organización de las aulas	<p>Se realizará la actividad con los alumnos y alumnas, organizados en formato de equipos de colaboración (class room).</p> <p>Un/a Psicólogo/a de la AECC ejercerá de GAME MASTER</p> <p>Cada alumno/a puede conectarse desde un lugar diferente y con cualquier tipo de dispositivo: ordenador de sobremesa, portátil o Tablet</p>
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia del profesor/a responsable de la clase durante toda la actividad. • Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone • Conexión a internet • Enlace exclusivo y único de acceso al Breakout que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 hora
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Basada en la metodología Breakout con pruebas y acertijos a resolver en equipo. • Puesta en común dirigida al final de la actividad (metacognición) • Novedosa, divertida, participativa y colaborativa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción • Efectos sobre la salud del alcohol • Peligros de la percepción del consumo normalizado del alcohol • Percepción de riesgo • Conformidad grupal

► TALLERES PARA FAMILIAS

Desde un abordaje integral, el Departamento ofrece una serie de talleres online o webinar destinados a las familias para proporcionar herramientas con las que trabajar con sus hijos. Estas sesiones están centradas en la alimentación de las familias y en el consumo de tabaco de los/las adolescentes.

¿Para ti también es un reto la alimentación saludable en casa?

Taller médico dirigido a familias que ven como un desafío llevar una alimentación saludable en casa sin renunciar a que sea apetitosa y rica. En esta entretenida sesión ofrecemos claves prácticas sobre lo que debe incluir una alimentación familiar saludable con recomendaciones para el desayuno, las meriendas y comidas principales.

¿Conoces qué fuman los adolescentes?

Taller médico dirigido a familias que quieren ampliar la información sobre las nuevas formas de consumo y las diferencias que hay entre ellas: vaper, cigarrillo electrónico, iqos, juuls, ecig, cachimba, picadura de liar.... abordando también, el impacto que tiene en la salud de los/las adolescentes el consumo de tabaco a través de estos dispositivos.

Manejo del tabaco y nuevas formas de consumo entre adolescentes

Taller psicológico dirigido a familias que precisan de consejo sobre cómo afrontar el consumo de tabaco entre sus hijos e hijas. Se ofrecen herramientas para el manejo de la prevención, primeros contactos y consumo de tabaco en todas sus formas con recomendaciones prácticas.

Opción online	
Lugar de realización	Plataforma online en la que se trabaje por aulas virtuales
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Centros educativos• Ayuntamientos
Período de ejecución de la actividad	A lo largo de todo el curso escolar
Destinatarios	Madres, padres y tutores de los/alumnos del centro educativo
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc
Organización de las aulas	Una vez se acuerda la actividad con el centro educativo o ayuntamiento, los participantes serán invitados a apuntarse, tras lo que se les facilitará la información para conectarse
Requisitos	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone• Conexión a internet• Enlace exclusivo y único de acceso al taller que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	1 hora

► TALLERES PARA PROFESIONALES

La importancia de una alimentación saludable en niños y niñas

Taller médico/psicológico online dirigido a profesionales de comedor de centro educativos que quieren ampliar conocimientos sobre el impacto de la alimentación saludable en las primeras edades de la vida y cómo esta influye en etapas posteriores

La importancia del ejercicio y la actividad física en niños y niñas

Taller médico/psicológico online dirigido a profesionales de recreos de centros educativos que quieren ampliar conocimientos sobre el impacto del ejercicio y la actividad física en las primeras edades de la vida y cómo influye en etapas posteriores.

Opción online	
Lugar de realización	Plataforma online en la que se trabaje por aulas virtuales
Período de solicitud de la actividad	En cualquier momento del curso escolar
Institución que ha de solicitar la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Centros educativos• Ayuntamientos
Período de ejecución de la actividad	A partir de 2021
Destinatarios	Profesionales de comedor y de recreos de centros educativos
Coordinadores/facilitadores de la actividad	Profesionales del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta de Madrid-aecc
Organización de las aulas	Una vez se acuerda la actividad con el centro educativo o ayuntamiento, los participantes serán invitados a apuntarse, tras lo que se les facilitará la información para conectarse
Requisitos	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivo para uso individual: ordenador de sobremesa, portátil, tablet o smartphone• Conexión a internet• Enlace exclusivo y único de acceso al taller que será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad
Duración	45 minutos



CONTACTO JUNTA PROVINCIAL DE MADRID

Junta Provincial de Madrid
Departamento de Prevención y Promoción de la Salud
Psicóloga Cristina Sanz

Tel: 913985909

cristina.sanz@aecc.es

madrid@aecc.es

Av. Doctor Federico Rubio y Galí, 84
28040, Madrid.

